

Allen Carr's
Easyway[®]

ALLEN CARR ja John Dicey

**Nuku
paremmin!**

BAZAR

ALLEN CARR

ja John Dicey

**Nuku
paremmin!**

Suomentaja Tarmo Haarala

BAZAR



Bazar Kustannus

Copyright © Allen Carr's Easyway (International Ltd) 2022
Suomenkielinen laitos © Tarmo Haarala ja Bazar Kustannus 2024

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

ISBN 978-952-403-331-2

Taitto: Jukka Iivarinen / Taittopalvelu Vitale
Painettu EU:ssa

Sue Bolshavelle, Paul Bakerille, Monique
Douglasille, Joan Halleylle, Indi Flahive-Gilbertille,
Colleen Dwyerille ja Chris Pittille –
maailmanlaajuisen HQ-työryhmämme sankareille.

ALLEN CARR

Allen Carr oli ketjupolttaja yli 30 vuotta. Vuonna 1983 hän siirtyi lukemattomien epäonnistuneiden lopettamisyritysten jälkeen 100 savukkeeseen päivävauhdista nollaan kärsimättä vieroitusoireista, käyttämättä tahdonvoimaa ja lihomatta. Hän tajusi keksineensä sen, mitä maailma oli odottanut – vaivattoman tavan lopettaa tupakointi – ja käynnisti kutsumustyön auttaakseen parantamaan maailman tupakoijia.

Hän saavutti menetelmänsä ilmiömäisen menestyksen tuloksena kansainvälisen maineen maailman johtavana tupakoinnin lopettamisen asiantuntijana, ja hänen keskustensa verkosto kattaa nykyisin koko maapallon. Allen Carrin ensimmäinen kirja Stumpkaa tähän! on pysyvästi maailmanlaajuinen myyntimenestys, ja se on julkaistu yli neljäälläkymmenellä eri kielellä. Easyway-kirjoja on nyt myyty yli 18 miljoonaa kappaletta. Sadattuhannet tupakoijat ovat menestyksekkäästi lopettaneet Allen Carr's Easyway-keskuksissa, joissa onnistumisprosentti on yli 90, ja ne takaavat, että huomaat lopettamisen helpoksi tai saat rahasi takaisin.

Allen Carrin Easyway-menetelmää on sovellettu menestyksekkäästi moniin ongelmiin, mukaan lukien nukkuminen, painonhallinta, alkoholi ja tusinaan muita riippuvuuksia ja pelkoja. Allen Carr -keskusten

luettelo julkaistaan tämän kirjan lopussa. Jos sattuisit kaipaamaan apua johonkin tai jos sinulla on kysymyksiä, minä pyydän, ettet epäröi ottaa yhteyttä sinua lähimpään keskuksen.

Saat lisää tietoja Allen Carrin Easywaystä käymällä verkkosivulla

www.AllenCarr.com

Allen Carrin Easyway

**Avain, joka
vapauttaa sinut**



SISÄLLYS

	Johdanto	11
ENSIMMÄINEN LUKU	Lopen uupunut.....	17
TOINEN LUKU	Nukkumisvaisto	29
KOLMAS LUKU	Nukkumisen vastainen taistelu.....	45
NELJÄS LUKU	Ansa.....	61
VIIDES LUKU	Riippuvuus.....	73
KUUDES LUKU	Ensiasteet vapautteen	81
SEITSEMÄS LUKU	Uskomaton kone.....	97
KAHDEKSAS LUKU	Ahdistuneisuus	109
YHDEKSÄS LUKU	Kaksi pelkoa.....	127
KYMMENES LUKU	Tahdonvoima	161
YHDESTOISTA LUKU	Onko sinussa jotakin?	177
KAHDESTOISTA LUKU	Asioiden näkeminen sellaisina kuin ne todella ovat	199
KOLMASTOISTA LUKU	Kuinka paljon unta sinä tarvitset? ..	213
NELJÄSTOISTA LUKU	Ole kiltti itsellesi	231
VIIDESTOISTA LUKU	Riippuvuuksien kumoaminen	243
KUUDESTOISTA LUKU	Hallinnan ottaminen.....	253
SEITSEMÄSTOISTA LUKU	Pikku hirviön tappaminen	265
KAHDEKSASTOISTA LUKU	Vapautuminen	277
YHDEKSÄSTOISTA LUKU	Onnellisuuden tavoittelu	291
KAHDESKYMMENES LUKU	Viitteet	301
	Loppusanat	304
	 Allen Carrin Easyway-keskukset.....	 305

