Kun elämä pysähtyy ja hermosto romahtaa, ihminen joutuu kasvotusten syvimmän totuutensa kanssa. *Vapaus on toinen kotini* on ravisteleva, lohdullinen ja toivoa sytyttävä kertomus matkasta pimeydestä kohti parantumista, kehon, mielen ja hengen tasolla.

Tämä kirja näyttää, miten trauma juurtuu kehoon, miten hermosto yrittää selviytyä yli voimavarojensa ja miten parantuminen alkaa vasta, kun uskallamme kuulla sen, mitä sisimmässämme on ollut vuosia vailla ääntä. Se johdattaa lempeästi takaisin turvaan kehollisuuden ja hengellisen johdatuksen kautta.

Toivosta tulee opas. Luopumisesta ovi vapauteen. Uskosta ankkuri, joka kantaa, kun mikään muu ei kanna.

Vapaus on toinen kotini on voimakas kutsu niille, jotka ovat väsyneet, kadottaneet merkityksen tai kantavat sisäistä kipua, jota eivät ole osanneet sanoittaa. Se ei tarjoa pikaratkaisuja, mutta se tarjoaa rehellisen ja parantavan peilin, miten matkan kohti elämäniloa, yhteyttä ja Jumalan rauhaa on mahdollista.



Kirjailijasta

Annu Shemeikka on sosionomi, Ihminen tavattavissa -terapeutti, hermoston uudelleen muotoutumisen kokemusasiantuntija, kouluttaja ja kirjailija. Hänen työssään yhdistyvät ymmärrys ihmisen kehollisuudesta, hermostosta ja traumasta sekä kristillinen ihmiskuva. *Vapaus on toinen kotini* syntyi hänen omasta sairastumisen ja toipumisen matkastaan. Siitä kokemuksesta, joka muutti hänen suhteensa kehoon, itseensä, elämään ja Jumalaan.

ISBN 978-952-88-2713-9

VAPAUS ON TOINEN KOTINI

Annu Shemeikka

VAPAUS
ON TOINEN KOTINI

Annu Shemeikka