

Mielelläni kehossani

Olemme kirjoittamassa kirjaa ihmisen suhteesta omaan kehoonsa. Suhde on monella jollain lailla riskitietäinen tai vaikea. Moni kuitenkin onnistuu löytämään rauhan ja tasapainon itsensä kanssa työstämällä suhdettaan omaan kehoonsa jollain tavalla.

Kirjoitamme aiheesta monesta eri näkökulmasta ja toivoisimme, että kirjassa kuuluisivat myös eri tavoilla kehosuhdettaan työstäneiden äänet. Haluaisimme sen vuoksi haastatella erilaisia ihmisiä. Oletko sinä löytänyt muutoksen kehosuhteeseesi, tasapainon, rauhan, hyväksynnän tai neutraalin olon jollakin alla olevalla areenalla tai kenties jollain aivan muulla tavalla?

Teemme haastatteluista kirjaan lyhyitä kuvauksia ja vinjettejä. Näiden tarkoitus on antaa lukijoille uudenlaisia näkövinkkeleitä oman kehosuhteensa työstämiseen. Etsimme erityisesti sellaisia ihmisiä, joilla ei ole tämän asian suhteen meneillään ajankohtaista kriisiä tai ahdistavia vaikeuksia. Voi olla, että sellaisia vaiheita on ollut aiemmin, mutta niihin on vähitellen löytynyt jonkinlaisia ratkaisuja tai rauhaa. Oletko sinä löytänyt tasapainon

perheen, parisuhteen, ystävien,

psykoterapian, kehoterapian,

joogan, meditaation, hengitysharjoitusten, mindfulnessin,

liikunnan, urheilun,

seikkailun, vuorikiipeilyn, maratonien, itsensä ylittämisen,

kehonrakennuksen, fitnessin,

tatuointien ottamisen, lävistysten,

kauneusleikkauksen,

maailmankatsomuksen, uskon

tai jonkun aivan muun väylän kautta?

Jos tunnistat itsesi tästä, ole rohkeasti yhteydessä minna.martin@outlook.com. Haastattelu voidaan järjestää Skypen välityksellä tai kasvokkain. Aikaa tarvitaan noin tunti. Voit olla mukana nimettömänä. Haastattelu toteutetaan ehdottoman luottamuksellisesti.

Minna Martin

psykologi, psykoterapeutti,

tietokirjailija

Petra Saariranta

KM, luokanopettaja, erityisopettaja

kokemusasiantuntija, bloggaaja