



tuomi

KEVÄT 2025

UUTUDET

Heitä meille viesti!



Mirva Kiviaho
toimituspäällikkö, kirjaideat
mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi





Karoliina Ahonen
jälleenmyynti
karoliina.ahonen@tuumakustannus.fi



Anne Luoma-aho
markkinointipäällikkö
anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi



Henna Santalahti
toimitusjohtaja
henna.santalahti@tuumakustannus.fi

Tuuma-kustannus  
tuumakustannus.fi
asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi
puh 014 337 0080

**Arvostelukappaleet ja
haastattelupyynnöt
tiedotus@tuumakustannus.fi**

MITÄ AUTOSI OSAISI KERTOAA VIHANHALLINTAKEINOISTASI?

Käsi ylös ne, jotka eivät ole hypänneet auton rattiin niin vihaisena, että itsekin ymmärtää olevansa kelvottomassa ajokunnossa. Entä löytyykö täältä niitä, jotka ovat menettäneet hermonsap-selleen syystä, joka ei lainkaan liity lapseen?

Yllä mainitun tyyppiset tilanteet vetävät meidät nöyräksi – tai saavat meidän entistä ärtyneemmäksi, kun ymmärrämme itse käyttäytyneemme täysin vastoin arvojamme. Meidän aikuisten vastuulla ei ole hillitä omia tunteitamme loputtomiin, ei muuttua pakkoposiitiivisiksi ja aina lempeiksi aikuisiksi, mutta meidän vastuullamme on oppia tunnistamaan se, mistä omat tunteemme tulevat ja miten niiden kanssa olemme. Miksi omien virheiden tunnistaminen on niin vaikeaa? Miten omaa resilienssiä vahvistetaan?

Omasta rauhoittumisesta huolen pitäminen on vastuullista. Nappaa kirja käteen ja ole muiden tavoittamattomissa vaikka vain hetki kerrallaan. Anna itsellesi työkaluja siihen, miten jo seuraavassa aamuruuhkassa sujuu joustavammin – anna ajatustesi kasvaa.

*Käsi ylhäällä,
Henna*





Ulrika Björkstam

Kehitä resilienssiä

Opas muutoskykyksi vahvistamiseen

"Olet sinä kyllä uskomattoman vahva. Jos minulle olisi tapahtunut jotain tuollaista, en olisi yksinkertaisesti selvinnyt siitä."

Kriiseistä selviytymisestä kertovissa tarinoissa tuodaan helposti esiin yksilön erityisominaisuuksia. Resilienssi on kuitenkin meissä kaikissa oleva voimavara.

Tässä kirjassa tarkastellaan, mitkä tekijät auttavat meitä kohtaamaan erilaisia haasteita ja jatkamaan eteenpäin. Kirja kertoo käytännönläheisesti, mistä resilienssi syntyy, mitkä ovat sen rakennusaineita ja miten kuka tahansa voi vahvistaa omaa muutoskykyään. Resilienssin voi nähdä kimpuna opeteltavissa olevia taitoja eikä ominaisuutena, jota ihmisellä joko on tai ei ole.

Elämän pienet vastoinkäymiset ja kolhut rakentavat meissä niitä voimavaroja, joista voimme ammentaa hetkinä, jolloin lunta tulee tupaan oikein urakalla. Sen sijaan että ajalehtisimme vain lastuna lainehilla, voimme myös itse luoda toivottua muutosta, ennakoita riskejä ja suhtautua uusiin tulevaisuuden haasteisiin kasvun asenteella.



Vuonna 2008 Meksikossa lentokone syöksyi keskelle kaupungin vilkasta liiketoiminnan keskusta. Ulrika Björkstam oli yksi niistä ihmisistä, joka loukkaantui onnettomuudessa. Tapahtuma muutti hänen elämänsä perustavanlaatuisella tavalla. Nykyisin Björkstam työskentelee ratkaisukeskeisenä valmentajana resilienssin parissa sekä luennoitsijana ja kirjailijana. Onnettomuudesta selviytymisen jälkeen hän oivalsi, kuinka tärkeä voimavara mielen muutoskyky on.