**ON OLENNAINEN, ETTET JÄTÄ
VÄLIIN TÄTÄ TÄRKEÄÄ**

JOHDANTOA,

***JONKA ON KIRJOITTANUT ALLEN CARRIN EASYWAY-
YRITYKSEN PERUSTAJAJÄSEN, VANHEMPI TERAPEUTTI JA
KANSAINVÄLINEN TOIMITUSJOHTAJA JOHN DICEY.***

Tervetuloa Allen Carrin Nuku paremmin -kirjan pariin. Allen Carrin maine riippuvuuksien hoidon ja käyttäytymismuutoksen saralla pohjautui hänen valtavaan menestykseensä hänen auttaessaan tupakoitsijoita lopettamaan polttamisen. Hänen Easyway-menetelmänsä oli niin onnistunut, että se on edelleen kansainvälinen ilmiö. Jo Easywayn varhaisvaiheista lähtien Allen oli hukkua lukemattomiin muista riippuvuuksista ja ongelmista kärsivien pyyntöihin, joissa häntä vaadittiin laajentamaan menetelmänsä koskemaan juuri heidän olosuhteitaan. Vuosisadan vaihteeseen mennessä Allen oli koonnut teräväpäisten, lojaalien ja asialleen omistautuneiden terapeuttien työryhmän, joka alkoi auttaa häntä paitsi soveltamaan menetelmää kaikkiin noihin riippuvuuksiin ja ongelmiin myös toimimaan avainasemassa Allen Carrin Easyway-menetelmän esittämiseksi koko maailmalle.

Minulla on vastuu siitä, että kirjamme ovat uskollisia Allen Carrin alkuperäismenetelmälle, ja on kunnia kirjoittaa tätä tärkeää johdantoa. Älä huoli, heti kun olet lukenut sen, jätän sinut Allenin taitaviin käsiin. Minulle on ehdotettu, että kuvailisin itseni Allenin poismenon jälkeen julkaisemiemme kirjojen kirjoittajaksi. Mielestäni se olisi aivan väärin.

Tämä sen vuoksi, että jokainen uusi teos on kirjoitettu tiukan yhtäpitävästi Allen Carrin nerokkaan Easyway-menetelmän kanssa. Uusissa kirjoissamme formaatti on vain päivitetty ajantasaiseksi ja mahdollisimman nykyaikaiseksi tämän päivän yleisöä varten. Kirjoissamme ei ole sanaakaan, jota Allen ei ole kirjoittanut tai olisi kirjoittanut, jos olisi yhä keskuudessamme, ja siksi päivitykset, kertomukset ja vastaavuudet, jotka eivät ole hänen omaa käsialaansa – jotka itse olen nykyaikaistanut tai lisännyt – on kirjoitettu selvästi Allenin äänellä täydentämään saumattomasti alkuperäistä tekstiä ja menetelmää.

Pidän itseäni etuoikeutettuna siksi, että sain työstää Allenin kanssa Easyway-kirjoja silloin, kun hän oli vielä elossa, ja sain käsityksen siitä, kuinka menetelmää voi soveltaa kasvavaan ongelmien ja riippuvuuksien luetteloon, kun yhdessä luotailimme ja kartoitimme sen tulevaa kehitystä. Olin enemmän kuin iloinen saadessani vastuulleni tämän Allenin harteilleni säilyttämän elintärkeän tehtävän. Se on velvollisuus, jonka otin nöyränä vastaan ja johon suhtaudun erittäin vakavasti.

MITKÄ ANSIOMME OVAT?

Olemme maailmanlaajuisesti hoitaneet ilmiömäisen menestyksekkäästi käyttäytymisen ongelmia ja riippuvuuksia viimeisen kolmenkymmenenviiden vuoden ajan. Easywayn vanhempi ryhmä ja minä saimme innoituksen liittyä Allenin uuraaseen etsintään yhdestä yksinkertaisesta syystä: hänen menetelmänsä pelasti henkemme. Maailman jokaisen Allen Carrin Easyway-terapeutin lailla meitä houkutti Easywaylle omistautumiseen vapautuminen omista käyttäytymisongelmistamme ja riippuvuuksistamme.

