

# Naisten Muutosvoima – NaMu

“The world will be saved by western women.” - Dalai Lama

## LÄNSIMAISET NAISET PELASTAVAT MAAILMAN

- Miksi ja miten?

Elämämme ja maailmamme on kallellaan.

Olemme länsimaissa pitkään eläneet maskuliinisen voiman ja jatkuvan kasvun valtakautta. Jotta maapallo ja ihmiskunta selviää, tarvitsemme jatkossa yhtä lailla feminiinistä voimaa, josta tunnetilan voima on oiva esimerkki. Feminiinistä voimaa tarvitaan elämän tasapainottamiseen ja jatkumiseen.

Luontaisimmin feminiininen voima tulee maailmaan naisten kautta, koska naisten perimmäinen olemus ja ydin on luonteeltaan feminiininen. Naisilla onkin oleellinen osuus elämän tasapainottamisessa. Feminiiniseen voiman yksi tärkeä ominaispiirre on, että se tulee ryhmässä ja ryhmänä paremmin esille kuin yksilöinä.

Entisaikoina koko yhteisö löysi suuntaansa naisten unien, unelmien ja visioiden avulla. Tämä meiltä tällä hetkellä puuttuu. Kehomme uutta elämää kaikilla tasoilla synnyttävä voimakeskus sijaitsee alavatsallamme. Tämä voimakeskus on meillä tällä hetkellä kollektiivisesti tukossa tai häiriötilassa, mistä niin yleinen gyn/ekologisen hyvinvoinnin puute kertoo. Me tarvitsemme nyt feminiinisen voiman palautusta!

\* \* \*

NaMu on avoin ryhmä ja verkosto, jonka tavoitteena on feminiinisen voiman uudelleen löytäminen ja visiona tasapainon palauttaminen sekä yksilön tasolla että vähitellen myös laajemmalla, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Tavoitteena on myös, että ryhmäläiset löytävät oman visionsa ja lähtevät sitä kohti.

NaMussa feminiinistä voimaa ja tasapainoa etsitään kolmella tasolla:

- mieli - ymmärrys, ajatukset ja tieto
- psyyke - tunteet ja koskettuminen syvemmällä tasolla mm. tarinoiden avulla
- keho - alavatsan voimakeskuksen avaaminen ja vahvistaminen

Mitä on feminiininen voima ja muutosvoima?

Feminiinisyys on toki herkkyyttä, pehmeyttä ja kauneutta, joihin ominaisuuksiin naisellisuus usein yhdistetään. Mutta feminiinisyudessa on myös toinen, villimpi ja intensiivisempi puoli, joka on se varsinainen muutosvoima ja elinvoiman tuoja. Feminiinisyys liittyy myös elämän syklisyyteen ja muutosvaiheisiin; syntymään, vanhan kuolemaan ja taas uuden syntymään. Syklisyyden ymmärtäminen saa elämän uudistumaan ja virtamaan.

## ASTU ESIIN JA TULE NÄKYVÄSI

Oletko muutoksen eturintamassa? Jos olet, sinä ehkä

- tunnet, että elämäsi ja maailman tila ei voi jatkua tällaisena  
- kaipaavat muutosta, muttet oikein tiedä, miten saada se aikaan
- koet nykyisen elämäsi liian pieneksi, etkä saa käyttösi niitä potentiaaleja ja kykyjä, joita sisältäsi löytyy, etkä meinaa löytää väyliä niiden esilletuomiseen
- tunnet olosi yksinäiseksi, eikä ympäriltäsi löydy sellaista tukea ja kannustusta, mitä tarvitsisit nyt  
- kaipaavat aitoa ja oikeaa verkostoa, joka tukee visiosi ja elämäsi uuden suunnan tavoittamisessa
- kaipaavat löytää ainutlaatuisen lahjasi ja antisi - ymmärrät, että se voi muuttaa maailmaa
- vaikeimpina hetkinäsi, kun elämä tuntuu liian pieneltä eikä keinoja uuden rakentamiseen meinaa löytyä, olet saattanut kokenut masennusta, ahdistusta tai epätoivoa  
- ajatuksesi on voinut ollut "eihän elämän tällaista pitänyt olla"

