

VIISAS  
ELÄMÄ

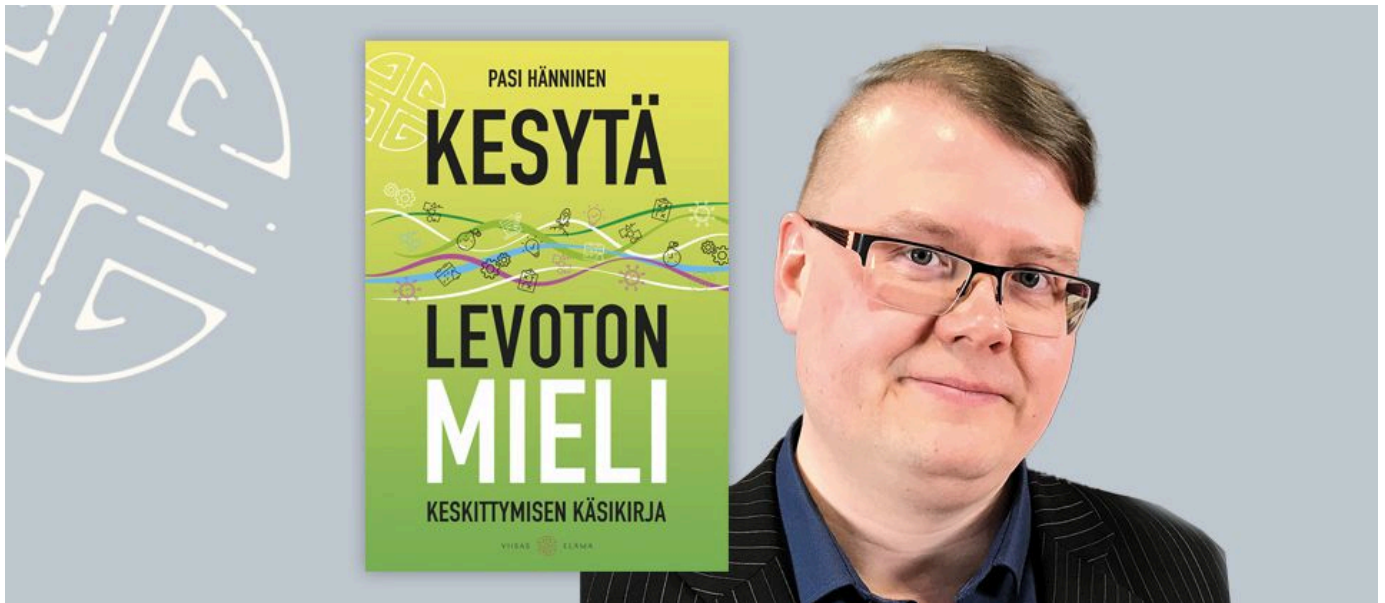
## Pasi Hännisen uutuuskirja tarjoaa ratkaisuja keskittymiskyvyn kehittämiseen ja häiriötekijöiden hallintaan

21.1.2025 08:48:00 EET | [Viisas Elämä Oy](#) | Tiedote

Jaa



Uutuusteoksessaan "Kesyttä levoton mieli – Keskittymisen käsikirja" (Viisas Elämä, 2025) opettaja Pasi Hänninen tarkastelee keskittymiskykyyn liittyviä seikkoja yhdistäen sekä tutkimustietoa että käytännön vinkkejä. Teos syventyy erilaisten keskittymistä häiritsevien tekijöiden analysointiin ja tarjoaa menetelmiä, joiden avulla lukija voi arvioida ja kehittää omaa keskittymiskykyään.



Kansi: Jonna Nisu

Nykyelämän hektisyys haastaa keskittymiskykyämme. Meidän on kuitenkin mahdollista vahvistaa tarkkaavaisuuttamme ja hallita tehokkaammin ajankäyttöämme. Pasi Hännisen uutuuskirjassa *Kesyttä levoton mieli – Keskittymisen käsikirja* perehdytään erilaisiin

häiriötekijöihin sekä oman keskittymiskyvyn arviointiin ja parantamiseen. Kirjasta saa monia käytännöllisiä työkaluja ja tekniikoita keskittymisen kehittämiseksi.

Teos sisältää hyödyllisiä harjoituksia, jotka auttavat parantamaan keskittymiskykyä niin työssä kuin opinnoissakin. Hänninen painottaa myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitystä ja korostaa, miten tärkeää on huolehtia kehosta riittävällä unella, ravitsevalla ruokavaliolla ja säännöllisellä liikunnalla. Hyvinvoiva mieli kykenee paremmin suoriutumaan keskittymistä vaativista tehtävistä, ja tehokkaamman keskittymistaidon myötä tavoitteiden saavuttaminen helpottuu ja tuottavuus kasvaa.