Näyteteksti kirjasta *Kehitä resilienssiä*



Resilienssistä kertovat tarinat alkavat usein kuten tämä kirja. Valtaosan kohdalla vaikeus tai haaste, jonka yksilö kohtaa, ei toki yleensä ole maahan syöksyvä piensuihkukone, vaan ”lentokoneet” tulevat elämiimme eri muodoissa. Useimmiten nämä haasteet ovat sellaisia, mitä emme itse omalle kohdallemme valitsisi, jos meille valinnan mahdollisuus ylipäättään annettaisiin. Emme voi itse aina ennakolta vaikuttaa siihen, minkälaisia vaikeuksia kohdallemme osuu. Ne tulevat lupia kyselemättä ja riippumatta siitä, olemmeko valmistautuneita vai emme. [– –]

Näissä tarinoissa on kuitenkin aina toinenkin osa – se, mitä tapahtuu kohdatun haasteen jälkeen. Ja tämä on se mielenkiintoinen osuus. [– –]

Meillä voi olla käytössämme hyvin erilaiset resurssit riippuen menneisyydestämme ja sen hetkisestä elämäntilanteestamme. Kuitenkin tiedämme tosiasiassa, että joka päivä eri puolilla maailmaa ihmiset selviytyvät mitä erikoisemmista ja haasteellisimmista tilanteista. Meissä kaikissa on kapasiteettia tähän. Sen vuoksi en pidä erityisen mielenkiintoisena pohtia sitä, minkälaisia vaikeuksia itse kukin meistä elämänsä aikana kohtaa. Pikemminkin meidän tulisi kiinnostua siitä, miten ne kohdillemme osuvat haasteet kohdataan. Siitä resilienssissä ja sen vahvistumisessa lopulta on kyse.



Tarja Koffert

Elämäkokemusten tunnejäljet

Psykoterapiatarinoita selviytymisestä

Kaikki kokemamme jättää meihin tunnejälkiä. Joskus nuo jäljet vahvistavat meitä, mutta joskus ne tuottavat huonovointisuutta. Omien elämäkokemusten tutkiminen on tärkeää, jotta opimme ymmärtämään, mitkä asiat ovat hyvinvoinnillemme olennaisia.

Tämä teos tarjoaa ainutlaatuista kokemustietoa mielenterveyden ylläpitämisestä. Kirjassa tutustut koskettaviin elämäntarinoihin, joissa psykoterapian läpikäyneet kertovat, mitä he oppivat itsestään ja mikä auttoi selviytymään eteenpäin. Tarinoita kehystää heidän psykoterapeuttinsa näkökulma, joka tuo esille psykoterapian roolia sekä sitä, miten voi kasvattaa tietoisuuttaan huonovointisuutta ylläpitävistä asioista. Kun itseään ymmärtää paremmin, voimavaroistaan on helpompaa pitää kiinni.

Psykoterapiakokemuksesta kirjoitetut tarinat virittävät lukijan tarkastelemaan omaa selviytymistään elämässä, ja itsehoitotehtävät auttavat tutustumaan itsessä oleviin kantaviin voimiin. Ammattilaisille potilaiden kirjoitukset valottavat poikkeuksellisella tavalla, mikä psykoterapiassa tukee kuntoutumista. Kirjan avulla tutustut myös kuvallisiin hoitomenetelmiin, joita voi käyttää sekä terapiatyössä että itsensä tutkimisessa kotona.

Tarja Koffert on yksilö- ja perheterapian opettaja sekä ryhmäpsykoterapeutti ja työnohjaaja. Tällä hetkellä hän toimii tutkijana Turun yliopistossa.



Marko Punkanen

Traumatisoitunut keho ja mieli

Onko sinulle tapahtunut jotakin, mikä on rikkonut turvallisuuden tunteesi?

Traumatisoitumiseen liittyy aina syvä turvattomuuden kokemus. Traumatisoituneena koemme, että uhka on läsnä ja siltä täytyy yrittää suojautua. Traumatisoituminen vaikuttaa voimakkaasti kehoomme, tunnekokemuksiimme ja uskomuksiimme. Usein traumatisoitumisen hoidossa korostuu traumatisoituneesta tapahtumasta puhuminen, vaikka turvallisuuden tunteen palauttaminen tapahtuu kehollisten kokemusten ja niiden tietoisien havainnoinnin avulla.

