

satu pusa



ne vahvat
vapisee
eikä heikot

sisällys

syntysanat	4
sisällys	8
johdanto	11
zombista blondiksi	11

1.

vapinan kieli	13
Kehon muisti.....	14
Terve vapina	17
Kehon rytmisyyys	19
Kehon luonnollinen reaktio	20

2.

mihin tarvitsemme tärinää?	23
Elimistön oma palautumiskeino	24
Eläimetkin vapisevat.....	25
Villiluonto meissä	26
Älä usko lauleluihin.....	28

3.

niin monta syytä vapista	29
Jännitysvapina	29
Uhkavapina.....	30
Traumavapina	31
Auktoriteettivapina.....	32
Pelkovapina	33
Pelastumisvapina.....	34
Synnytysvapina	36
Leikkausvapina	37
Palelemisvapina.....	38
Sosiaalisuusvapina.....	39
Häpeävapina.....	40

4.

stressi ylivirittää tai lamaa.....	43
Yksilöllinen stressinsietokyky	45
Polyvagaalinen autonominen hermosto.....	47
Pyrimme luomaan yhteyden muihin	48
Biologinen vaaratutka.....	49
Säädetty vaaratutka.....	51
Suojeleva stressireaktio	53
Keho ottaa vallan uhkatilanteissa	55
Pitkittänyt stressireaktio	56

5.

meistä tulee meitä suhteessa muihin	59
Lauman lait.....	60
Resonoimme toinen toisiimme	61
Aivojen peilautumisjärjestelmät.....	62
Lapsuuden varjot.....	65
Tarinat tärinän takana	66
Minä olen, se riittää.....	68
Historian havina kehossamme.....	72
Kiltteys selviytymisroolina	73
Kiltin tytön kengissä.....	74

6.

keho purkaa kun sen antaa purkaa	79
Trauma on kehossa.....	82
Kun jää sulaa.....	83
Mitä hyötyä tärisemisestä on?	84
Ylikontrollointi kertyy kehoon	87
Tärinän harjoittelu	88
Vapise vaan, turvallisesti	91
 Kirjallisuutta, artikkeleita ja lisätietoa	 95

*"...ihan kuin olisin saanut jonkin taakan ulos kehostani.
Hengitys virtasi ilman ahdistavaa möykkyä rinnassa
ja olin läsnä hetkessä. Kiitos!"*

tärise stressi pois!

Mahtava stressaantuja? Loistava jännittäjä?
Kovia kokenut selviytyjä? Vai oikein kiltti, uurastaja,
ujo, herkkä, tiukka, piukka, kumma, kiivas, voimaton?
Mukautuva, vapiseva, jännä? Tai muulla omalla
tavalla perushminen?

Vapise, tämä kirja kertoo sinusta.

Jos olet joskus kummastellut tai pelästynyt kehosi
spontaania vapinaa ja tärinää, tämä kirja on
myös sinulle.

Vapise vapaasti, kehosi on viisas!

Jos et ole koskaan, siis ihan oikeasti, koskaan,
tärissyt yhtään, tämä kirja on sinullekin.

Kokeile vapista vähän.

SUN TEXT OY
www.tyys.fi

978-952-5730-16-6