*"Jokainen pieni askel kohti parempaa keskittymistä on askel kohti menestystä."* - Pasi Hänninen

### ***Kesyä levoton mieli – Keskittymisen käsikirja ilmestyi 15.1.2025.***

**Pasi Hänninen** on tietokirjailija, opettaja ja tietoteknikko. Hän työskentelee opettajana sekä Jyväskylän yliopistossa että yläkoulussa ja lukiossa. Hänen ensimmäinen tietokirjansa *Robotiikka ja tekoäly – Johdatus aiheeseen* julkaistiin vuonna 2022 (Tammertekniikka).

**Viisas Elämä Oy** on suomalainen kustantamo, jolla on 30 vuoden kokemus kotimaisen ja ulkomaisen tietokirjallisuuden julkaisemisesta. Julkaisemme huippuasiantuntijoiden kirjoittamia innostavia ja koskettavia teoksia elämän eri osa-alueilta. Viisas Elämä on Suomen johtavin kustantamo hyvinvoinnin ja elämäntaidon kategoriassa. Teoksemme tarjoavat oivalluksia merkitykselliseen elämään.

## **Avainsanat**

---

kesytä levoton mieli   kesytä levoton mieli – keskittymisen käsikirja

pasi hänninen   viisas elämä   kevään 2025 uutuuskirjat   uutuuskirja

keskittyminen   mielenhallinta   levoton mieli   keskittymistaidot

tietoinen läsnäolo   mindfulness   mindfulness harjoitukset

keskittymisongelmat   ahdistuksen hallinta   työteho   itsekuri

itsensäkehittäminen   parempi keskittyminen   flow-tila   häiriöiden hallinta

häiriöiden tunnistaminen   ajanhallinta   fokus   rauhoittumistekniikat

tarkkaavaisuuden parantaminen   stressinhallinta   stressi

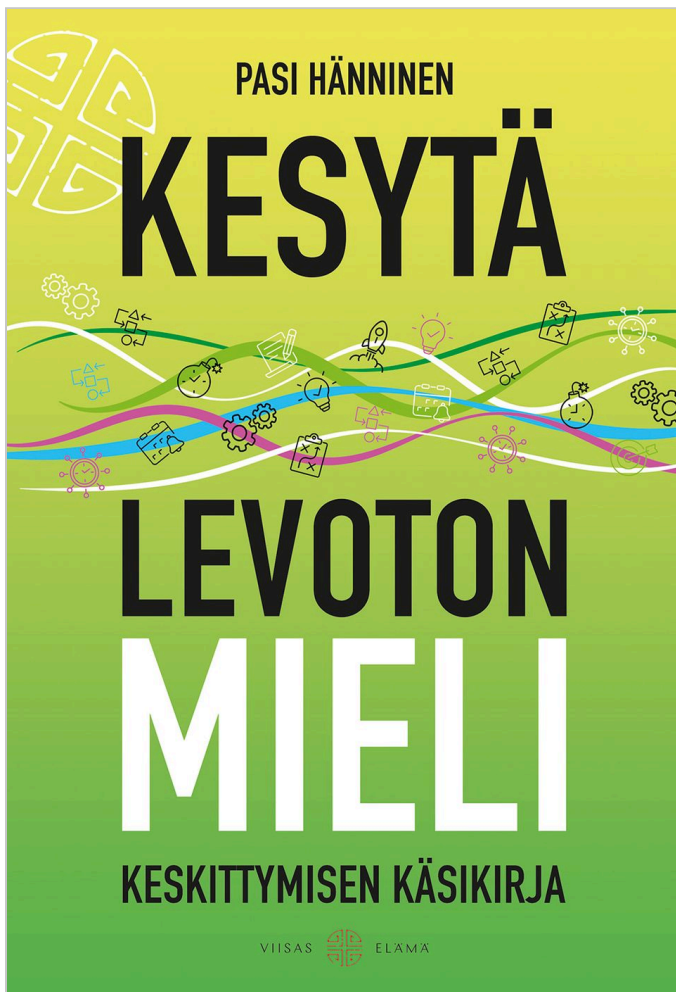
digihäiriöiden vähentäminen   keskittymisen parantaminen arjessa   opiskelu

# Yhteyshenkilöt

**Viisas Elämän tiedotus**  
Arvostelukappaleet ja lisätiedot

[tiedotus@viisaselama.fi](mailto:tiedotus@viisaselama.fi)

## Kuvat



Kansi: Jonna Nisu

[LATAA](#)



Kuva: Pasi Hänninen

[LATAA](#)