Tässä kirjassa kerrotaan tyypillisistä traumatisoitumisen oireista ja siitä, mitä hoitomuotoja on käytössä. Teoksessa tuodaan esille, kuinka merkityksellistä on ottaa keho mukaan työskentelyyn. Siinä esitellään harjoituksia, jotka tarjoavat konkreettisia välineitä traumasta vapautumisen matkalle. Kirjan tarkoituksena on myös tarkentaa, mitä traumatisoituminen ylipäättään tarkoittaa ja miten sitä voidaan määritellä, sillä joskus traumatisoitumista nähdään sielläkin missä sitä ei ole ja toisaalta sen tunnistamisessa on ajoittain suuria haasteita.

978-952-370-455-8 (sid.) • 978-952-370-457-2 (äänikirja) • 978-952-370-456-5 (e-kirja) •
n. 220 s. • 17,3, 59,56 • Kustantajahinta 39,90 e • Ilmestyy 16.1.2025

Marko Punkanen (FT) on vaativan erityistason traumapsykoterapeutti, tanssi-liiketerapeutti ja musiikkiterapeutti, joka työskentelee traumapsykoterapeuttien kouluttajana ja työnohjaajana. Hänellä on 30 vuoden kokemus eriasteisen traumatisoitumisen hoidosta. Erityisesti hän on perehtynyt traumatisoitumisen kehollisiin oireisiin ja kehon huomioimiseen traumatisoitumisen hoidossa. Marko on myös Suomen ensimmäinen sertifioitu sensomotorinen psykoterapeutti ja sensomotorisen psykoterapian kouluttaja.

Näyteteksti kirjasta *Traumatisoitunut keho ja mieli*

Törmäsin traumatisoitumiseen ilmiönä ja käsitteenä ensimmäisen kerran 1990-luvun alussa työskennellessäni lastenkodissa. Jo silloin oivalsin, että jollakin tavalla näiden lasten ja nuorten menneisyydessä kokemat asiat tuntuivat aika ajoin elävän heidän kokemuksessaan paljon todempina kuin mitä nykyhetkessä oikeasti tapahtui. Menneet kokemukset eivät olleet vain muistoja vaan tuntuivat ikään kuin tapahtuvan uudelleen ja uudelleen. Ne herättivät lapsessa äärimmäisen voimakkaita tunteita ja saivat aikaan hallitsematonta käyttäytymistä. Ja mikä hämmäntävintä, tilanteen ja olon rauhoituttua lapsi ei muistanut, mitä tuon olon aikana oli tapahtunut.

Sittemmin olen pyrkinyt ymmärtämään traumatisoitumista enemmän ja syvemmin. Olen vuosien saatossa saanut tavata monia trauma-asiantuntijoita, joiden tutkimukset ja ajatukset ovat vaikuttaneet omaan käsitykseeni siitä, mitä traumatisoituminen on ja miten sitä tulisi hoitaa. Kaikkein suurimpina opettajina itselleni ovat toimineet ne ihmiset, joiden kanssa olen saanut työskennellä traumapsykoterapeuttina. Olen nähnyt, miten kokonaisvaltaiset vaikutukset traumatisoitumisella meille ihmisille on. Olen myös saanut todistaa kehomielen orgaanista viisautta ja olla mukana huikeilla tutkimusmatkoilla, joissa traumatisoitunut kehomieli löytää ratkaisut traumatisoitumisesta toipumiseen.



Hanna Lampi

Onko normaalia että...?

