

28.3.-3.4.



#punkalaitumelaisyriytykset

# PÄIVI NIEMI



[WWW.PAIVINIEMI.NET](http://WWW.PAIVINIEMI.NET)

[WWW.PSYKOLOGINENPAINONHALLINTA.FI](http://WWW.PSYKOLOGINENPAINONHALLINTA.FI)



Päivi Niemi



@paivi\_niemi



Päivi Niemi

## 28.3.

Hei! Olen Päivi Niemi, viisikymppinen yrittäjä Punkalaitumen Vanttilasta. Työhistoriaani kuuluu, että toimin pitkään erityisnuorisotyössä ja kouluttajana, mutta 20 vuotta sitten lähdin lisäopiskelujen myötä uusille poluille ja yrittäjäksi. Opiskelin psykoterapeutiksi, työnohjaajaksi, seksuaalineuvojaksi ja personal traineriksi.

Minulla on vastaanotto, ollut nyt jo 15 vuotta, sekä Tampereella että Helsingissä, missä otan asiakkaita vastaan terapian, työnohjauksen ja seksuaalineuvonnan tiimoilta. Osa työtäni on aina ollut ja on edelleen kouluttaa ja luennoida ympäri suomea erilaisista teemoista, kuten itsetunnosta, tunnetaidoista, onnellisuudesta ja voimavaroista. Tällainen työ pitääkin tien päällä! Kilometrejä tulee helposti 30-50 000 vuodessa ja kuulijakuntaa on vuosien varrella kertynyt satoja tuhansia. Olen kirjoittanut kahdeksan kirjaa, joiden suosio on yllättänyt itseni monta kertaa. Kirjoista saatan kertoa tällä viikolla myöhemmin lisää.

Psykologinen Painonhallinta Prosessi®- valitse hyvää itsellesi kirja on ollut yksi suosituimmista. Kehitin Psykologisen painonhallinnan konseptin sellaisten ihmisten avuksi, jotka kyllä tietävät miten liikkua ja syödä terveellisesti, mutta eivät silti saa sitä onnistumaan. Todelliset syyt ovat usein tahoja syvemmällä, tunteissa ja ajattelu malleissa, ja niissä voin olla avuksi.

Muutin Vanttilaan vuosi sitten silloisen miesystäväni, nykyisin mieheni Pekan luo. Korona-aikana oli hyvää aikaa tutustua, seurustella, rakastua, muuttaa yhteen ja mennä naimisiin. Elelemme onnellisena isossa kodissamme, mistä käsin itse käyn muualla töissä ja Pekka hoitaa asiakkaita kotivastaanotolla.

Elämä on hyvää juuri nyt. Alkavaan viikkoon kuuluu työnohjausryhmiä, terapia-asiakkaita, yhdet Työhyvinvointi päivät ja koulutus viikonloppu teemalla "Rajansa kaikella."



## 29.3.

Eilen esittelin Aron Juhalle tämän värisuoran, kun hän teki haastattelua Punkalaitumen sanomiin. Seitsemän kirjaa ihmisten avuksi, tueksi ja toivoksi. Keksimme Juhan kanssa uuden tittelin minulle: "tulkki ja toivon tuoja". Sitähän minä työkseni teen; tulkkiaan hyödyllistä psykologista tietoa tavallisen ihmisen kielelle. Teen sitä terapiavastaanotolla, luennoilla ja kirjojen sivuilla. Hmmmm.... ja voi kai sen jo tässä kohtaa kertoa, että uutta kirjaa pukkaa taas.

Nettisivuilta löytyy lisätietoa: [www.paiviniemi.net](http://www.paiviniemi.net) ja [www.psykologinenpainonhallinta.fi](http://www.psykologinenpainonhallinta.fi)



## 30.3.

Psykologisen painonhallinnan ideaan kuulu se, että kielloista ja kituuttamisesta ei seuraa mitään hyvää. Päinvastoin. Kapinaa, pettymyksiä ja mielihapaa ei kukaan halua arkeensa lisää, joten miksi pistää itseään liian tiukalle dietille. Psykologisen painonhallinnan perusajatus lähtee siitä, että valitaan itselle HYVÄÄ, koska sitähan me loppujen lopuksi kuitenkin haluamme. HYVÄ voi olla kuitenkin kevyttä ja terveellistä, kuten kuvassa oleva vehnätön ja sokeriton omenapiiras. On hyvä mieli syödä kohtuullisesti herkkujakin, kun ne on kevyitä ja painonhallinnan konseptiin sopivia.

Psykologinen Painonhallinta Prosessi® on rekisteröity tavaramerkki, painonhallinnan onnistumiseksi. Kehitin sen psykologista tietoa hyväksi käyttäen ja terapeutin ymmärryksen pohjalta niiden avuksi, jotka ovat pettyneet monien laihdutusyritysten jälkeen ja jotka jo tietävät, että liian kireät kuurit ja kärsimys ei auta pääsemään tavoitteisiin. Tarvitaan oikeita onnistumisen työkaluja: motivaatio, sopivat tavoitteet, ajattelutapojen muuttumista sekä tunnetyöskentelyä.



## 31.3.

Kilometrejä tulee tässä työssä paljon. Oma vastaanotto on Tampereella ja Helsingissä, lisäksi tie vie tällä viikolla koulutusta pitämään Lahteen. Autoilu on siis osa työtä, tai ainakin sinne siirtymistä. Ajan noin 40 000 km vuodessa. Onneksi on hyvää musiikkia, äänikirjoja ja hyvä handsfree.



## 2.4.

Tänään on ohjelmassa Teamsin kautta koulutusta. "Terveet rajat hyvinvointia vahvistamassa"- koulutuksessa on osallistujia eri puolilta Suomea. Mielenkiintoista ja tärkeää asiaa, motivoituneen kuulijakunnan kanssa. Työ josta tykkään!



## 3.4.

Yrittäjän vapaapäivä!  
Aikaa retkeillä, lukea ja sisustaa. Kiitos kiinnostuneille ja tykkääjille tämän viikon kanssamatkaamisesta.

