

SISÄLLYS

Syntysanat	7
------------------	---

LUKU 1

HÄPEÄ	15
--------------------	-----------

Monimuotoinen liero – häpeä	16
-----------------------------------	----

<i>Ravistettava ennen käyttöä</i>	16
---	----

Häpeä valtapelinä	19
-------------------------	----

Häpeän monet kasvot	21
---------------------------	----

Pallealihas puolustuskannalla.....	26
------------------------------------	----

Salakavala liero	29
------------------------	----

Häpeän tarttuminen.....	29
-------------------------	----

Häpeän siirtelyä eloonjäämisreaktiona.....	30
--	----

Häpeäkokemus trauman taustalla.....	34
-------------------------------------	----

Oma häpeätraumani	38
-------------------------	----

Eloonjäämisreaktio häpeän syntymekanismina	41
--	----

Vapaaksi lierosta	43
-------------------------	----

<i>Uusi vuosi – uusi mahdollisuus</i>	43
---	----

Keinoja päästä vapaaksi häpeästä	45
--	----

<i>Aggressio</i>	48
------------------------	----

Häpeän jälkeen	50
----------------------	----

LUKU 2

TERVEYS	51
----------------------	-----------

Terveys vai sairaus	52
---------------------------	----

<i>Kansan edustaja vai kansanedustaja</i>	52
---	----

Sairaudeksi määrittäminen.....	54
--------------------------------	----

Terveydeksi määrittäminen	55
---------------------------------	----

Oireet ovatkin terveyttä?.....	56
--------------------------------	----

Häpeän osuus sairausoireissa	56
------------------------------------	----

Tunteet ja terveys	57
--------------------------	----

Pallealihas ylläpitää terveyttä	61
Terveys ja uusi tutkimusalue	65
Avantouinti ja oivallus	68
Minäkuva ja terveys.....	72
Kaikilla ominaisuuksilla on paikkansa	73
Kiltteyden ja aggression liitto	75
Terveydenhuollon uudet säästöt	77
Tutkimustulokset ja autonominen hermosto	79
Yhteys poikki eloonjäämisreaktioon?.....	81
Terveysterveystutkimus opittua.....	84
Sisäinen terveyskeskus terveyden pääteemaksi.....	88
Tunneyhteys poikki	90
Stressistä vapaaksi.....	90
Häpeästä tai traumasta vapaaksi.....	91
Ravinto osana elintoimintojen huoltamista	93
Oivallusmenetelmät.....	95
Myönteiset tunteet ja nauru	96
Luottamus tuo tarpeellisen	99
Vapina vapauttaa jännityksestä	100
Ikäinen vai iätön – elinvoiman salaisuus.....	103
Terveyden ydin.....	104
Oman terveyskeskuksen löytäminen.....	105
<i>Joulupukki vai Santapukki</i>	108

LUKU 3

IHMISUHTEET	111
Yhteys muihin ihmisiin.....	112
<i>Heinolassa jyrää</i>	112
Historian varjoista uuteen alkuun	116
Persoonallisuudet pelissä	118
Muutos on mahdollinen aina	120
Peruluottamuksen synty – pohja ihmissuhteille	125
Sosiaaliset taidot syntyvät sylissä	126

Aikuinen on peili.....	128
Varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy.....	131
Minäkuva ja ihmissuhteet	132
Tunneyhteys ja ihmissuhteet	136
Kulttuurin muutos sukupolven ketjussa	140
Välitilan merkitys ihmissuhteissa.....	144
Myötätunto ja empatia – vai sääli ja sympatia	146
Kosketuksen voima	148
Uuvuttavat ihmissuhteet.....	150
Ristilukki, seitti ja saalis.....	153
<i>Kahdesta pahasta molemmat</i>	153
Virkistävät ihmissuhteet	158
<i>Satumainen sauna, Apulanta ja perille pääsy</i>	160
Parisuhteen kiemuroissa	162
Rakastumisen kemiaa	162
Romanttisen rakkauden valtataistelu	165
Parisuhde ja seksuaalisuus.....	167
Traumat ja peilineuronit	172
Avioliiton tai parisuhteen karikko	174
<i>Pihhtiote</i>	176
Vanhassa vara parempi?.....	178
Kun tiet kulkevat eri suuntiin.....	180
<i>Paju</i>	183
KIITOS	185
Rakkaus – paluu paratiisiin.....	186
<i>Tärkein on matka</i>	186
Rakkaus.....	188
Paluu.....	190
Paratiisi.....	191
Kiitos	193
” <i>Se Jokin</i> ”.....	193