Vauva- ja taaperovuosien kysytyimmät kysymykset

Onko normaalia, että lapsi

... ei viihdy sylissä

... lyö

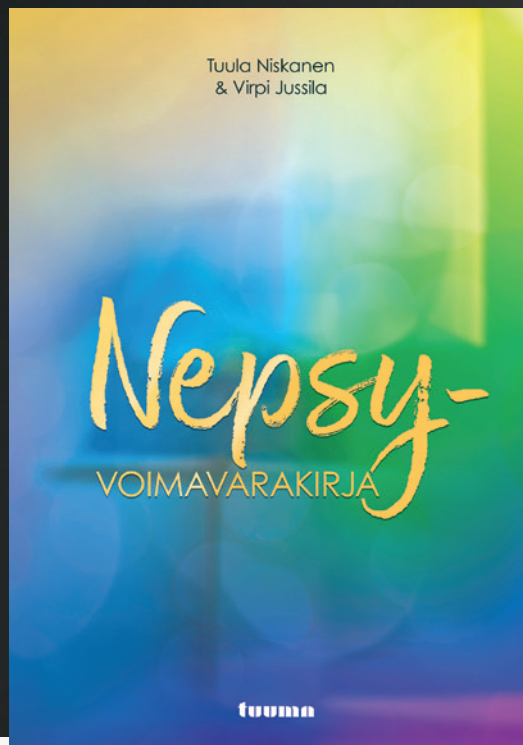
... kelpuuttaa vain äidin

... ei kiinnostu muista lapsista?

Kun lapsen käytös on ei-toivottua tai erilaista kuin sisaruksilla tai muiden lapsilla, on ymmärrettävää, että vanhemmalla herää huoli. Tämä kirja on lempeä kädenojennus kaikille vanhemmille, jotka kaipaavat tietoa ja tukea oman lapsen kehityksen vaiheiden seuraamiseen ja arviointiin. Kirjassa on pohdintoja 0–3-vuotiaiden lasten kasvusta ja kehityksestä sekä vastauksia ”Onko normaalia, että...” -kysymyksiin, joita pienten lasten vanhemmat usein esittävät.

On normaalia, että perheissä on haastavia tilanteita eikä lapsen kehitys aina kulje tavallista polkua. Tämän kirjan avulla saat vahvistusta tyypillisiin vauva- ja taaperovuosien kysymyksiin ja tiedät, milloin on hyvä keskustella tilanteesta ammattilaisen kanssa.

Hanna Lampi (FM) on pari- ja perheterapian kouluttajapsykoterapeutti ja toimintaterapeutti. Hän on erikoistunut lasten ja nuorten toimintaterapiaan ja on myös theraplayterapeutti- ja työnohjaajakouluttaja sekä Hoivaa ja leiki-kouluttaja.



Tuula Niskanen – Virpi Jussila

Nepsy-voimavarakirja

Haastavatko neurokirjon piirteet elämääsi? Kaipaanko välineitä kuormittavien tilanteiden tunnistamiseen ja arjen sujuvoittamiseen? Tämä täytettävä kirja tarjoaa runsaasti omaa hyvinvointia lisääviä oivalluksia!

Nepsy-voimavarakirja on suunnattu tueksi sinulle, jolla on neuropsykiatrisia erityispiirteitä. Sen avulla saat käyttöön vahvuutesi ja voimavarasi sekä tunnistat vireystilasi ja sinua motivoivat asiat. Kirjaa täyttämällä pääset pohtimaan omia tarpeitasi, erilaisia sosiaalisia tilanteita ja niiden herättämiä tunnetiloja. Löydät myös tapoja palautua kuormittavista tilanteista, hengähtää ja kiittää itseäsi. Kirja sisältää sekä tiivistä tietoa että kannustavia tehtäviä, jotka auttavat ennakoimaan arjen haastavia tilanteita, vahvistavat voimavarojasi ja auttavat uuden oppimisessa.

Tuula Niskanen ja **Virpi Jussila** toimivat Ammattiopisto Spesiassa erityisen tuen asiantuntijoina, neuropsykiatrisina valmentajina ja nepsy-kouluttajina. He ovat kouluttaneet satoja kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia neuropsykiatristen erityispiirteiden tunnistajiksi, osaajiksi ja valmentajiksi. Tuula on taustaltaan varhaiskasvatuksen opettaja, laaja-alainen erityisopettaja ja työnohjaaja ja Virpi psykiatrinen sairaanhoitaja. Teos on tehty yhteistyössä Spesia Asiantuntijapalveluiden kanssa.

Näytesivuja

Vahvuuteni ja taitoni

ARJEN POSITIIVINEN PSYKOLOGIA

Positiivinen psykologia on psykologian tieteenala, joka tutkii sitä, mikä saa henkilön voimaan ja oppimaan hyvin. Se keskittyy henkilön myönteisiin kokemuksiin, voimavaroihin ja vahuuksiin. Arjessa positiivinen psykologia tulee esiin ennen kaikkea ihmisen omassa asenteessa. Pääpaino ei ole virheiden, ongelmien ja haasteiden huomaamisessa vaan siinä että etsii itsestään hyvää, keskittyy pieninkin onnistumisiin ja hyväksyy itsensä.

