

Tutkimukset kunnossa. Olo ei.

***Miksi et koe olevasi kunnossa, vaikka tutkimukset
eivät anna vastausta? Maksuton opas***

Kirsti Lampinen

Funktionaalisen kehoterapian kehittäjä



TUTKIMUKSET KUNNOSSA. OLO EI.

Maksuton opas sinulle, joka et koe olevasi kunnossa.

Miksi tämä opas?

Olet ehkä käynyt lääkärissä useita kertoja. Verikokeet ovat kunnossa. Kuvaukset ovat kunnossa. Sinulle on kerrottu, että kaikki näyttää hyvältä. Silti et koe olevasi kunnossa.

Väsymys jatkuu. Palautuminen ei onnistu.

Kehosi tuntuu kertovan, että kaikki ei ole niin hyvin kuin tutkimustulokset antavat ymmärtää.

Tämän oppaan tarkoitus ei ole korvata lääkärin tutkimuksia tai tehdä diagnooseja.

Sen tarkoitus on tarjota toinen näkökulma ja auttaa ymmärtämään, miksi tutkimustulokset ja oma vointi eivät aina kulje käsi kädessä. Jos löydät näiltä sivuilta uusia ajatuksia, opas on täyttänyt tehtävänsä.



Kirsti Lampinen

Funktionaalisen kehoterapian kehittäjä

Tutkimukset voivat olla kunnossa – mutta ne eivät aina vastaa siihen, miksi vointisi on huono.

Terveydenhuollon tutkimukset ovat erittäin tärkeitä. Niiden tehtävänä on löytää sairauksia, vammoja ja muita lääketieteellistä hoitoa vaativia tilanteita.

Mutta joskus käy niin, että tutkimuksissa ei löydy selitystä, vaikka ihminen kokee olevansa jatkuvasti väsynyt, kuormittunut tai huonovointinen.

Se ei tarkoita, että kokemuksesi olisi väärä.

Se tarkoittaa vain, että tutkimukset eivät aina vastaa kaikkiin niihin kysymyksiin, joita oma kehosi sinulle esittää.

Siksi kannattaa joskus kysyä myös:

Mitä kehoni yrittää kertoa minulle?



Kirsti Lampinen

Funktionaalisen kehoterapian kehittäjä

Entä jos kysymys on ollut koko ajan väärä?

Olemme tottuneet kysymään: "Mikä minussa on vikana?"

Mutta joskus hyödyllisempi kysymys on: "Mitä kehoni yrittää kertoa minulle?"

Keho reagoi jatkuvasti siihen, miten elämme.

Uni.

Ravitsemus.

Palautuminen.

Stressi.

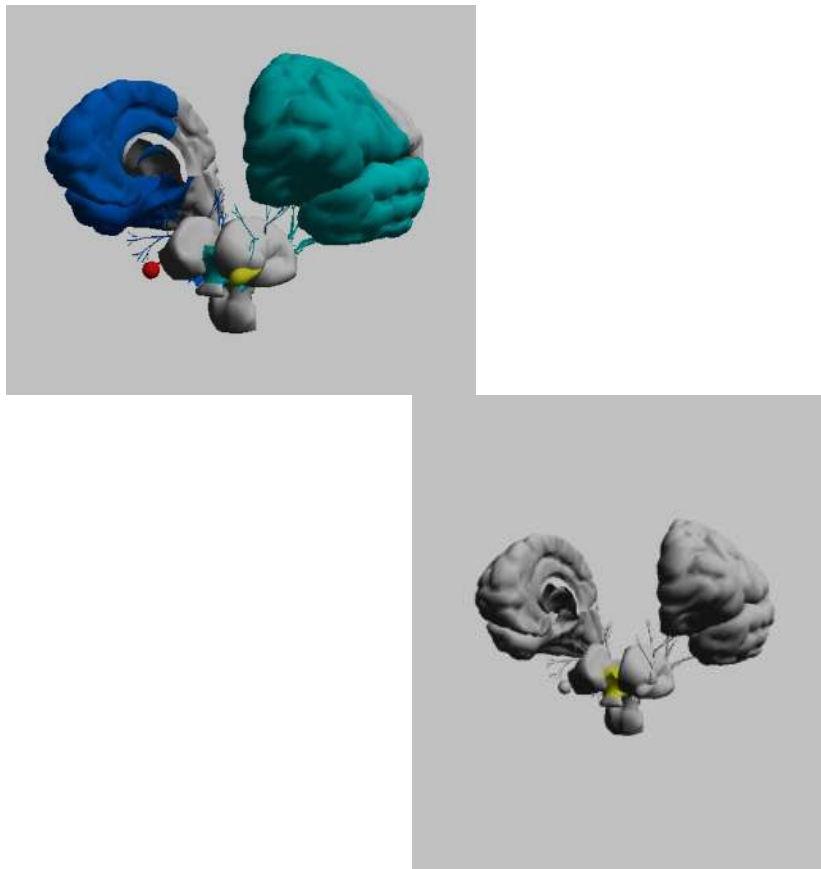
Liikunta.

