



Hyvinvointia omalta polulta

Kävelijä ja kirjailija Mirja Kärnä

Savon yleisten kirjastojen henkilökunnan verkostoitumispäivä
Hotelli Savonsolmu, Pieksänmäki to 28.3. kello 14-15



Kävelijä

- Vuosina 2013-2014 kävelin Suomesta Espanjaan.
- Matkaa kertyi 7 kuukautta ja 3 650 kilometriä.

Kirjailija

- Neljä valkoista koiraä Santiagon tiellä (Basam Books 2015)
- Runot: “Ei sanoja ei tunteita”, ensiesitys Kuopion taidemuseolla Ompeluseurat tapahtumassa tammikuussa 2019.



Ammatillinen tausta

- Tausta luovalla alalla media-alan koulutuksella.
- Viimeistelyä vaille oleva kauppatieteiden maisteri innovaatiojohtamisen maisteriohjelmasta.
- Sivuaineina psykologia sekä työ- ja organisaatiopsykologia.
- Lisäksi olen suorittanut opintoja viestinnästä, luovuudesta, yrittäjyydestä ja kansainvälisestä kaupasta. Aikaisempi tutkinto Medianomi AMK.
-



***"Sisäinen
viisautemme
puhuu meille
unien kautta."***

www.mirjakarna.com

FOLLOW YOUR HEART

AND DO WHAT YOU LOVE



2010, 1 kk

780 kilometriä Ranskasta Espanjaan



2011 , 3 viikkoa

300 kilometrinä Pohjois-Espanjassa



2012 , 3 kk

1 700 kilometriä Ranskasta Espanjaan



Lähtö 1.8.2013 Hattula, Suomi

Tavoitteena Luoteis-Espanjan rannikkokaupunki Fistera



TV1



HATTULA

HELSINKI

TRAVEMÜNDE

LYYPEKKI

LUXEMBURG

SANTIAGO DE COMPOSTELA

FISTERRA

LEÓN

PYRENEET

BURGOS

SAMSUNG







1.) Jatkuvan muutoksen hyväksyminen.









2.) Tietoisuus ajatuksista.











3.) Tunteet ovat vieraita talossani.





Luxemburg

1300 km

2,5 kk





Itä-Ranska

Teltta postilla Suomeen.

www.mirjakarna.com







4.) Antautuminen.



Etelä-Ranska

”Via Podiensis”

2 000 km

4 kk





**Conques à
198,9 km**

**St-Jacques-de-
Compostelle à
1520,1 km**









5.) Pelko ei enää hallitse.





6.) Luottamus elämään.





