

HERKKYYDEN LAHJA

Erityisherkän sielunpolku



Lempeä opas herkälle naiselle

SATU MALINEN



Tervetuloa herkkyyden matkalle

Jos tämä kirja on löytänyt luoksesi, et ole täällä sattumalta.

Ehkä olet koko elämäsi aistinut enemmän kuin muut.

Tuntenut herkästi toisten energiat.

Väsyneenä yrittänyt sopeutua maailmaan, joka ei aina ymmärrä herkkyyttä.

Tämä kirja on syntynyt sinulle, joka olet herkkä nainen,
etsimässä omaa paikkaasi, rytmiäsi ja sielusi suuntaa.

Sivu sivulta saat:

- ymmärtää herkkyyttäsi syvemmin
- vapautua ylikuormituksesta ja rooleista
- vahvistaa rajoja ja omaa voimaasi
- kulkea kohti omaa sielunpolkuasi

“*Herkkyytesi on portti syvempään elämään ja sielusi polulle*”

Edetään yhdessä tämä kaunis matka



Kenelle tämä kirja on tarkoitettu?

Jos olet herkkä nainen, joka...

- tuntee helposti muiden energiat
- väsyy meluun, kiireeseen tai vaatimukseen
- kaipaava omaa suuntaa ja syvempää merkitystä elämään
- on elänyt elämää liikaa muiden odotusten mukaan
- tuntee sisällään kutsun johonkin pehmeämpään elämään ja kutsumukseen

...tämä kirja on sinulle.

Tämä on matka takaisin omaan rytmiisi, voimaasi ja sielunpolkuusi.

66 *Tämä on lempeä, mutta voimakas matka takaisin itseesi.*

Tervetuloa mukaan rakas, herkkä nainen

Pieni sana minusta



Olen ollut erityisherkkä syntymästäni saakka.

Lapsena olin kiltti, ujo ja arka. Vain oikeiden ihmisten seurassa rentouduin ja pääsin ulos kuorestani. Vaistosin jo lapsena, ketä ne oikeat ihmiset olivat. Ne olivat ihmisiä jotka tukivat ja ymmärsivät herkkyyttäni. Ehkä tiedostamattaan.

Vasta hyvin myöhään, aikuisiällä aloin ymmärtämään, että olen herkempi kuin monet muut kanssakulkijat rinnallani. Herkkyys oli myös osittain taakka, niin pitkään kun yritin maalata sen päälle milloin mitäkin roolia. Bilettäjän roolia, tekoreippaan roolia, hauskuuttajan roolia, ammattiroolia. Epäonnistuin kuitenkin aina loppujen kun yritin esittää jotain muuta kuin mitä olin. Universumi osoitti minulle aina oikean polkuni, eikä niin mieluisalla tavalla. Minun kuuluu olla herkkä nainen ja se on minun supervoimani. Jos en kunnioita herkkyyttäni, masennun ja vaivun epätoivoon.

Tänä päivänä haluan luoda esimerkilläni toivoa ja luottamusta herkille naisille. Meidän kuuluu elää herkkyyttämme kuunnellen ja kunnioittaen. Olen niin ylpeä ja onnellinen että olet täällä. 

Rakkaudella,

Satu



Enkeltenravintoa

Sisältö

1. Herkkä hermosto

Asiaa herkkyydestä, miksi hermostosi on niin erilainen kuin muilla.

6

2. Energiat ja rajat

Energiakenttäämme ujuttautuu helposti muiden ihmisten tunnetilat. Opi kuinka vahvistat rajojasi.

8

3. Intuitio ja sisäinen viisaus

Intuitiosi on sinun karttasi ja suunnannäyttäjäsi. Opi kuuntelemaan viisautesi viestejä sisäisin korvin

10

4. Herkkyys voimavarana

Miksi herkkyytesi voi nousta sinun uudeksi supervoimaksi

13

5. Sielunpolku

Sinun ainutlaatuinen elämäntehtäväsi avautuu sielunpolkusi opastamana

15

Tämä opas on tarkoitettu henkilökohtaiseen käyttöön.