Elämän kuormitus.

Joskus oire ei ole vihollinen.

Se voi olla kehon tapa kertoa, että jokin tarvitsee huomiota.

Kun näkökulma muuttuu, myös mahdollisuudet löytää ratkaisuja muuttuvat.



Joskus pieni muutos näkyy fysiologiassa enemmän kuin ihminen itse osaa odottaa.

Ymmärrys muuttaa enemmän kuin motivaatio

Moni yrittää muuttaa elintapojaan pelkän tahdonvoiman avulla. Hetken se voi onnistua.

Mutta pysyvä muutos

syntyy vasta silloin, kun ihminen ymmärtää, miksi muutos on tärkeä.

Kun näet omassa kehossasi, että pienilläkin arjen valinnoilla on vaikutusta, motivaatio ei enää tule ulkopuolelta.

Se syntyy sinussa itsessäsi.

Siksi tavoitteeni ei ole motivoida sinua.

Tavoitteeni on auttaa sinua ymmärtämään omaa kehoasi paremmin.

Ymmärrys synnyttää itseohjautuvan motivaation..

Pienet muutokset voivat saada aikaan suuria vaikutuksia

Moni ajattelee, että muutoksen pitäisi olla suuri näkyäkseen.

Todellisuudessa näin ei aina ole. Joskus pienet muutokset unessa, ravitsemuksessa, palautumisessa tai arjen rytmissä voivat näkyä elimistön toiminnassa yllättävän nopeasti.

Siksi kaikkea ei tarvitse muuttaa kerralla. Usein tärkeintä on löytää juuri ne asiat, joilla on omassa tilanteessasi suurin merkitys..

Kun muutos tehdään ymmärryksen pohjalta, siitä tulee helpompi myös pitää kiinni.



Pienet muutokset voivat näkyä fysiologiassa yllättävän suurina muutoksina.



Mitä voit tehdä seuraavaksi?

Sinun ei tarvitse löytää kaikkia vastauksia kerralla.

Ensimmäinen askel on pysähtyä ja katsoa omaa tilannettasi uudesta näkökulmasta.

Kysy itseltäsi:

1. Mitä kehoni on yrittänyt kertoa minulle?
2. Mihin oireisiin olen jo tottunut pitämään "normaaleina"?
3. Mitä pieniä muutoksia voisin kokeilla jo tänään?

Joskus yksi oikea oivallus muuttaa enemmän kuin kymmenen hyvää neuvoa.

Muutos alkaa ymmärryksestä.

Ja ymmärrys alkaa siitä, että uskaltaa katsoa omaa tilannettaan avoimin mielin.

Sinun ei tarvitse tehdä kaikkea tänään.

Riittää, että otat ensimmäisen askeleen.

Mitä jos et enää pohdi yksin?

Tämän oppaan tarkoitus ei ollut antaa valmiita vastauksia.

Sen tarkoitus oli auttaa sinua katsomaan omaa tilannettasi uudesta näkökulmasta.

Jos tunnistit itsesi näiltä sivuilta, seuraavaa askelta ei tarvitse miettiä yksin.

Joskus jo yksi keskustelu auttaa jäsentämään tilannetta ja selkeyttää, mihin suuntaan kannattaa edetä.

Sinun ei tarvitse tietää vastauksia valmiiksi.

Riittää, että olet valmis tutkimaan niitä.

Oletko valmis ottamaan ensimmäisen askeleen?

Jos tämän oppaan ajatukset herättivät sinussa kysymyksiä tai tunnistit niistä oman tilanteesi, kutsun sinut maksuttomaan 45 minuutin nettitapaamiseen.

Käymme yhdessä rauhassa läpi tilanteesi.

Pohdimme, mikä voisi olla juuri sinun tilanteessasiärkevin seuraava askel.

Tapaamisen tavoitteena ei ole antaa pikaratkaisuja.

Tavoitteena on auttaa sinua ymmärtämään omaa tilannettasi paremmin.

45 minuutin maksuton nettitapaaminen

Haluat keskustella omasta tilanteestasi rauhassa, varaa maksuton 45 minuutin nettitapaaminen.

Käymme yhdessä läpi tilanteesi ja pohdimme, mikä voisi olla juuri sinulleärkevin seuraava askel.

Tavoitteena on auttaa sinua ymmärtämään omaa tilannettasi paremmin.

 **VARAA TÄSTÄ**

ECOMEDIC OY

Ymmärrys on ensimmäinen askel kohti muutosta.



Kirsti Lampinen

Funktionaalisen kehoterapian kehittäjä