NaMu on Sinulle, joka

- tunnet, että elämästäsi puuttuu jotain oleellista (eli feminiininen voima ja sen tuoma elinvoima ja ratkaisut moniin elämän ongelmiin)
- kaipaavat yhteisöä ja uuden elämän äärellä olevien naisten, "voimakumppaneiden", verkostoa, jonka jäsenyyden koet itsellesikin luontaiseksi
- haluat löytää todellisen itsesi, ehkä jopa uuden identiteetin ja haluat ottaa uuden askeleen elämässäsi
- haluat löytää visiosi ja tehdä itsesi näkyväksi, omalla tavallasi ja omaan tahtiisi
- kaipaavat gyn/ekologisen alueen hyvinvointia ja elinvoimaisuutta

\* \* \*

## TULE MUKAAN

Olen perustanut jatkuvasti täydentyvän ryhmän rohkeista naisista, jotka haluavat löytää feminiinisen voimansa ja oman ainutlaatuisen lahjansa maailmalle ja jotka ovat valmiita antamaan täyden tukensa ja kannustuksensa myös muille ryhmän jäsenille.

Ryhmä sopii naisille, jotka ovat halukkaita astumaan esiin ja tulemaan näkyviin oman antinsa kanssa. He tunnistavat sisimmässään, että he voivat omalta osaltaan olla muuttamassa maailmaa.

NaMu voi antaa Sinulle

- tuki- ja kontaktiverkoston, josta on apua esim. oman yrityksen käynnistämässä ja laajentamisessa
- elinvoimaa, hyvinvointia ja elämäniloa
- luottamusta päästä irti vanhasta ja astua uuteen elämään
- itsetuntoa, hehkoa ja kauneutta, jotka syntyvät sisältä päin
- intuition ja luovuuden vahvistumista

## Mitä NaMu on käytännössä?

NaMu tavoittelee kaikessa feminiinisen energian periaatteita ja orgaanisuutta, eli ryhmä ja verkosto laajenee ja muotoutuu luontaisesti ja ajan kanssa. Myös NaMun toiminta ja toiminnan sisältö muuttuu tarpeen mukaan siihen suuntaan, mihin elämä vie.

NaMun puitteissa on koulutuksenomaisia tapaamisia Helsingissä viikonloppuisin (kevään 16 aikana lauantaisin). Tapaamisissa haetaan ja vahvistetaan sekä feminiinistä voimaa että omaa visiota, verkostoidutaan, vahvistetaan alavatsan voimakeskusta, käytetään tarinoita, videoita ym. ja ehkä kutsutaan vierailijoita. Tapaamisiin ei liity osallistumisvelvoitetta. Tapaamisiin kannattaa kuitenkin osallistua mahdollisimman paljon, ja ryhmään kannattaa tehdä selkeä sitoutuminen, koska sitoutuminen tuo parhaita tuloksia. Kevään 16 lauantaitapaamisten hinta on 80e/pvä. Lisäksi on mahdollista osallistua kirjekurssille, jossa sähköpostiviestein jaan materiaalia omaan sisäiseen työskentelyyn ja yhteiseen keskusteluun. Kirjekurssi on osoittautunut antoisaksi ja toimivaksi työskentelytavaksi. Kirjekurssien hinta on koko vuodella kertamaksulla 150e tai 27e kahden kuukauden välein (yht.162e).

Tapaamisten rakenne on tällä hetkellä seuraava. Tapaamisten aluksi iloitaan ryhmäläisten oivalluksista, läpimurroista ja edistyksistä sekä kuullaan tuen, avun tai lisäymmärryksen tarpeet. Kokemus on osoittanut, että näiden jälkimmäisten avaaminen antaa koko ryhmälle paljon. Haastekohtien kautta pääsemme käsiksi naiseuden voiman tukoksiin ja ymmärrämme, missä kohtaa arkea feminiinistä voimaa todella tarvitaan ja mitä feminiinisen voiman soveltaminen on käytännössä. Syvennetään keskusteluun tulevia aiheita.

Keskustelun ja kokemusten vaihtamisen lisäksi tuon tapaamisiin erityisteemoihin liittyvää materiaalia. Tärkeimpänä teemana on toki feminiinisen voiman ymmärtäminen ja löytäminen mielen, psyyken ja kehon tasolla. Muita teemoja voivat olla esim. sisäisen olemuksen ja kauneuden esilletuonti, naiseuden mytologiset mallit, naisarkkityypit, gyn/ekologinen hyvinvointi, intuition käyttö ja vahvistaminen jne. Näitä muita teemoja voimme yhdessä miettiä ja valita ajankohtainen ja esiin nouseva teema. Teemoja käsitellään myös kirjekurssissa. Tapaamisten lopuksi luodaan tulevaisuuden visioita ja hahmotellaan helpotusta tuottavia tavoitteita.