Saamme huomaamattamme käyttää liikaa jotakin vahvuutemme ja jotakin toista taas liian vähän. Se saattaa käydä pidemmän päälle raskaaksi muun muassa jaksamisen ja mielen hyvinvoinnin kannalta. Erityisesti kun neurokirjon piirteet haastavat, on hyvä pysähtyä pohtimaan vahvuuksiaan ja taitojaan sekä sitä, miten ne ovat itsellä käytössä. Esimerkiksi liiallinen sinnikkyys ja tunnollisuus sekä liian vähäinen anteeksianto itseään kohtaan voivat aiheuttaa uupumista tai masennusta. Puolestaan rohkeuden liiallinen käyttö ja liian vähäinen arviointikykyyn käyttö saattaa johtaa vaarallisiin, jopa traumatisoiviin tilanteisiin.

28

Vahvuuteni ja taitoni



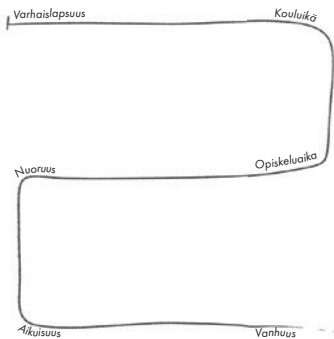
Vahvuustyöskentelyn ja muiden positiivisen psykologian menetelmien tarkoituksena on lisätä hyvinvointia ja kukoistusta. Niillä tähdätään hyvinvoinnin vahvistamiseen, itsetunnetukseen, kaikenlaisten tunteiden tunnistamiseen ja sitä kautta uuden oivaltamisen ja oppimiseen.

29

Vahvuuteni ja taitoni

OPPISEN JANA

Merkitse janelle omia tärkeitä oppimiskokemuksiasi. Mitkä oppimiskokemukset ovat jääne mieleesi? Mitkä ovat olleet elämässä tärkeitä oppimisasi taitoja? Voit jatkaa janaa myös tuleviin vuosiin. Mitä taitot oppivasi tulevina vuosina?



30

Vahvuuteni ja taitoni

OMISTA TAIDOISTA KERTOMINEN

Valitse kolme sinulle tärkeää taitoa, jotka olet oppinut eri elämäntilanteissa, ja pohdi niiden merkitystä tarkemmin.

Kolme minulle tärkeää taitoani	Milloin ja millä tavalla olen oppinut taidon?	Miksi tämä taito on minulle merkityksellinen?
1.		
2.		
3.		

31

Vahvuuteni ja taitoni

KUVAGALLERIA

Etsi puhelimestasi, netistä, lehdistä tai mainoksista kuvia, jotka liittyvät omiin vahuuksiisi ja tärkeisiin asioihin elämässäsi. Katso valitsemiasi kuvia ja kuvaille tarkemmin, mitä niissä tapahtuu. Voit palata näihin kuviin niinä hekinä, kun tarvitset arkeesi iloa ja vahvistusta.

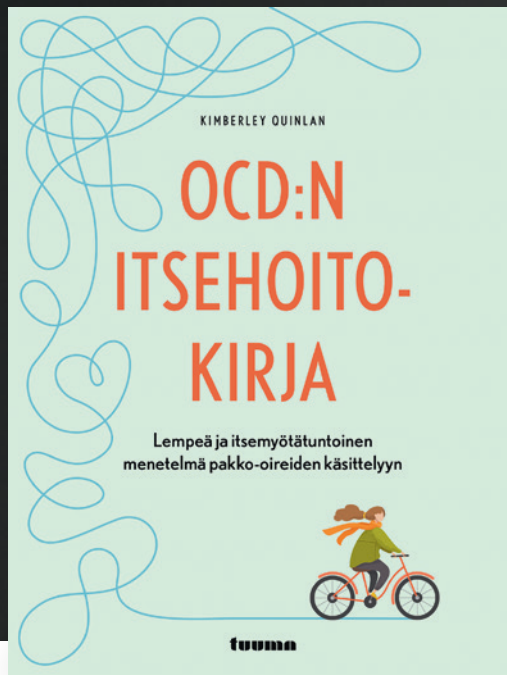
1. Etsi kuva, joka kertoo omasta osaamisestasi ja vahuuksistasi. Kuvaille, mitä kuvassa tapahtuu.