Allen nautti yli kaiken auttaessaan ihmisiä selviytymään monista erilaisista ongelmista, ja useat onnekseen avun saaneista olivat niin innoittuneita ja kiitollisia hänelle, että he ottivat häneen yhteyttä tarjoten apuaan menetelmän edistämiseksi. Alalle osoittautui olevan hedelmällistä pestautua, ja Allenin kanssa oli ilo työskennellä kokoamalla mitä merkittävimpin vanhempi terapeuttiryhmä soveltamaan menetelmää mahdollisimman moneen asiaan.

Allenin vanhemman terapeuttitiryhmän erilaiset käyttäytymisongelmat ja/tai huumeidenkäyttöhistoria eivät mitenkään estäneet Allenia ottamasta heitä töihin vaan rohkaisivat häntä tekemään niin. Jos vaikuttimesi, innostuksesi, kykysi ja saavutuksesi tekivät häneen vaikutuksen, hän piti loistavana lisäansiona aiemmin mahdollisesti kokemaasi muiden ongelmien kurjuutta, johon Easywaytä voitaisiin soveltaa. Hän oli erittäin tietoinen siitä, että hänen

menetelmänsä soveltaminen kaikkiin käyttäytymisongelmiin ja riippuvuuksiin olisi äärimmäisen vaikeaa ilman sellaisten ihmisten suoraa osallistumista, jotka olivat käyttäneet menetelmää niistä vapautumiseen.

Olipa sitten kyse paino- tai syömisongelmista, lentopelosta, uhkapelaamisesta, veloista, heroiinista, kokaiinista, kannabiksesta, alkoholista tai nikotiiniriippuvuudesta, suora, läheinen ja henkilökohtainen kokemus noista ongelmista auttoi Allenia ja hänen työryhmäänsä kehittämään menetelmää ongelman mukaisesti.

Tämä kirja on seuraus päättäväsyydestämme soveltaa Allenin loistavaa menetelmää mahdollisimman pitkälle ja laajalle, ja minua ilahduttaa se, että olemme vihdoin tarjonneet ratkaisun kenelle tahansa, jonka elämän riesana uniongelmat ovat. Ja me teemme niin luottavaisin mielin. Kuinka voimme tehdä sen?

YKSINKERTAISTA: TÄMÄ MENETELMÄ TEPSII!

Vaikuttimenamme menetelmän kirjana julkaisemiseen oli antaa kenen tahansa, missä päin maailmaa tahansa, varallisuustasosta riippumatta, hyötyä Allen Carrin Vaivattomasti parempaan uneen -ohjelmasta. Tämä ei ole pelkkä jäljennös suositusta Parempaan uneen -online-videostamme, jossa yksi vanhimmista Allen Carrin Easyway-terapeuteista esittelee voimaperäisesti sanoin ja kuvin menetelmää ja joka tarjoaa puhelin- ja sähköpostitukea harvoille sitä tarvitseville – mutta varmasti se on lähinnä parasta.

Älä käsitä väärin, tämä kirja on sinänsä täydellinen ohjelma.

Tiedostan monien menetelmään perehtymättömien tai heidän, jotka eivät koskaan ole tavanneet ketään Easyway-menetelmästä hyötynyttä, olettavan joidenkin siitä esitettyjen väitteiden olevan kaukaa haettuja tai liioiteltuja. Itsekin suhtauduin niin kuullessani niistä ensi kertaa. Olin uskomattoman onnekas, kun Allen Carr pelasti henkeni. Ei ole epäilystäkään siitä, että jollen olisi joutunut kosketuksiin Allenin ja hänen ihmeellisen menetelmänsä kanssa 1990-luvun lopulla, en olisi selviytynyt tälle vuosisadalle – saati sitten että olisin tässä tänään.

Olen uskomattoman ylpeä saadessani johtaa joukkoa, joka viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana on vienyt Allenin menetelmän Berliinistä Bogotaan, Uudesta-Seelannista New Yorkiin, Sydneystä Santiagoon ja edemmäs.

Kohdistan edelleen iloiten kaiken ylistyksen ja tunnustuksen suoraan suureen mieheen itseensä: kaikki on lähtöisin Allen Carrista.

