**Vetovastuu omasta elämästä**

22.8.2014

Sirkka Santapukki haastaa lukijan **Vapausvoimassa** pohtimaan, olemmeko oman elämämme ohjaksissa. Terve vastuullisuus ei ole lamaava taakka vaan energian lähde, sillä silloin ihminen ohjaa teoillaan ja valinnoillaan elämäänsä. Oman vastuunsa voi oivaltaa vain itse, kirjoittaa Sirkka Santapukki. Ja minkä ilon tuo oivallus synnyttääkään!

**Narsistimarttyyrit ja vastuun pakoilijat**

Henkilöt, jotka sysäävät huonon olonsa tai arjen vastoinkäymiset muiden kannettavaksi ovat kaikille tuttuja. Syy omaan pahaan oloon ja arjen hankaluuksiin on milloin kenenkin ulkopuolisen, mutta ei koskaan henkilön itsensä. Epämääräinen syyllisyys saattaa levitä ympäristöön. Keitä ovat nämä vastuunsa muille sysäävät narsistimarttyyrit? Ja mitä muita jatkuvasti vikovat henkilöt menettävätkään, sillä juuri oman vastuun oivaltaminen avaa tien hyvinvointiin ja uskallukseen.

**Hyvinvointi nousee omista valinnoista**

”Minuusvoimansa ja vapausvoimansa löytänyt ihminen ymmärtää, että luo valinnoillaan oman hyvinvointinsa edellytyksiä”, Santapukki kirjoittaa. Myös aiheeton syyllistäminen on helpompaa jättää omaan arvoonsa, kun vastuun kokemus piirtää rajat ja luo edellytykset aitoon vuorovaikutukseen.

**Sirkka Santapukki** on oivalluskouluttaja, terveysvalmentaja ja suosittu luennoitsija. Hän on kirjoittanut useita suosittuja teoksia

Sirkka Santapukki: ***Vapausvoima – Oivalla vastuun ilo***. 167 s. ISBN 978-952-288-124-3; Kl 17.3. Ovh sid. 29,90.

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt:** Kirjapaja**/**Viestintä Marja-Liisa Saraste, [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi); 09 6877 4568, ja Sirkka Santapukki, [sirkka@sirkkasantapukki.fi](mailto:sirkka@sirkkasantapukki.fi); 040 745 2595.

**Arvostelukappaleet:** Minna Vatja, [minna.vatja@kirjapaja.fi](mailto:minna.vatja@kirjapaja.fi) tai marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi