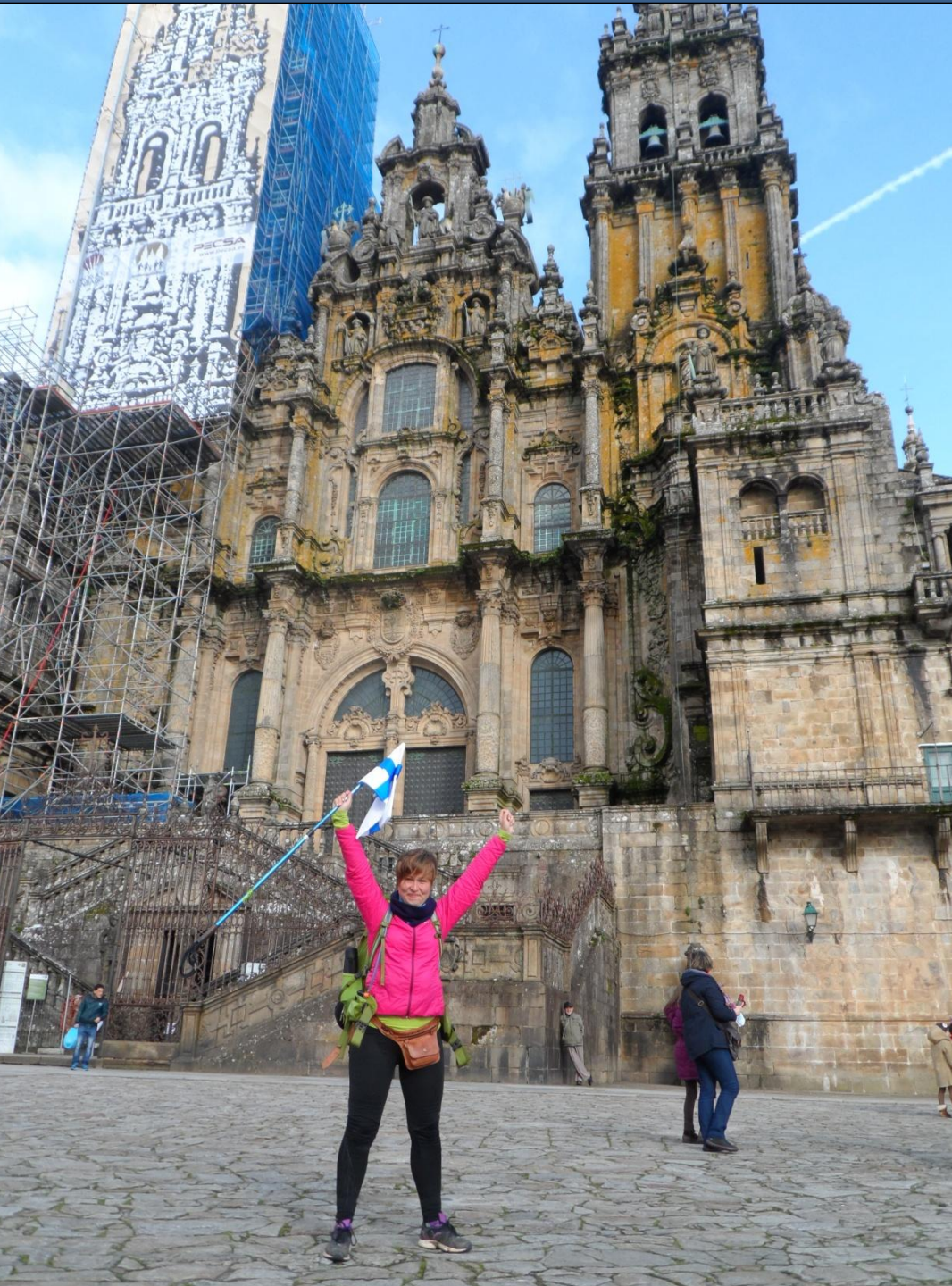
Espanja, Camino Frances

2800 km

5,5 kk







Santiago de Compostela

Vielä 90
kilometriä
määränpäähän
Fisterran
rannikkokaupunkiin...





7 kuukautta
211 päivää
40 lepopäivää
21 telttayötä
Keskivauhti 21,5 km /
kävelypäivä
Yksi sairastuminen
Viisi maata
Neljät lenkkarit
12 kilon kantamukset
2 lisäkiloa ja uusia lihaksia
Muutama rakko
Useita merkityksellisiä
kohtaamisia
3 650 kävelykilometriä

**... ja mitä eväitä se
antoi omalle polulle?**





- 1. Jatkuvan muutoksen hyväksyminen**
- 2. Ole tietoinen ajatuksistasi**
- 3. Tutustu tunteisiisi - Tunteet ovat vieraita talossani**
- 4. Viisas antautuminen läsnäolevalle hetkelle**
- 5. Pelko on tunne muiden tunnevieraiden joukossa**
- 6. Luottamus elämään**





TERVETULOA
PEREMMÄLLE
FIILISTELEMÄÄN
TÖLYJÄ! 02

WWW.HAPPYHUMAN.FI

150.