1 Herkkä hermosto

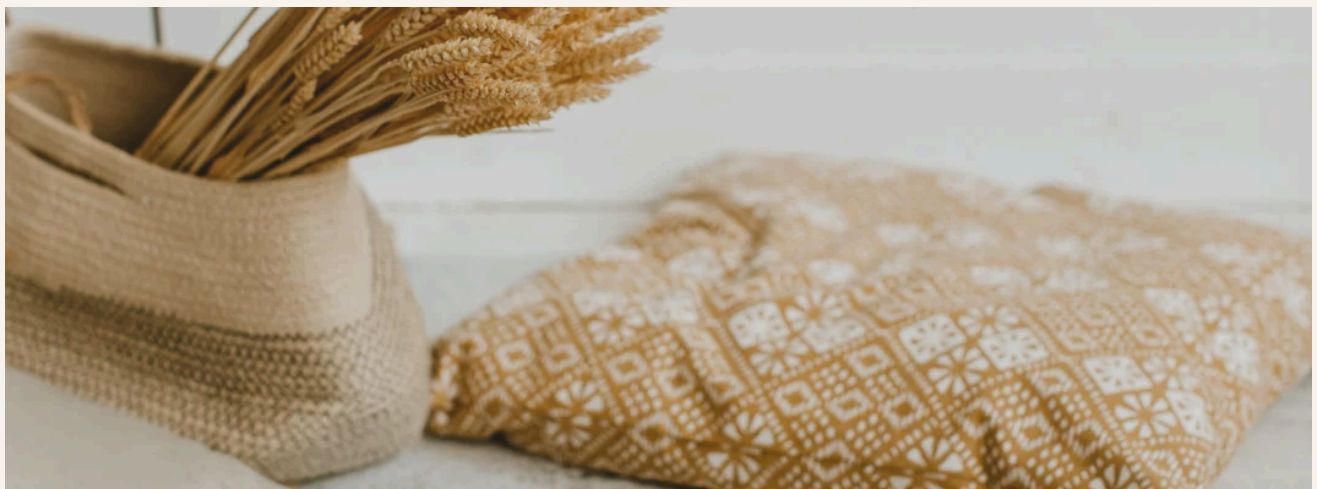
Mitä erityisherkkyyys on?

Erityisherkkyyys (Highly Sensitive Person, HSP) on synnynnäinen ja täysin normaali psykofyysinen ominaisuus. Erityisherkillä ihmisillä hermosto reagoi tavallista herkemmin ja käsittelee aisti- ja tunnetietoa syvällisemmin. Uusimman tiedon mukaan erityisherkkyyttä esiintyy eriasteisena jopa noin 30 %:lla ihmisistä. Käsite perustuu yhdysvaltalaisen psykologian tohtorin Elaine Aronin tutkimuksiin, joita hän on tehnyt 1990-luvulta lähtien.

Erityisherkkyyden piirteitä:

- Emotionaalisuus ja empaattisuus: vahva eläytymiskyky ja tunteiden syvyys
- Vivahteiden vaistoaminen: tarkka havainnointikyky ja yksityiskohtien huomioiminen
- Ärsykkeiden liiallisuus: kuormittumisalttius ja tarve palautumiselle
- Syvällisyys: asioiden perusteellinen pohdinta ja merkityksellisyyden etsiminen

(Lähde: HSP Suomi)



Erityisherkkyyys ei ole heikkous tai häiriö sinussa

Erityisherkkyyys on yksi ihmisen luonnollisista temperamenttipiirteistä. Kun opit ymmärtämään omaa herkkyyttäsi ja hermostoasi, voit alkaa käyttää sitä voimavarana ja suunnannäyttäjänä omalla sielunpolullasi.

Sinun hermostosi reagoi herkästi ja käsittelee aisti- ja tunnetietoa tavallista syvällisemmin. Erityisherkkä autonominen hermostosi, eli kehon tahdosta riippumaton säätelyjärjestelmä – voi aktivoitua voimakkaasti tilanteissa jotka eivät aiheuta muissa juurikaan reaktiota.

