LEHDISTÖTIEDOTE 16.8.2013

 

Päästä irti -teos ilmestynyt

***Päästä irti - vapaudu läsnäoloon*** on tunnelukoista menestysteoksen kirjoittaneen terapeutti Kimmo Takasen odotettu uutuus. Se tarkastelee suosittua läsnäolon teemaa uudenlaisesta näkökulmasta ja tarjoaa uusia keinoja tunnelukkojen avaamiseen.

Menneisyys elää meissä tunnelukkojen kautta. Niiden vuoksi toimimme usein lapsenkaltaisesti: välttelemme, lamaannumme tai hyökkäämme – vain selvitäksemme epämukavista tunteistamme.Menneisyytemme ei anna meidän elää täydesti tätä hetkeä.

Kun opimme tuntemaan menneisyytemme, on aika päästää siitä irti. Päästämällä tietoisesti irti menneestä ja ottamalla aikuismaisen vastuun hyvinvoinnistamme – tässä ja nyt – vapaudumme elämään läsnäolevaa ja tasapainoista arkea.

Kirja puhuu läsnäolon taidosta ja haastaa lukijan matkalle kohti vastuullista aikuisuutta, sujuvampaa arkea ja parempaa huomista : ”Elämämme on lyhyt, ja siksi jokainen hetki on arvokas. Mitä vähemmän olet läsnä, sitä nopeammin elämäsi menee ohitse.”

**Kimmo Takanen: Päästä irti. Vapaudu läsnäoloon. 303 s. Kl 17.3. Sid. ISBN 9789522474407**

Lisätietoja: Kimmo Takanen, kimmo.takanen@mentores.fi tai Kirjapaja / Marja-Liisa Saraste, marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi, (09) 6877 4568.

Kirjan kansikuva ja tekijöiden kuvat [täältä](http://www.kirjapaja.fi/tuotteet/2415-paasta-irti).

**Arvostelukappaleet**: minna.vatja@lastenkeskus.fi