



Mari Mörö

Parhaat päiväni pihalla

Kirjoituksia puutarhasta

Koko 135 x 210 mm – Noin 176 s., suojapaperi
ISBN 978-951-607-578-8 – Kl 84.2
Ennakkohinta sid. 29,90 – Huhtikuu 2008



Melkein kaikki itää -teos osoitti, että kasvua on kolmosvyöhykkeelläkin. Selväksi kävi myös, että viherturamisessa tärkeintä ei ole päämäärä, vaan jalo asenne. *Parhaat päiväni pihalla* vie lukijan jälleen pienten ja suurten ihmeiden puutarhaan, jossa kokemus opettaa ja luonto yllättää.

Viherturajan elämässä mittakaava on kasvinkokoinen olipa kyse sitten ilmastonmuutoksesta, asunvalinnasta tai lähitienon naapuriavusta.

"Vilisevien vuodenaikojen lisäksi pitää ottaa huomioon katastrofit eli lähinnä epäsuotuisien säiden ja tihulaisten ennakoimattomat vierailut.

Summa summarum: valmista puutarhaa ei olekaan. On vain eteenpäin kurkottuva tekeminen vailla muuta päämäärää kuin toivon paaluttama paratiisin eteinen."

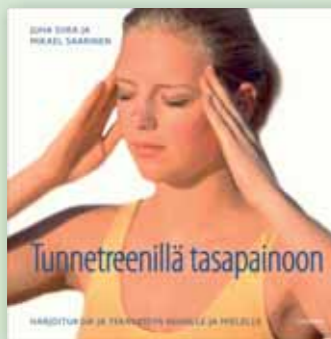


Mari Mörön monipuolinen tuotanto sisältää romaaneja, kertomuksia, kuunnelmia sekä lasten- ja nuortenkirjoja. Kirjailija on palkittu mm. Runeberg-palkinnolla, Arvid Lydecken-palkinnolla ja Nuori Suomi -palkinnolla. Mörö on innokas, antaumuksellinen puutarhuri, jolle mikään inhimillinen suoritus ei ole vieras, kun kyse on puutarhanhoidosta.



Hyvinvointi

Harjoituksilla harmoniaa



Juha Siira – Mikael Saarinen

Tunnetreenillä tasapainoon

Harjoituksia ja tekniikoita keholle ja mielelle

Koko 190 x 190 mm – Noin 130 s.
ISBN 978-951-607-659-4 – Kl 14.16 / 17.3
Ennakkohinta sid. 33,90 – Maaliskuu 2008



Hierotko epätoivoissasi otsaasi? Vai taputteletko hermostuneena ylähuultasi tai heiluttelet malttamattomana jalkaasi polven päällä? Saatat tietämättäsi hyödyntää kehon omia tunteiden rauhoittamismekanismia.

Jumiudumme joskus erilaisiin ikäviin tapahtumiin, asioihin ja niiden herättämiin kiusallisiin tunteisiin. Nämä tunteet voivat vaivata ja häiritä sekä estää meitä ajattelemasta ja toimimasta rakentavasti. Kirja neuvoo, kuinka tiettyjen kehon pisteiden avulla pystyt nopeasti tasapainottamaan mieltäsi ja käsittelemään ongelmiasi rauhallisemmin. Kiusalliset tunteet kuuluvat elämään, mutta niiden ei pidä hallita sitä.

Kirjassa on runsaasti valokuvia, jotka opastavat harjoituksissa. Esipuheen on kirjoittanut psykiatri Ben Furman.



Juha Siira on psykologi, joka toimii mm. kouluttajana ja työnohjaajana. Mikael Saarinen (FT) on helsinkiläinen psykoterapeutti ja tietokirjailija, joka on väitellyt tunneosaamisesta. Saarinen on aiemmin kirjoittanut mm. teoksen Perkele! Tunneosaamisen oppikirja esimiehille (2007) yhdessä Pauli Aalto-Setälän kanssa sekä teoksen Leffaterapiaa – Tunneälyä ja itsetuntemusta kotisohvalta (2006).

