Unen lahjoja -kirja auttaa löytämään myötätuntoisen tien uneen

Ilmestyy viikolla 1/2018

Tiedote 28.12.2017



Taina Laanen *Unen lahjoja – Kirjeitä hänelle, joka valvoo* (Kirjapaja 2018) on uudenlainen kirja unettomuudesta: se on lempeä ystävä, joka tuo unettomuudesta kärsiville lohtua yön ahdistaviin hetkiin.

Unettomuus vaivaa usein tunnollisia ihmisiä, ja sen aiheuttama huoli johtaa noidankehään, jossa stressi unettomuudesta alkaa pahentaa sitä. On tärkeää oppia myötätuntoa itseään kohtaan ja kohdata vaikeatkin tunteet rauhassa. Joskus unettomuus voi myös tuoda viestiä siitä, mitä meidän kannattaa muuttaa elämässämme tai ajattelussamme, jotta voisimme hyvin.

Taina Laane kertoo kirjassa myös omista kokemuksistaan: mitä unettomuus on hänelle opettanut ja miten hän on päätynyt nukkumaan syvästi. Mukana on hyödyllisiä ja konkreettisia mindfulness-harjoituksia.

"Tiedän, että unettomuus aiheuttaa suurta kärsimystä”, Taina Laane kirjoittaa. ”Olen kokenut huutavan väsymyksen ja epätoivon tunnit, kun muut talossa nukkuvat, mutta itse on valveilla, tunnista toiseen, viikosta toiseen, hulluuden partaalle asti, ja vaativat asiat odottavat heti kahdeksalta aamulla.”

”Ilman unettomuutta en olisi joutunut kohtaamaan omia tunteitani, omaa itseäni vahvuuksineni ja inhimillisine heikkouksineni. Juoksisin elämän pyörässä viattoman tietämättömänä siitä, että voimani ovat rajalliset ja että olen herkkä”, Laane sanoo. ”Jos olet keskellä unettomuuden pahinta kierrettä, et kenties pysty uskomaan sitä nyt, kun sanon, että itselleni unettomuus on ollut myös lahja.”

**Taina Laane: Unen lahjoja – Kirjeitä hänelle, joka valvoo. Kirjapaja 2018. 183 s. Kl 17.3/59.33. ISBN 789522888310. Ovh. 31,90.**

**Taina Laane** on positiivisen psykologian, mindfulnessin ja ratkaisukeskeisen menetelmän kouluttaja ja vapaa kirjoittaja. www.tainalaane.com

**Lisätietoja ja haastattelupyynnöt**: Taina Laane, 040 764 0499 [taina.laane@positiveplanet.eu](mailto:taina.laane@positiveplanet.eu) tai Kirjapaja / Marja-Liisa Saraste 09 6877 4568 [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai [piia.latvala@kirjapaja.fi](mailto:piia.latvala@kirjapaja.fi).

**Arvostelukappaletilaukset ja kuvapyynnöt**: [marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi](mailto:marja-liisa.saraste@kirjapaja.fi) tai [tilaukset@kirjapaja.fi](mailto:tilaukset@kirjapaja.fi)