Menetelmä on yhtä puhdas, kirkas, mukautuva ja tehokas kuin se on koskaan ollut ja sallii meidän soveltaa sitä moniin riippuvuuksiin ja ongelmiin. Ovatpa kyseessä sitten nukkuminen, kannabis, kokaiini, heroïni, alkoholi- tai sokeririippuvuus, uhkapelit, tuhlailu, lentopelko, tietoisuustaidot tai jopa riippuvuus digitaalisesta/sosiaalisesta mediasta, menetelmä opastaa avuntarvitsijoita yksinkertaisesti, samaistuttavasti ja selkeäsanaisesti.

Älä erehdy sekoittamaan Allen Carrin Easyway-menetelmää jonkinlaiseen ”jokapaikanhöylä”-menetelmään, sillä saat itsekin huomata, että se epäilemättä todella on kaikkien käyttäytymisongelmien ja riippuvuuksien herra.

Salli minun nyt enää yhtään vitkastelematta ohjata sinut mitä turvallisimpiin käsiin – Allen Carrin ja hänen ”Easywaynsä” huomaan.

ENSIMMÄINEN LUKU

LOPEN UUPUNUT

• UNETTOMUUSEPIDEMIA • HÄTÄTILA
• MIKÄ SINUA VALVOTTAÄ? • MENETELMÄ, JOKA TEPSII

Milloin menetimme kyvyn nukkua? Koska siitä tuli niin työlästä?

Nukkuminen on, tai sen pitäisi olla, maailman luonnollisin asia – yhtä vaivatonta kuin hengittäminen. Mutta tosiasiallisesti se, että luet tätä kirjaa, antaa ymmärtää, että et saa helposti unta. Et ollenkaan. Syvän, virkistävän unen tunnit, joita me kaikki tarvitsemme toimiaksemme parhaiten, eivät kerta kaikkiaan tavoita sinua. Joko ponnistelet päästäksesi uneen tai unesi on häiriintynyt – ja se vaikuttaa valtavasti sinuun.

Olet kokeillut kaikkea tarmokkaasta liikunnasta rentouttaviin kylpyihin, yrttijuomista meditaatioon, pillereitä, laastareita ja rohtoja, mutta ongelma on edelleen olemassa. Vaikka olisit kuinka väsynyt, uni välttelee sinua. Ja kun ei välttele, unesi ei luultavasti ole laadukasta. Itse asiassa ongelma tuntuu käyvän sitä pahemmaksi, mitä väsyneemmäksi tulet. Aivan

kuin sinua pitelisi aloillasi jokin hirviö, joka nauttii suuresti kiduttaessaan sinua kieltämällä sinulta levon, jota niin kipeästi kaipaavat.

Ongelma ei myöskään ole vain yöaikainen. Pitkäkestoiset uniongelmat vaativat veronsa myös päivä-aikaan. Tunnet olevasi väsynyt, ja sinun on vaikeaa innostua suorittamaan jokapäiväisiä tehtäviäsi. Harkintakykysi kärsii. Sinulla on kovempi nälkä ja nautit enemmän välipaloja, mikä johtaa painonnousuun, ja alat turvautua rankasti piristeisiin pyöryksesi vauhdissa. Ääriesimerkkinä ihmissuhteesi ja työsi voivat kärsiä, ja joudut ponnistelemaan ylläpitääksesi seuraelämäsi.

Univaje luo myös pelkoa: eikä vain pelkoja ja stressiä, joita koet maatesasi valveilla yöllä tuskaillessi, vaan myös ahdistuneisuutta odotellessasi taas uutta katkonaista yötä. Tuo ahdistuneisuus saattaa vainota sinua läpi koko päivän, ja se vain voimistuu väsymyksen myötä. Siitä tulee noidankehä. Et saa unta, tunnet olevasi väsynyt, olet ahdistunut, ahdistuneisuus valvottaa sinua... ja niin se jatkuu.

Kuinka voit katkaista kierteen ja päästä taas nauttimaan tuosta suurenmoisesta lupauksesta, tuosta ihanasta hyvien yöunien houkutuksesta?

UNETTOMUUSEPIDEMIA

Unettomuus on yksinäinen kokemus. Kukaan ei voi jakaa sitä kanssasi. Makaan valveilla öisin ja ajatuksesi laukkaavat huomiota vaatien: ratkaisua

kaipaavat ongelmat, hoidettavat velvollisuudet, korjaamista kaipaavat ihmissuhteet. Huolet pyörivät mielessäsi kuin haamut... Kukaan ei voi auttaa kantamaan taakkaa. Tuo ongelma saa unettomuudesta kärsivän tuntemaan itsensä epätoivoisen eristetyksi ja avuttomaksi.

