



Laura-Maria Hyttinen

HSP-Kokemusasiantuntija

Olen...

40-vuotias kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin asiantuntija, mielen tutkiskelija ja yrittäjä Oulusta. Olen kahden pojan ruuhkavuosiäiti, joka rakastaa kirjoittamista, höpsöttelyä ja uuden oppimista. Oman herkkyyteni tunnistin vähän yli 30-vuotiaana ja kirjoitin aiheesta kirjan ystäväni kanssa. Herkkyys mahdollistaa minulle luovuuden ja rikkaan tunnemaailman - ehdoton vahvuus siis!

Minua inspiroi

- Mielen ja kehon yhteistyö, kokonaisvaltainen hyvinvointi
- NLP, ajatukset, mielikuvat, mielen rajaton potentiaali ja voimavarojen hyödyntäminen
- Kirjoittaminen & terapeuttiset kirjoitusharjoitukset
- Omannäköinen, merkityksellinen arki
- Unelmat, muutokset, uuden oppiminen
- Luovuus: tanssiminen, käsityöt, maalaaminen, piirtäminen, musiikki, värit
- Erilaiset tarinat ja kokemukset

Yhteystiedot



050-4093848



laumahyttinen@gmail.com



www.arjenvaripilkkuja.fi



Possakantie 34B4
Oulu

Minulta saat

- Kaikenlaiset kirjalliset tekstit ja materiaalit
- Haastattelut ja lehtiartikkelit
- Pienimuotoiset luennot (Oulu, etäyhteydet)
- Työpajat, TYHY- ja virkistys/hemmottelupäivät (myös yritykseni kautta ja yhteistyönä Hyvinvointi kehossa - kanssa)
- Ohjatut mielikuvaharjoitukset ja -materiaalit, tehtävät, kirjoitusharjoitukset eri teemoista

Julkaisut

Herkkää arkea - Erytisherkkänä työssä ja vapaalla (Kirjapaja 2023)

Koulutus & Työ

NLP Master Practitioner

Työkykykoordinaattori

Työ- ja organisaatiopsykologia

Kasvatustieteen maisteri (kasvatuspsykologia)

Yrittäjä, Arjen Väripilkkuja

Tietokirjailija

HSP Suomi ry

Chat-ohjaaja, Nuorten herkkis-chat

HSP- Kirjoittajatiimi / apuohjaaja

Lehtihaastattelut

- Tunne ja Mieli 3/2023: "Herkkyiden tiedostaminen auttaa säätämään tunnekuormaa"
- Kodin kuvalehti 14/2025: "Parisuhteellista - Erytisherkkänä parisuhteessa."
- Forum24 3/2023: "Erytisherkkät ystävykset"