



# HELLITÄ VÄHÄN, SISKO

---

NAISTENPÄIVÄ 11.4.2026 - Lahti

Kristiina Nordman



ALOITATKO SINÄ PÄIVÄSI HYVILLÄ VAI HUONOILLA UUTISILLA?

# ELÄMME KUMMALLISTA AIKAA



# EF. 5: 15-17

---

"Katsokaa siis tarkasti, ettette elä niin kuin tyhvät vaan niin kuin viisaat. Hyödyntäkää jokainen hetki, sillä *elämme pahoja aikoja*.  
Älkää heittäytykö hölmöiksi, vaan ymmärtäkää, mitä Herra tahtoo."

UT2020 -käännös

---

# MITÄ SINUN REPUSSASI ON?



# MISTÄ SINÄ TAHDOT HELLITTÄÄ?

---

- Turhista huolista, huonosta stressistä, liiasta kriittisyydestä, vaatimuksista, valittamisesta, itsensä vähättelemisestä, tyytymättömyydestä, peloista, anteeksiantamattomuudesta, yksin pärjäämisen ihanteesta... mistä?



HELLITÄ VÄHÄN,  
SISKO ♥



RIITTÄVÄN HYVÄ

---

# #1 KUKA OLEN?

---

4/17/2026

Kristina Nordman





# “TÄTÄ SINULTA EI VIEDÄ.”

---

“Ole huolellinen siinä, miten määrittelet ja annat määritellä itsesi ja elämänprojektisi. Älä rakenna minuuttasi asioiden varaan, jotka saatat kadottaa hetkessä.”

Eija-Riitta Korhola, Sana-lehti 20 / 2021



## #2 TUNNISTANKO VIHOLLISET?

---

2 Jumalani, sinun apuusi minä luotan.

Enhän luota turhaan, ethän anna vihollisilleni sitä riemua, että he voittavat minut!—20 Suojele minua ja pelasta minut, älä hylkää minua, sinuun minä turvaudun. Psalmi 25.



## #3 MITÄ TAHDON?

---

"Kun kaikkea ei voi saada, on viisaasti valittava luopumisensa kohteet ja kehittymispisteet. Riittämättömyyden tunne on iänikuinen vieras mielen talossa, eikä siitä edes tulisi pyrkiä eroon. Sitäkin enemmän on uskallettava olla reilusti epätäydellinen. Missä sinä voisit olla jatkossa rohkeammin riittämättömämpi?" Maaret Kallio

PASSIIVINEN ANTAUTUJA

AGRESSIIVINEN HYÖKKÄÄJÄ

JÄMÄKKÄ, ASSERTIIVINEN AIKUINEN

Tästä haluan hellittää...

Tätä jäin  
miettimään...

Tämän oivalsin...

Heittäkää kaikki murheenne hänen kannettavakseen, sillä hän pitää teistä huolen. 1. Piet.5:7

# #4 MUREHDINKO TURHAAN?

---

Älkää olko mistään huolissanne,  
vaan saattakaa aina se, mitä  
tarvitsette, rukoillen, anoen ja  
kiittäen Jumalan tietoon.

Fil. 4:6



# HUOLEHTIJAN HUONEENTAU LU

---

- erottele todelliset huolet turhista
- uskalla avautua, kerro huolistasi
- pyydä apua ja ota sitä vastaan
- kontrolloi vähemmän
- opettele luottamusta
- opi priorisoimaan
- suhteuta
- muuta huolet rukoukseksi
- kiitä



# #5 SUONKO ITSELLENI HYVÄÄ?

---

"Kun Jumala täyttää mielen iloa  
tuottavilla askareilla, ei ihminen  
ehdi ajatella  
elinpäiviensä kulumista."

Saarn. 5:19





4/17/2026

Kristiina Nordman

18

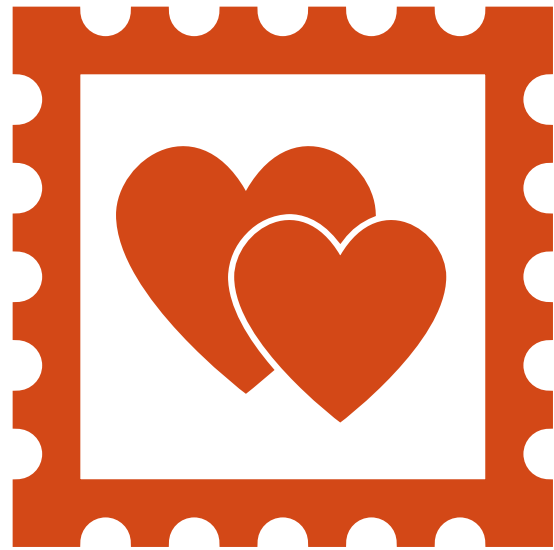


## #6 MINÄ - VAI KUITENKIN ME?

---

RABBI HILLEL:

"Jos et pidä itsestäsi huolta - kuka sen sitten tekee. Mutta jos pidät huolta vain itsestäsi - millainen silloin olet."



**“ELÄMÄN TARKOITUS  
ON TUODA ILOA  
TOISILLE.”**

20

# MINKÄLAISEN MALLIN HALUAN JÄTTÄÄ?

läti kestää hänen armonsa, hänen uskollisuutensa polvesta  
polveen." Ps. 100: 5

A close-up photograph of a woman with long dark hair, wearing a colorful patterned top and a gold watch, holding a black mobile phone to her ear. The background is blurred, suggesting an outdoor setting with lights. Overlaid on the right side of the image is white text in a serif font.

MINKÄ AIKA ON NYT?  
MIHIN JUMALA SINUA  
NYT KUTSUU?



"KAIKELLA ON JOKU SYY JA JUMALAN SUUNNITELMASSA  
EI OO VIRHEITÄ." SN

# TULKAA MINUN LUOKSENI,

---

kaikki te työn ja kuormien  
uuvuttamat.

Minä annan teille levon, sanoo  
Jeesus.

Matt. 11: 28



Hellitä vähän, sisko.

Rakkaudella,  
Jeesus