On kuitenkin järjenvastaista, että miljoonat ihmiset kärsivät aivan kuten sinä. Itse asiassa olisi vaikeaa löytää ketään, joka ei olisi joskus kokenut univajetta ja yllä kuvattua ahdistusta. Tiedämme kaikki, miltä se tuntuu ja kuinka se meihin vaikuttaa. Miksi siis osalle meistä nämä ovat lyhyitä jaksoja elämässä, joista selviydymme varsin vaivatta, mutta toiset aivan kuin juuttuvat ansaan, joka kiristyy sitä tiukemmalle mitä enemmän rimpuilee?

Miljoonat ihmiset tunnistavat tämän kuvauksen. Riippuen siitä, mitä tieteellistä tutkimusta lukee, jatkuvaa unettomuutta esiintyy 10–50 prosentilla maailman aikuisväestöstä. Jopa asteikon alapäässä todella monet ihmiset kamppailevat saavuttaakseen sen, minkä pitäisi tulla mitä luonnollisimmin joka ilta.

On olemassa monta teoriaa siitä, miksi näin on. Jotkut syyttävät siitä pakkomielteidenomaista sähköisten laitteiden käyttöämme, joka sekoittaa mielemme ja estää meitä rauhoittumasta illalla. Jotkut syyttävät ruokavaliota ja nykyään nauttimamme epäterveellisen ruoan ja juoman määrää. Toiset yhdistävät unettomuusepidemian riippuvuuksien yleistymiseen – nikotiinista, alkoholista ja muista huumeista uhka-peleihin, ostovimmaan ja videopelien pelaamiseen.

Toiset sanovat sen johtuvan stressaavasta elämäntavastamme ja kyvyttömyydestämme rentoutua.

Mikään näistä ei ole hyväksi, joten käsittelemme niitä tässä kirjassa ja selitämme, kuinka voit antaa itsellesi paremmat mahdollisuudet nukkua kunnan yöunet tekemällä joitakin yksinkertaisia elämäntapa- ja käyttäytymismuutoksia. Mutta mikään niistä ei myöskään ole yksin syytä.

Unettomuus ei ole uusi ongelma. Se on ollut yleinen vaiva niin kauan kuin terveystietoja on kirjattu. Tiedämme, että unihäiriöt yleistyvät iän ja tiettyjen sairauksien ja fysiologisten tilojen, kuten diabeteksen ja vaihdevuosien myötä. Se myös vaikuttaa molempiin sukupuoliin, vaikka naiset kärsivät siitä noin 40 prosenttia todennäköisemmin kuin miehet.

Kaikki tämä voi vaikuttaa hyvin hämmentävältä. ”Mitä mahdollisuuksia minulla on saada kunnan yöunet, jos elän unettomuusepidemiaa, jossa kaikki toimintani vaikuttaa unettomuuteeni?”

Mutta katsopa asiaa toisin. Mikään näistä tutkimuksista ei väitä, että sinun kaltaisesi ihmiset olisivat tuomittuja kärsimään univajeesta koko loppuelämänsä ajan. Se tarkoittaa sitä, että satimesta voi päästä irti. Tarvitset vain apua siihen.

HÄTÄTILA

Sinä olet edistynyt merkittävästi ottamalla tämän kirjan käteesi. Olet astunut myönteisen askelen saadaksesi apua vaivaasi. En usko tämän kirjan olevan

ensimmäinen välisatama siinä suhteessa, ja voin kuvitella sinun aiemminkin yrittäneen käsitellä asiaa ehkä jopa onnistuneesti ennen takaisin satimeen luisumista. Saatat olla epäileväinen tai ehkä jopa luopunut toivosta päästä eroon tästä hirveästä, heikentävästä kärsimyksestä.