Reaktiot voivat näkyä esimerkiksi sydämen sykkeen kiihtymisenä, väsymisenä tai tarpeena vetäytyä rauhaan. Myös kofeiini ja muut stimulantit voivat tuntua kehossa voimakkaammin.

Herkkyytesi voi ilmetä myös reaktiivisuutena tai estyneisyytenä.



Tukea ja tutkittavaa erityisherkälle

1 HSP Suomi Ry
<https://www.erityisherkat.fi>

2 Suvi Bowellan:
Erityisherkan päiväkirja
(2019)

3 Elaine N. Aron:
Erityisherkkä ihminen
(2013)

2

Energiat ja rajat



Erityisherkkänä koet maailman kehon ja mielen hienovaraisten linssien kautta. Olet saattanut joutua vahvistamaan linsejäsi, jotta jaksat tätä maailmaa ja ihmisiä ympärilläsi.

Moni herkkä nainen on oppinut jo varhain mukautumaan.

Olemaan kiltti.

Kuuntelemaan muita enemmän kuin itseään.

Kantamaan tunnelmia, jotka eivät edes kuulu hänelle.

Vähitellen oma energiakenttä voi täyttyä toisten tunteista, odotuksista ja tarpeista.

Tunnistatko näistä itsesi?

Herkkyys ei tarkoita rajattomuutta, eikä sitä, että sinun pitäisi olla avoinna kaikelle.

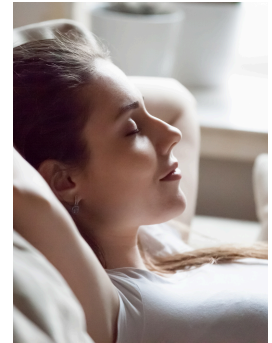
Sinulla on oikeus omaan tilaasi, rytmiisi ja rauhaasi.

Energia-rajat eivät ole muureja.

Jos rajasi ovat liian vahvat, olet ehkä vetäytyvä ja eristäytynyt maailmalta. Jos taa heitteledit toisten tunnetilojen kuormittamana, rajasi ovat liian heikot.

Kehosi kertoo totuuden

Keho viestii yleensä ensimmäisenä jos olet liian kuormittunut. Erityisherkän keho saattaa viestiä esim. päänsäryllä, hartioiden kiristymisellä, vatsakivuilla ym. jos olet vaikka työpaikalla venyttänyt rajojasi liikaa. Olet ehkä se työpaikan vastuunkantaja joka ottaa muidenkin työhaasteet kannettavaakseen ja se kostahtuu kehon eriasteisilla kiputiloilla.



Lupa rajata

Sinun oma yksilöllinen herkkyytesi on sisäinen kompassisi ja yksi keino rajata liiallista ärsykekuormaa on luoda itselle rutiinit joiden avulla tuet hyvinvointiasi. Saat ilmaista minkä verran jaksat ottaa töitä vastaan, tavata ihmisiä ja osallistua sosiaaliin tilanteisiin. Tärkeä keino on myös lähteä pois kuormittavista tilanteista.



Oman energian suojaaminen

Herkkyyys ei tarkoita sitä, että sinun pitäisi olla avoinna kaikelle.

Sinulla on oikeus omaan tilaasi, rytmiisi ja rauhaasi.

Energiarajat eivät ole muureja.

Ne ovat lempeitä, valoisia rajoja, jotka suojaavat elinvoimaasi.

Voit harjoitella myös oman suojakuplan luomista ympärillesi päivittäin ennenkuin lähdet ihmisten ilmoille.



Aamulla voit herätessäsi visualisoida suojaavan, energiakentän ympärillesi. Rentoudu ensin ja kuvittele kuinka valkoinen, suojaava harso laskeutuu kehosi ympärille suojaksi koko päiväksi.