2. Etsi kuva, joka kertoo omista arvoistasi eli siitä, mikä sinulle on merkityksellistä. Kuvaille, mitä kuvassa tapahtuu.

3. Etsi kuva, joka kertoo omista mielenkiinnon kohteistasi. Kuvaille, mitä kuvassa tapahtuu.

4. Etsi kuva, joka kertoo hyvästä hetkestä. Kuvaille, mitä kuvassa tapahtuu.

32



Kimberley Quinlan

OCD:n itsehoitokirja

Lempeä ja itsemyötätuntoinen menetelmä pakko-oireiden käsittelyyn

Jos sairastat pakko-oireista häiriötä (OCD), ahdistus ja epävarmuus ovat varmasti tulleet sinulle tutuiksi. Lisäksi OCD:n aiheuttama häpeäleima voi saada sinut tuntemaan itsesi niin kurjaksi, ettei tunne olevasi myötätunnon ja lempeyden arvoinen. Kuinka tämän itsetuntoa tuhoavan kierteen voisi katkaista ja alkaa voida paremmin?

OCD:n itsehoitokirja tarjoaa selkeissä vaiheissa etenevän ohjelman, joka auttaa ymmärtämään OCD:n aiheuttamia tunteita ja antaa työkalut paremman elämän rakentamiseen. Tämä uraauurtava itsehoito-opas opettaa sinut tasapainoilemaan voimakkaiden tunteiden kanssa, kulkemaan pelkoja kohti ja keskittymään toipumiseen. Vähitellen opit korvaamaan itsekritiikin lempeydellä ja itsemyötätunnolla.

Käytännönläheisessä kirjassa on runsaasti harjoituksia ja OCD:n pulmia kuvaillaan esimerkkihenkilöiden tarinoiden kautta. Teoksessa yhdistetään kognitiivista käyttäytymisterapiaa (KKT/CBT), altistus- ja rituaalinhäikäisymenetelmää (ERP) sekä myötätuntoon keskittyvää terapiaa (CFT).

Kimberley Quinlan (LMFT) on kansainvälisesti tunnettu yhdysvaltalainen psykoterapeutti, joka keskittyy pakko-oireisen häiriön ja sen sukuisten häiriöiden hoitoon.

”Kimberley Quinlan esittää lempeän ja helposti lähestyttävän hoitomuodon pakko-oireille. Altistuksella ja rituaalinehkäisyllä on maine pelottavana ja haastavana hoitomuotona, mutta sitäkin voi lähestyä myötätuntoisesti. Eikä tässä kirjassa hoideta vain pakko-oireita, vaan harjoitukset tähtäävät ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Äärimmäisen tärkeä itsehoito-opas!”

– Tuukka Hämäläinen, OCD:n kokemusasiantuntija, teoksen suomentaja

Näytesivut

Hei, ystäväni

Tämä on ensimmäinen kirjeistä, jotka ovat henkilökohtaisia viestejä minulta sinulle. Osoitan sinulle kirjeitä tukekseni ja opastaakseni sinua, kun kuljet läpi toipumisen eri vaiheiden. Toivon, että jokainen kirjeistä tarjoaa sinulle myötätuntoa, inspiraatiota ja vahvistusta kokemuksillesi.

Elämässä on kolme tärkeää asiaa.

Ensimmäinen on lempeys.

Toinen on lempeys.

Ja kolmas on lempeys.

– Henry James

Sanotaanpa tämä suoremmin. Kun kärsit ahdistuksesta, ole lempeä itsellesi. Kun sinulla on pakkoajatus, ole lempeä itsellesi. Kun kohtaat omat pelkosi, ole lempeä itsellesi. Kun koet voimakkaita tunteita, ole lempeä itsellesi. Kun sinusta tuntuu, että olet epäonnistumassa, ole lempeä itsellesi. Mitä enemmän kärsit, sitä enemmän itsemyyötätuntoa ansaitset.