Koska univaje tekee meistä väsyneitä, se vie meiltä ongelmiamme käsittelemiseen tarvitsemiamme voimia. Onko sinua koskaan väsyttänyt auton ratissa? Tuo tunne voi olla hirvittävän voimakas. En puhu pienestä uupumuksen tunteesta vaan vaikeudesta pitää silmät auki. Toinen puoli aivoistasi käskee sinun pysyä valppaana, hallitset käytännössä tappavaa asetta ja sinun on pysyttävä järjissäsi; toinen puoli sanoo: ”Sulje silmäsi. Nuku. Hellitä otteesi.” Jos olet onnekas, ”valppaana pysyvä puoli” saattaa voittaa, mutta kyse voi olla todellisesta taistelusta ja murheellista kyllä, liian monen ihmisen kohdalla ”unipuoli” sanoo viimeisen sanan. Itselläsikin voi mahdollisesti olla tuollaisia hetkiä, jotka tuntuvat erityisenä kaksinkertaisena kidutusmuotona; hetkitäin pysyt hädin tuskin hereillä, mutta et kerta kaikkiaan pysty nukahtamaan, ja toisina hetkinä haluaisit epätoivoisesti nukkua, mutta miten väsyneeksi itsesi sitten tunnetkin – et saa unen päästä kiinni.

Silloin kun ongelmiasi ei ole autolla ajaminen vaan univaje, alat tuntea olevasi satimessa. Tiedät, että asialle täytyy tehdä jotakin, mutta sinulla ei vain nyt ole voimia siihen. Siksi on suurenmoinen uutinen, että olet päättänyt lukea tämän kirjan. Se

ei ollut vaikea askel mutta on vastaisuudessa elintärkeä.

Koska unen puute on vakava uhka sinulle ja ympäröivälle maailmalle.

Olemme puhuneet siitä, kuinka univaje voi koetella sinua päivän aikana, mutta väsymys ja ärtyisyys ovat vain jäävuoren huippu. Univajeesta kärsiminen lisää autokolarin tai työpaikalla tai kotona sattuvan tapaturman todennäköisyyttä. Se toisin sanoen aseistaa sinut aiheuttamaan tuhoa, mihin tahansa menetkin.

Pitkäaikaiset terveysvaikutukset ovat toinen hyvä syy ryhtyä heti toimeen. Univaje lisää syövän, liikalihavuuden, diabeteksen, masennuksen ja korkean verenpaineen vaaraa. Emme puhu pelkästä epämukavuudesta, henkesi on vaarassa ja olet astunut valtaavan askelen kohdataksesi sen nyt!

MIKÄ SINUA VALVOTTA?

Osaatko määrittää tarkasti, mikä riistää unesi? Ehkä sinusta tuntuu vaikealta nukahtaa iltaisin. Voit olla lopen uupunut, mutta uni ei silti tule. Jostakin syystä mielesi valot sammuttava katkaisin ei vain toimi.

Mielessäsi ei välttämättä tarvitse olla paljon mitään, jotta näin käy. Mielesi voi tuntua hämmentävän tyhjältä ja vain odottaa unta, jota ei tule. Ja kuten kaikki tiedämme, unta ei voi pakottaa tulemaan. Et voi nukahtaa tahdonvoimasi avulla – on kuin yrittäisi vetää köyden vastakkaisista päistä samanaikaisesti.

Autuaallisen yönänen resepti

Onko sinun vaikea nukahtaa iltaisin tai heräiletkö keskellä yötä? Tunnetko itsesi väsyneeksi koko päivän, mutta et saa-kaan unta, kun olisi sen aika? Olipa kyse sitten työstä murehti-misestä, puhelimen selaamisesta tai liiallisesta kofeiinian-nostuksesta, nykyaikaiset elämäntapamme voivat viedä meiltä ansaitsemamme unen. Mutta miten voimme vapau-tua väsymyksen ja unettomuuden noidankehästä?

Allen Carrin suosittu Easyway®-menetelmä opastaa sinut pois unettomuudesta ja tarjoaa ainutlaatuisen ratkaisun, jonka avulla saavutat levollisen unen. Tämä maailmankuulu, kliinisesti todistettu menetelmä on auttanut miljoonia ihmisiä heidän ongelmissaan ja riippuvuuksissaan.

Nuku paremmin! -kirjan selkeät, vaihteittaiset neuvot auttavat sinua muodostamaan terveellisiä tottumuksia ja elämään sopusoinnussa luonnollisen unirytmisi kanssa, jotta saavutat taas autuaallisen hyvän yönänen.



9 789524 033312

ISBN 978-952-40-3331-2

59.33

BAZARKUSTANNUS.FI

KANNEN KUVA SHUTTERSTOCK