

Janna Satriin *Sisäinen lepatus* on herkän ihmisen käsikirja

Noin 15-20 prosenttia ihmisistä on herkkiä eli erityisen sensitiivisiä. Heillä on herkät aistit ja he havainnoivat tarkasti ympäristöään ja sisäistä maailmaansa. Herkän ihmisen tunteet ja sisäinen reagointi ovat voimakkaita, mutta ne jäävät usein näkymättömiin. Herkille ihmisille on tyypillistä vetäytyä tarkkailijoiksi uusissa tilanteissa.

Herkkyys on sekä siunaus että kirous. Se tarjoaa pieniä iloja ja sisäisiä rikkauksia mutta altistaa myös ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemukselle. Herkästi kuormittuva hermosto saattaa muodostua todelliseksi ongelmaksi arjen rutiineissa.

Vuosia herkkyyttä tutkineen Janna Satriin *Sisäinen lepatus* tarjoaa itseymmärryksen avaimia itsensä herkkiksi tunnistaville ja tietoa kaikille aiheesta kiinnostuneille. Keskeisenä teemana on oman yksilöllisyyden ymmärtäminen ja huolen pitäminen omasta hyvinvoinnista. Kirja on myös oiva apuväline niille, jotka elävät herkkien ihmisten kanssa, oli kyse sitten kodista tai työpaikasta.



Janna Satri

Sisäinen lepatus – herkän ihmisen tietokirja

ISBN: 978-952-260-226-8

nidottu, 256 s.

27.00 €

Arvostelukappaleet ja lisätiedot: Sanni Juvonen, sanni.juvonen@basambooks.fi