3

Intuitio ja sisäinen viisaus

“

Herkkä mielesi on kuin simpukka. Se elää hiljaista eloaan ja tunnustelee varovasti ympäristöään. Suodattaa, kuuntelee ja tarkkailee. Kun Intuitiosi alkaa kuiskia, simpukka avautuu ja herkkyytesi pääsee loistamaan.

Sinun sisäinen maailmasi on rikas ja syvä

Sisälläsi on hiljainen kompassi, joka ohjaa kohti oikeaa suuntaa – usein hyvin hienovaraisesti.

Intuitio ei yleensä huuda tai vaadi huomiotasi.

Se kuiskaa.

Intuitiosi voi tuntua kehossa rauhana tai levottomuutena.

Vetona johonkin suuntaan tai hiljaisena tietämisenä siitä, mikä ei tunnu oikealta.

Joskus se ilmenee kuvina, unina tai äkillisenä oivalluksena.

Tunnistatko sinä näitä kuiskauksia?

Meillä erityisherkillä on usein luontainen yhteys tähän sisäiseen viisauteen, eli intuitioon.

Silti moni on oppinut epäilemään sitä, eikä uskalla toimia sen mukaan.

Oma intuitioni on ollut aina vahva, mutta olen tulkinnut sitä myös väärin. Olen antanut “viisaampien” tietää mikä on hyväksi minulle ja mikä on oikein. Olen ajelehtinut usein muiden odotusten mukaisesti...kunnes intuition kuiskaaminen on voimistunut niin, että en voi olla sitä kuulematta. Heti kun otan askeleen oikeaan intuition osoittamaan suuntaan, asiat ja elämä loksahdelevat paikoilleen.

Sisäinen viisaus on turvasi

- ✓ Intuitio auttaa sinua tekemään valintoja jotka ovat hyväksi hyvinvoinnillesi. Kun herkkä voi hyvin, maailma ympärilläsi kevenee.
- ✓ Intuitio auttaa välttämään tilanteita jotka kuormittavat sinua liikaa. Jos aavistat että jokin elämässäsi ei ole hyvä suunta ja menet silti, intuitiosi on kyllä varoittanut sinua jos asiat alkavat mennä pieleen.
- ✓ Intuitiosi auttaa sinua kulkemaan kohti omaa sielunpolkuasi. Jos et tiedä vielä minne sinun kuuluu suunnata, mutta haluat silti muutosta, intuitiosi on luultavasti kuiskannut jo pitkään vihjeitä erilaisina tuntemuksina.



Alat kuulla pikkuhiljaa intuition viestejä kun uskallat hiljentyä ja etenkin hiljentää tahtia. Intuition ääni vahvistuu, kun elämässä on tilaa. Hiljaiset hetket, luonnossa oleminen, luovuus ja rauhallinen hengitys avaavat yhteyttä sisimpääsi.

Harjoita intuitiotasi myös kirjoittamalla. Anna ajatusten virrata paperille ja huomaat että pikkuhiljaa sinne soljuu sanoja ja lauseita, jotka kumpuavat jostain syvältä tiedostamattoman mielen syvyydestä. Intuitio rakastaa kun vahvistat ja harjoitat sitä!

Kun kiire ja ulkoinen melu hiljenevät, alat kuulla paremmin sen, mikä on sinulle totta.

Voit harjoitella kysymällä itseltäsi:

- Miltä tämä tuntuu kehossani?
- Tuntuuko tämä laajentavalta vai supistavalta?
- Onko tässä rauha?

Usein ensimmäinen hiljainen tunne tai aavistus on intuitio.

Mieli tulee vasta sen jälkeen selittämään.

Herkkyys voimavarana

Olen kuin soliseva hiekkajoki.