Uskon sinuun täydestä sydämeistäni.

Kimberley

Rikotaan kierre!

Estääksesi OCD:tä kiertämästä loputtomasti ympyrää täytyy puuttua peliin jossakin kierteen neljästä vaiheesta. Olet jo oppinut, että et voi hallita tai lopettaa obsessioitasi. Ymmärrät myös sen, että et voi estää aivojasi lähettämästä signaaleja vaarasta ja ahdistuksesta muualle kehoosi. Olet myös oppinut sen, että pakkotoimintojen suorittaminen tarjoaa vain lyhytaikaisen helpotuksen, ja että yritys tehdä enemmän ja enemmän pakkotoimintoja päättyy vain vahvistamaan samoja obsessioita.

OCD-kierteen keskeyttämiseksi puutumme peliin juuri ennen pakkotoimintojen suorittamista. Tähän käytämme OCD-hoidon parasta mallia, altistusta ja rituaalinehkäisyä (ERP). Helpotuksen tunteen sijaan tässä menetelmässä tavoitellaan sitä, että voit antaa mielen tunkeutuvien ajatusten, tunteiden, tunteiden ja ylläkkeiden ilmetä (tai jopa tavoittelet niitä tarkoituksella). Sitten annat vapaaehtoisesti ahdistuksen nousta ja laskea omia aikojaan. Yhteinen tavoitteemme hoidossa on antautua ahdistuksen ja epävarmuuden tuottamalle epämukavuudelle. Samalla teemme töitä vähentääksimme turvakäyttäytymistä ja lopettaaksemme sen kokonaan.

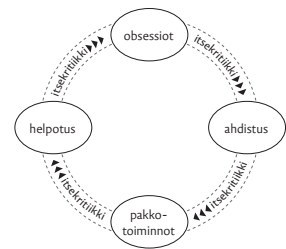
Ymmärrän kyllä, että tämä on helpommin sanottu kuin tehty. Olen kui-

tenkin nähnyt monien ihmisten ottavan elämänsä hallinnan takaisin OCD:n valasta juuri tämän menetelmän avulla. Siinäkin pystyt siihen!

Oletko valmis katkaisemaan kierteen?

Kuinka itsekritiikki ja itsensä rankaiseminen vahvistavat OCD-kierrettä

Olet voinut jo tämän luvun pohdinta-tehtävissä huomata, kuinka valtavasti häpeä ja itsekritiikki vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Eivätkä häpeä ja itsekritiikki ainoastaan lisää ahdistustasi ja saa sinut tuntemaan vielä suurempaa hätää – ne myös lisäävät painetta suorittaa pakkotoimintoja. Tästä lisää ihan hetken kuluttua!



Itsekritiikki vahvistaa kierrettä

**Uudistetut painokset
suositusta sarjasta!**

**Pohjolan voimaeläimet -sarjan tuotteita
on myyty yli 13 000 kappaletta!**

*Eläimillä on erityislaatuisia kykyjä ja voimia.
Kun tutustuu eläinten ominaisuuksiin ja niihin liittyviin myytteihin, löytää
myös jotain uutta itsestään. Pohjolan voimaeläimet -sarjassa myyttinen
maailma herää erityislaatuisella tavalla henkiin tunteisiin vetoavien tarinoiden
sekä mystiikkaa ja voimaa henkivien kuvitusten kautta.*



Maaretta Tukiainen – Markus Frey

Pohjolan voimaeläimet: lumi ja jää

Pohjolan voimaeläimet: lumi ja jää vie sinut muinaiseen Pohjolaan ja sen eläintarinoiden maailmaan. Mistä revontulten on uskottu syntyvän? Mitä uskomuksia poroihin liittyy? Entä mikä paikka muinainen Pohjola oikeastaan on?

Kirja esittelee muinaisia eläinmyyttejä ja kertoo tutkimuksiin pohjautuvan, selkeän yhteenvedon suomensukuisten kansojen eläinuskomuksista ja maailmankuvasta. Ääneen pääsee myös joukko Pohjolan pohjoisimmassa kolkassa eläviä luonnonvaraisia eläimiä. Kuhunkin eläimeen kätkeytyy omanlaistaan voimaa. Niistä voi ammentaa iloa ja voimaa arkeen sekä pohtia omia eri puoliaan.