Kontakteja pidetään yllä tapaamisten ulkopuolellakin. Kontaktien luomisessa voimme kaikki olla aktiivisia ja ideoida siihen tapoja. Kerään listan NaMulaisten yhteystiedoista ja asuinpaikkakunnasta, joten voimme tutustua ja verkostoitua vapaamuotoisesti niin paljon kuin haluamme. Yhteystietolistaan on mahdollista listata myös omaa tarjontaansa ja toiveitansa (esim. tässä olen hyvä, tämä on erityisosaamista, tätä tarjoan ... ja tässä kaipaan apua, lisätietoa, tukea ...)

NaMu on avoin, jatkuvasti täydentyvä ryhmä. Tämä tarkoittaa sitä, että ryhmään tulee koko ajan uusia jäseniä ja että tapaamisissa kerrataan aika ajoin aiemmin käsiteltyjä aiheita. Asioiden kertaaminen ja uudelleen kuuleminen erittäin hyödyllistä, ja se on syklistä oppimista. Se, että on kuullut asian aikaisemmin, saattaa tarkoittaa asian tietämistä, mutta harvemmin se tarkoittaa asian hyödyntämistä ja käyttämistä omassa elämässä. Tiedolla ei ole mitään merkitystä, ellei sitä käytä arjessa ja ellei sen anna muuttaa elämäänsä ja ajatuksiaan syvällä tasolla.

NaMu tavoittelee todellista muutosta. Jotta muutos tulee mahdolliseksi, asioita on hyvä kerrata, hieman uudessa yhteydessä ja uudesta näkökulmasta ja ennen kaikkea syvällisemmin. Jonain päivänä tulee hetki,

jolloin tajuaa, mitä kyseinen tieto todella merkitsee. Tällöin tieto muuttuu ymmärrykseksi ja kenties myös viisaudeksi.

## Ryhmän johtajuus

Toimin NaMun johtohahmona, enkä ole pelkästään perinteisen kouluttajan roolissa. Otan itselleni heittämän haasteen vastaan ja astun johtajuuteen. Johtajuus on kielessämme hiukan hankala sana, kun se usein yhdistyy määräysvaltaan. NaMussa johtajuus tarkoittaa tiennäyttäjää ja joukon eturintamassa kulkemista. Se on liiderin (leader) paikka. Liideri on kulkemassa joukon kanssa samaan suuntaan ja on hänkin edelleen matkalla. Hän on ehkä muutaman askeleen joukkoa edellä ja siten näyttää suuntaa. Näen oman johtajuuteni ennen kaikkea visionäärisenä johtajuutena. Minulla on visio, jonka jaan kanssanne ja näytän tietä siihen suuntaan. Tapaamisten osalta vastaan niiden järjestämisestä, vetämisestä ja sisällöstä, ja uudet ryhmäläiset pääsevät ensimmäisenä tutustumaan minuun. Kotisivuni tarjoavat ryhmäläisille mahdollisuuden esiin tulon ensiaskeleihin. Johtajuuden ohella olen yksi ryhmän ja verkoston jäsen.

## Villejä visioita

NaMu saa kasvaa niin suureksi ja laajaksi kun on kasvaakseen. Ajan ja tutustumisen myötä löydämme varmasti monia kanavia, joilla voimme vaikuttaa ympäristöömme ja yhteiskuntaan, omaa elämäämme laajemmin. Myös kansainväliset kontaktit ja yhteiset matkat, kuten vierailut naiseuden voimapaikoilla ja luontovaellukset ovat tilauksessa!

Tule mukaan löytämään naiseuden voimasi ja todellinen itsesi, niin ymmärrät, mitä haluat elämässäsi tehdä! Ota feminiininen voima käyttöösi, ja huomaat, että se tuo ratkaisuja moniin ongelmiisi. Tervetuloa mukaan unelmoimaan ja visioimaan uutta maailmaa!

Muutos lähtee sinusta ja minusta, meistä jokaisesta.  
Tehdään se yhdessä ja näytetään tietä muutokselle!

Ota yhteyttä! Tutustutaan ja jutellaan lisää. On tärkeää, että jokainen ryhmään tuleva tuntee tulevansa oikeaan paikkaan. Sen varmistamiseksi tutustuminen puolin ja toisin on hyödyllistä. Jos kiinnostuit, älä yhtään epäröi, vaan ota yhteyttä!

**Susanna**

p. 040 8470275