Yhtä helposti

kuin hiekanjyvät

liukuvat sormieni välistä

unohdan,

luovutan,

annan mennä,

päästän irti,

hyväksyn,

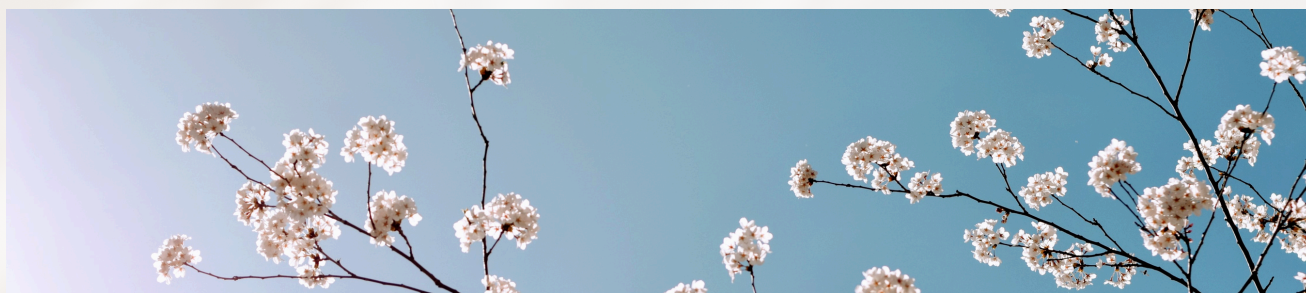
annan anteeksi ja

täytän sydämeni

loputtomilla rakkauden siemenillä!

SIRPA MASALIN -ERITYISHERKKÄ

RUNOJA



Millaista on elää maailmassa joka arvostaa nopeutta ja kovuutta?

Moni erityisherkkä on oppinut näkemään herkkyytensä ensisijaisesti kuormituksena.

Liiallisena tunteena.

Ylireagointina.

Heikkoutena maailmassa, joka arvostaa nopeutta ja kovuutta.

Herkkä tarkastelee maailmaa omien suojalinssien kautta, eikä halua että meluisa maailmaa lohkaisee hänestä ahnaasti liian isoja paloja. Hän jakaa mielellään omia lahjojaan ja taitojaan, mutta tulee helposti hyväksikäytetyksi jollei pidä puoliaan.



Herkkyys antaa sinulle kyvyn huomata vivahteita, joita kaikki eivät näe. Pystyt asettumaan toisen asemaan ja tuntemaan aidosti myötätuntoa. Luomaan yhteyden, jossa toinen kokee tulevansa nähdyksi. Herkkyytesi toimii hiljaisena, mutta voimakkaana anturina tässä maailmassa. Tämä on lahja ihmissuhteissa, työssä ja auttamistyössä. Se luo ainutlaatuista syvyyttä ja inhimillisyyttä ympärillesi.

Herkkyys muuttuu voimavaraksi, kun:

- hyväksyt sen osaksi itseäsi*
- opit huolehtimaan hermostostasi*
- asetat rajat*
- kuuntelet intuitiotasi*

Silloin se ei enää uuvuta sinua samalla tavalla.

Se alkaa palvella sinua.

5

Sielunpolku



Sinun sielunpolkusi on saattanut olla hiljainen ja syvä. Liian tunteva kiireiseen maailmaan.

Et ole sattumalta herkkä.

Herkkyytesi on osa sitä sielunpolkua jonka suunnitelman kautta tulit tähän maailmaan.

Meillä jokaisella on oma sielunpolkumme ja sielunsuunnitelma.

Herkkien naisten tehtävä täällä maailmassa on monesti isompi kuin mitä he ikinä uskaltavat aavistaakaan.

Sinä olet yksi heistä.

Herkän ihmisen kasvu on syklinen.

Välillä vetäydyt, välillä avaudut.

Välillä pohdit, välillä toimit.

Herkkyytesi auttaa sinua aistimaan, milloin jokin tuntuu oikealta.

Se ohjaa sinua pois tilanteista, jotka eivät ole sinua varten.

Oman sielunpolun seuraaminen on monivivahteinen elämäntehtävä. Mikä kutsuu sinua?

Sielunpolku ja kutsumus Herkkyys uuden elämänvaiheen porttina

Monelle herkälle naiselle tulee jossain elämän vaiheessa hetki, jolloin vanha tapa elää ei enää tunnu omalta.

Se, mikä ennen riitti, alkaa tuntua raskaalta tai merkityksettömältä.