Löytyykö sinusta tunturipöllön viisautta, jääkarhun alkuvoimaa vai kenties naalin kykyä lumota?



Maaretta Tukiainen – Markus Frey

Pohjolan voimaeläimet: maa ja metsä

Pohjolan voimaeläimet: maa ja metsä johdattaa sinut sekä pohjoisissa metsissä että maan pinnalla tai sen alla elävien eläinten mytologiaan. Teos valottaa muun muassa suomensukuisten kansojen karhu- ja hirvikultteja sekä ilvekseen, jänikseen ja kettuun liittyviä uskomuksia – ristihämähäkkiä ja kyytä unohtamatta.

Kirja antaa äänen pohjoisille luonnonvaraisille eläimille ja niihin liittyville uskomuksille. Sen avulla selviää, mitä asioita käen kukunnasta ennen vanhaan ennustettiin ja miksi talojen rakentettiin kätkeä käärmeitä. Kirjasta löytyy lisäksi tarinaversiot maailmanpuu- ja sukeltajamyyteistä.



978-952-370-573-9 (nid.) • n. 100 s. • 17.3, 29.2 • Kustantajahinta 29,90 e • Ilmestyy 3.3.2025



Maaretta Tukiainen – Markus Frey

Pohjolan voimaeläimet: vesi ja ilma

Pohjolan voimaeläimet: vesi ja ilma saattelee sinut vedessä ja ilmassa elävien pohjoisten eläinten mytologiaan. Kirja esittelee suomensukuisten kansojen muinaisia uskomuksia muun muassa kahdesta tärkeästä toteemieläimestä, haudesta ja joutsenesta. Mihin niiden taikavoimien ajateltiin perustuvan, ja miten käsitys näkyi muinaisten esivanhempiemme arjessa? Entä millaisia uskomuksia liittyy suomalaisten rakastamaan kuikkaan? Miksi se oli entisajan shamaanien suosikki, niin sanottu noitalintu?

Esille pääsevät myös monet muut tutut eläimet, kuten kurki, lepakko, pääskynen, korppi ja mehiläinen. Kirjasta löytyy lisäksi tarinaversiot munamyytistä ja taivaan taonnasta.



978-952-370-574-6 (nid.) • n. 100 s. • 17.3, 29.2 • Kustantajahinta 29,90 e • Ilmestyy 3.3.2025



Maaretta Tukiainen – Markus Frey

Pohjolan voimaeläinkortit

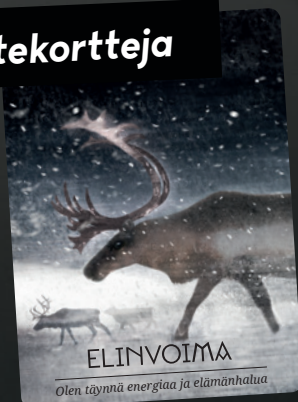
Vahva kuin karhu. Viisas kuin pöllö. Älykäs kuin korppi. Ammenna voimaa pohjoisesta luonnosta ja sen eläimistä!

Korttien avulla Pohjolan myyttinen maailma herää erityislaatuisella tavalla henkiin. Eläimiin liittyvä tieto on paketoitu 40 korttiin arjen inspiraatioksi. Kustakin eläimestä on kortissa nimi, kyseisen eläimen voima ja minämuodossa oleva voimalaus. Korttien avulla voi tutkia itsessään piileviä eri puolia.

Pohjolan voimaeläinkorteissa ja Pohjolan voimaeläimet -kirjoissa tietokirjailija Maaretta Tukiainen ja graafinen suunnittelija Markus Frey tulkitsevat muinaisten suomalaisten eläimiin liittyviä uskomuksia.

3. painos • 978-952-370-609-5 • 48 korttia • 17.3 • Kustantajahinta 33,90 e • Ilmestyy 11.11.2024

Näytekortteja





HC91

"Vaikka mieli tietää, että olen tällä hetkellä turvassa, niin keho reagoi aivan päinvastaisella tavalla. Kehon reaktio on näissä tilanteissa se, joka lopulta määrittää kokemuksemme."

Marko Punkanen kirjassa
Traumatisoitunut keho ja mieli