

Aistit auki! – anna elämän koskettaa on opas aistien hyödyntämiseen ja onnellisempaan elämään

Länsimaisessa kulttuurissa arvostetaan tietoa ja järjenkäyttöä, mutta ymmärretään harvemmin, kuinka monet asiat koetaan aistien kautta. Ainoastaan omissa aistimuksissa ja kokemuksissa pysyminen avaa oven nykyhetkeen, tietoiseen läsnäoloon sekä kykyyn olla läsnä ja vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa.

Jaana-Mirjam Mustavuori kirjoittaa uudessa teoksessaan *Aistit auki! - anna elämän koskettaa* eloisesti ja monipuolisesti näkemisestä, kuulemisesta, haistamisesta, tuntemisesta ja maistamisesta, sekä ruumiin ja mielen vuorovaikutuksesta ja tietoisuudesta. Hän pohtii aistien toimintaa ja tehtävää ihmisen ja maailman välisessä suhteessa. Samalla hän kertoo matkasta kohti syvempää elämännautintoa ja voimakkaampaa olemassaolon kokemusta. Kirja sisältää harjoituksia aistien avaamiseksi arjessa, ja se sopii jokaiselle, joka haluaa parantaa oman elämänsä laatua.

Jaana-Mirjam Mustavuori on juristi, vapaa kirjoittaja ja kehotietoisuuskouluttaja, joka on erikoistunut ruumiin ja mielen vuoropuheluun. Hän on toiminut Voi hyvin -lehden päätoimittajana ja kirjoittanut hyvinvoinnin kysymyksistä jo viidentoista vuoden ajan. Häneltä ovat aiemmin ilmestyneet teokset *Elämän juurilla* (2007), *Olemisen talossa* (2009) ja *Nainen puntarissa* (2012).



Jaana-Mirjam Mustavuori

Aistit auki! – anna elämän koskettaa

ISBN: 978-952-260-225-1

nidottu, 264 s.

27.00 €

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