100e

VARATTU





Mirja Karna:
Neljä valkoista
koiraa Santiagon
tiellä

Basam Books
osasto 7 c 51
Haastattelijana
Mili Kaikkonen

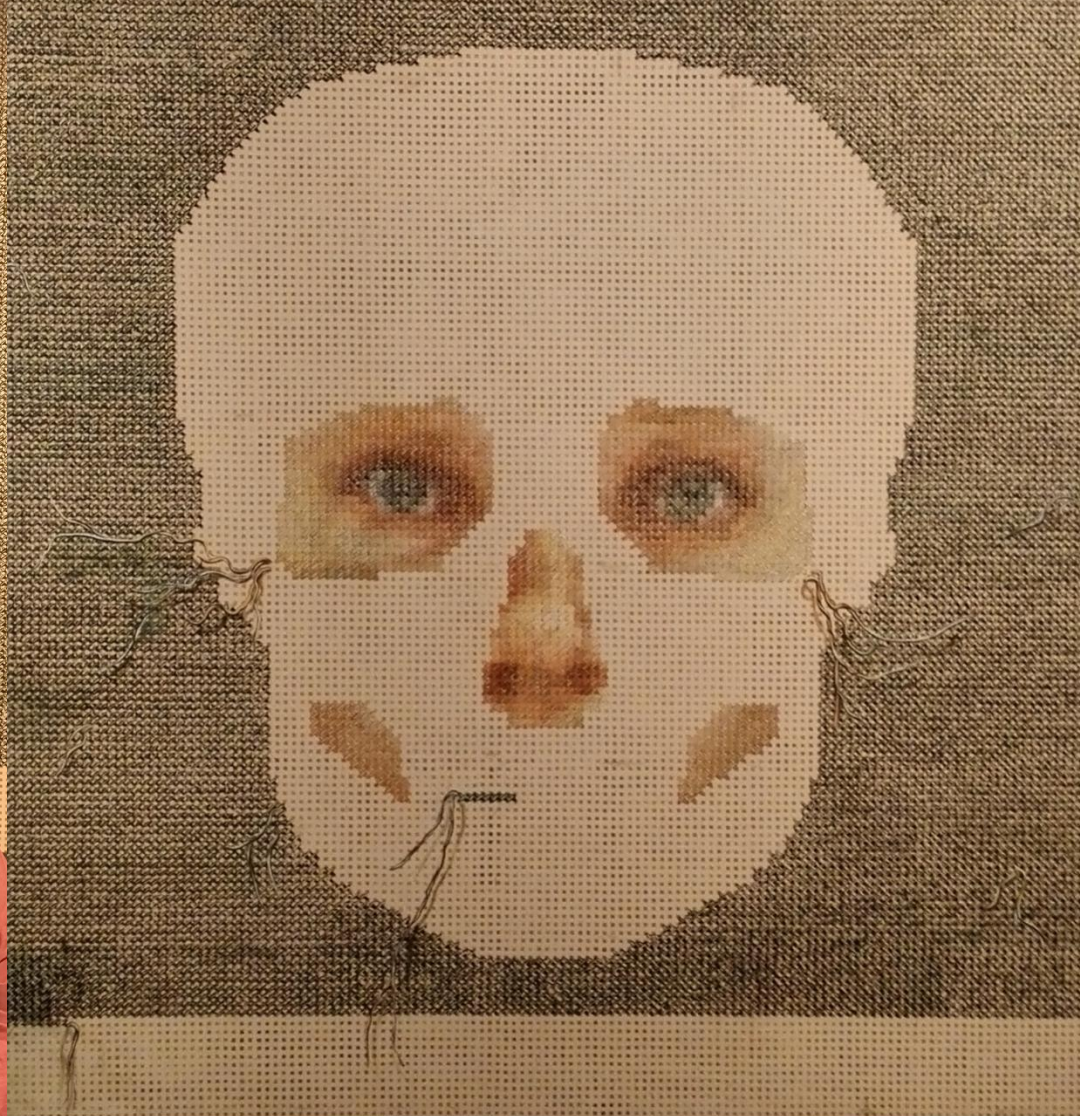




“The essence of the psychological and spiritual task facing those who walk the path of transformation is personal and transpersonal integration. That is, we must explore the heights and depths of ourselves and weld the disparate parts of our fragmented selves into a independent, whole person.”

- Danah Zonar, Spiritual Intelligence the ultimate intelligence, sivu 246.





Leena Nio, Transformation II, 2016-2017, Saastamolan ääntien taidekokoelma, Espoo

Jo Boman -orkestra & kävelijä Mirja Kärnän runot

OMPELUSEURAT

EI SANOJA, EI TUNTEITA

Kuopion taidemuseolla 24.1.2019 klo 18.00
Liput 8/5 e







Kiitos yhteisestä matkasta!

**Blogi luovuudesta:
www.mirjakarna.com**

Luennoitsija, kävelijä ja kirjailija Mirja Kärnä p. 040 171 1726

www.mirjakarna.com