Sisällä herää hiljainen kysymys:

Onko elämässäni jotain muutakin?

Tämä hetki ei ole kriisi, vaikka se voi tuntua epävarmalta.

Usein se on kutsu.

Herkkyys avaa yhteyden syvempään tietoisuuteen, arvoihin ja merkityksiin.

Se voi johdattaa sinua pois pelkästä suorittamisesta kohti elämää, joka tuntuu omalta ja totta heijastavalta.

Kutsu ei yleensä tule suurena äänenä tai äkillisenä muutoksena.

Se voi alkaa hienovaraisena intuition kuiskailuna:

– kaipuuna johonkin syvempään

– tarpeena hidastaa

– kiinnostuksena henkiseen kasvuun

– haluna auttaa tai luoda merkityksellisellä tavalla

– tunteena, että vanhat roolit eivät enää sovi

Herkkyys tekee sinusta

vastaanottavaisen tälle kutsulle.

Aistit, milloin jokin ei enää ravitse sinua – ja milloin jokin uusi alkaa avautua.

Pysähdy hetkeksi ja kirjoita:

- ✓ Millä elämänaalueella tunnen tällä hetkellä kutsua muutokseen? Mistä olen alkanut viime aikoina kiinnostua?
- ✓ Mikä elämässäni ei enää tunnu omalta tai merkitykselliseltä? Mitkä asiat tai ihmiset tuntuvat tippuvan pois elämästäni? Miten koen nämä asiat?
- ✓ Mikä suunta on alkanut vetää puoleensa? Millainen elämä olisi syvemmin linjassa sydämeni kanssa?

Lopuksi

Kootaan vielä yhteen tämän kirjan lempeä viesti sinulle



Ymmärrät
herkkyyttesi
syvemmällä tasolla

Olet oppinut näkemään herkkyyttesi hermoston ominaisuutena ja luonnollisena osana itseäsi.
Kun ymmärrät tapaasi kokea maailmaa, voit lakata vaatimasta itseltäsi liikaa ja alkaa elää itsellesi sopivammassa rytmissä.

Vahvista rajojasi ja
energiatietoisuuttasi

Kun tunnistat, mikä ravitsee ja mikä kuormittaa sinua, opit suojelemaan energiaasi lempeästi.
Rajat eivät sulje maailmaa pois — ne auttavat sinua pysymään omassa voimassasi.

Luota intuitioosi ja
sisäiseen viisauteesi

Sisäinen äänesi on herkkyyttesi tärkein kompassi.
Kun hiljennyt kuuntelemaan sitä, löydät omat vastauksesi ja uskallat kulkea omaa polkuasi.

Astu rohkeasti
sielunpolullesi

Herkkyyttesi ei ole sattumaa.
Se voi johdattaa sinut kohti merkityksellisempää elämää, kutsumusta ja lempeämpää tapaa olla maailmassa.
Saat kasvaa omaan tahtiisi ja luoda elämästäsi näköisesi.



Kiitos että kuljit tämän matkan kanssani

Rakas herkkä nainen,

kiitos että annoit itsellesi hetken pysähtyä tämän kirjan äärelle.

Se kertoo jo paljon sinusta — halustasi ymmärtää itseäsi, kasvaa lempeästi ja kulkea kohti oman näköistä elämää.

Kaipaatko tukea omalle herkkyiden polullesi?

Jos tunnet, että et halua kulkea tätä matkaa yksin, olen täällä sinua varten.

Ohjaan erityisherkkiä naisia kohti lempeämpää elämää, vahvempia rajoja, omaa voimaa ja sielunpolkua.

Jos sydämessäsi tuntuu pieni kutsu, voit liittyä sisäpiiriini ja saada ensimmäisenä tiedon alkavista valmennuksista, meditaatioista ja herkän naisen polkua tukevista sisällöistä.

Enkeltenravintoa.fi

Instagram: [@enkeltenravintoa](https://www.instagram.com/enkeltenravintoa)

Rakkaudella,

Satu