

WWW.JUURA.FI

LUONNONMUKAINEN ELÄMÄ - ERILLISYYDESTÄ YHTEYTEEN

19.3.2025

HENRIIKA MAIKKU

WWW.JUURA.FI

Miten vahvistaa luonnon hyvinvointia ja ihmisen voimavaroja?

Keskinäisriippuvuuden syvällinen
ymmärtäminen on mahdollisuutemme
selviytyä ja menestyä.

Nykyinen arki ei vastaa
lajityypillisiä tarpeitamme.
Voimme huonosti, koska
toimimme vastoin omaa
luonnollista ydintämme.

WWW.JUURA.FI





3 neurobiologiaan liittyvää syytä ihmisten pahoin- voinnin taustalla

WWW.JUURA.FI

KEHOLLISUUS

Ulkokohtainen suhde omaan kehoomme. Kehollisen tietoisuuden haurastuminen.

KUORMITUS

Hermostollinen ylikuormitus ja jatkuva ylivireys.

LÄSNÄOLO

Kannattelevan läsnäolon ja elävän vuorovaikutuksen puute.



“Maa on kehoni.
Vesi on vereni.
Ilma on henkeni.
Tuli on sieluni”

M E R I M O R T



Luonnon 5 perinsiippiä

1. Luonto on aina muuttuva ja monimuotoinen.
2. Luonto on täynnä jännitteitä. Jännitteet synnyttävät monimuotoisuuden.
3. Luonnossa - meissä itsessämme - kaikki on vuorovaikutussuhteessa toisiinsa. Mikään ei ole erillään tai irrallaan.
4. Luonto ei hukkaa. Luonto hakee mahdollisimman tehokasta energian käyttöä.
5. Luonto on syklinen. Mikään kasvukausi ei kestä jatkuvasti vaan on myös lepokausia. Leposykli rakentaa parempaa kasvusykliä seuraavassa.



Toimijuus ja toivo kulkevat käsi kädessä

Se, miten luonto on rakentunut on
yhtä sen kanssa, miten ihminen
on rakentunut. Me olemme
luontoa myös itse.

SITRA 2021



HENRIIKA MAIKKU

Yrittäjä, FM Psykoterapeutti,
traumaterapeutti, pariterapeutti,
organisaationalyyttinen valmentaja,.

Autan tunnerohkean johtajuuden ja
neuvottelutaitojen kehittämisessä.
Johtajuuden kasvuohjelmat ovat suuri
työelämän rakkauteni.

Kuka olen

WWW.JUURA.FI