



”Pelkäsin nuorena pettymyksiä. Halusin tehdä asiat täydellisesti ja ottaa kaiken varman päälle. Olin tyyppinen kymppin tyttö.

Kouluttauduin kauppatieteiden maisteriksi, vaikka en kokenut kaupallista alaa mitenkään omakseni. Ajattelin sen kuitenkin mahdollistavan monenlaisia töitä.

Kokeilin siipiäni Moskovassa, Itävallassa ja Hollannissa ennen kuin asetuin Helsinkiin ja aloitin työt isossa luotonhallintayhtiössä. Tein tilinpäätösanalyysyjä ja luottoarvioita.

Olin 25 ja elämäni kunnossa. Vapaa-ajalla juoksin pitkiä lenkkejä, saatoin hölkätä parikin tuntia putkeen.

PIAN SEN JÄLKEEN, kun olin aloittanut työt Suomessa, aloin kärsiä kummallisista kivuista. Se alkoi käsistä. Kun istuin päätteen ääressä, sormia alkoi särkeä, ja kädet tuntuivat jäykiltä. Päätetyöskentely muuttui tosi nopeasti ki-

”Aloin ymmärtää, miten valtava merkitys mielellä on hyvinvointiin.”

Annikan vinkit

1

Tutustu omaan kehoosi ja tule sinuiksi sen kanssa.

2

Opi tuntemaan ja tiedostamaan tunteiden ja mielen vaikutus omaan kehoosi.

3

Tee asioita, joista nautit ja tulet hyvälle mielelle. Elä tunteella!

vuliaaksi, ja polttavat säryt siirtyivät jalkoihin. Pystyin juoksemaan korkeintaan puoli tuntia ennen kuin jalat sananmukaisesti hirttivät kiinni. Jouduin istumaan puistonpenkillä ja odottamaan, että pääsen takaisin kotiin.

Totta kai aloin rampata lääkärissä etsimässä selitystä, jokin elimellinen vikahan minussa täytyi olla. Yhdeksän kuukautta olin sairauslomalla ja yritin palata useita kertoja takaisin töihin.

Lopulta sain fibromyalgiadiagnoosin ja tunsin itseni petetyksi. Olin odottanut, että suomalainen terveydenhuoltojärjestelmä olisi antanut paremman selityksen oireisiini.

NYT JÄLKEENPÄIN NÄEN tietenkin selkeästi, mistä parantumiseni alkoi. Olin hakenut ratkaisua aivan väärästä paikasta, itseni ulkopuolelta.

Ehkä ensimmäisen toipumiseeni johtaneen oivalluksen koin Helsingin kirurgisessa sairaalassa, missä osallistuin kroonisesta kivusta kärsivien vertaistukiryhmään. Siellä kipuun suhtauduttiin ihan uudella tavalla.

Aloin pikkuhiljaa ymmärtää, miten valtava merkitys tunteilla ja mielellä on koko kehon terveyteen ja hyvinvointiin.

Kun kivut alkoivat, elin monella tavalla ahdistavassa elämäntilanteessa.

Työ ei tuntunut omalta, pappani kuoli ja tapahtui muutenkin ikäviä asioita. Pidin lääkärin kehotuksesta kipupäiväkirjaa ja keskityin ajattelemaan kipujani yötä päivää.

Kun sitten päätin vaihtaa asennettani, ymmärsin, että kipujen sijaan minun kannattaisi keskittyä mielihyvää tuottaviin asioihin.

RYHDYIN KUUNTELEMAAN kehoani aivan eri tavalla. Pitkän juoksulenkin sijaan kokeilin pilatesta, mikä tuntui heti omalta lajilta. Lähdin ulos aurinkoon kävelemään ja pysähdyin ihastelemaan asioita sen sijaan, että olisin pysähtynyt siksi, että jalat eivät kantaneet.

Aloin viettää aikaa sellaisten ihmisen kanssa, joiden seurassa tuli hyvä olo, oleskella mukavissa paikoissa, lukea pirstavia kirjoja ja syödä hyvää ruokaa. Aika pieniä asioita.

Tärkein oivallukseni oli se, että ryhdyin tekemään päätöksiä intuition perusteella. Valitsin sen, mikä tuntui hyvältä, en sitä, mikä olisi ollut järkevää.

Pikkuhiljaa huomasin, että kivut vähenivät ja pystyin reagoimaan niihin. Hiipivästä särystä tuli signaali, joka kertoo, että olen ajautumassa väärille vesille.

Tämän oivalluksen seurauksena päätin vaihtaa kokonaan alaa. Vaikka ihmiset ympärilläni pitivät päätöstäni järjettömänä, lähdin kouluttautumaan fysioterapeutiksi.

VALMISTUIN seitsemän vuotta sitten. Nyt työskentelen fysioterapeutina tamperelaisessa Bodymindissa, joka on psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistunut yritys. Suoritan työn ohessa kipufysioterapian täydennyskoulutusta.

Autan nyt siis työkseni itseni kaltaisia kroonistuneista kivuista kärsiviä ihmisiä ymmärtämään oireitaan ja tulemaan sinuiksi kehonsa kanssa.

Olen perustanut myös Aitoliike-yrityksen. Ohjaan pilateskursseja ja kehitelen eri kohderyhmille terapeuttisen harjoittelun kurseja, jotka pohjautuvat pilatekseen ja psykofyysiseen fysioterapiaan. Järjestän hyvän olon viikonloppuja Pirkanmaalla ja pilatesretriittejä miehieni kotikylässä Kieringissä Lapissa.

Kaiken jälkeen voin hyvillä mielin sanoa, että nautin elämästäni, enkä ole joutunut katumaan ainuttakaan päätöstä, jonka olen tehnyt luottaen intuitioni.” •