

Et ole rikki:

**miksi ylivireä hermosto ei
rauhoitunut ajattelemalla**



Et ole rikki: miksi ylivireä hermosto ei rauhoitu ajattelemalla

Kiitos paljon, kun tilasit tämän oppaan ja mahtavaa, että haluat ottaa askeleen kohti parempaa yhteyttä omaan kehoon ja sen viesteihin.

Jos kehosi ei rauhoitu, vaikka tiedät ettei ole hätää, tämä opas on sinulle.

Tässä oppaassa kerron sinulle:

- miksi et ole saanut itseäsi rauhoittumaan
- miksi vika ei ole sinussa
- ja miksi hengitysharjoituksetkaan eivät aina auta

Olen Annukka, Äänimaan Hoivan perustaja ja kehollisen hoitotyön tekijä.

Tilitoimisto työn lisäksi hoidan oman yrityksessäni herkkiä ja paljon tuntevia ihmisiä ja hevosia. Hoitovalikoimaani kuuluu Tarjoan äänimalja- ja energiahoidot sekä hevosshiatsu. Hoitoni tukee kehoa, hermostoa ja sisäistä tasapainoa silloin, kun arki kuormittaa ja yhteys itseän kaipaava vahvistumista.

Herkkyys, yrittäjätausta ja pitkä kokemus ihmisten kanssa työskentelystä ovat opettaneet minua tunnistamaan tilanteet, joissa ulkoinen elämä näyttää toimivalta, mutta keho viestii muuta.

Äänimaan Hoiva syntyi tarpeesta luoda tila, jossa pysähtyminen tuntuu turvalliselta ja jossa ei tarvitse suorittaa, selittää tai tietää etukäteen.

Työskentelen äänen, energian ja kosketuksen kautta.



·Äänimaljahoito tukee hermoston rauhoittumista ja kehon palautumista.

·Energiahoito vahvistaa yhteyttä kehoon ja intuitioon.

·Hevosten kanssa tehtävä työ syventää läsnäoloa ja luottamusta ilman sanoja.

Äänimaan Hoivassa keho saa tulla kuulluksi omalla tavallaan. Hoidot eivät pyri muuttamaan sinua, vaan tukevat palaamista omaan rytmiin ja luonnolliseen tasapainoon.

Et ole rikki: miksi ylivireä hermosto ei rauhoitu ajattelemalla

Nyt käsi pystyy: oletko joskus yrittänyt káskeä mieltäsi rauhoittumaan onnistumatta siinä? Ajatukset poukkoilevat, yrität tehdä monta asiaa samaan aikaan ja samalla kásket itseäsi rauhoittumaan, koska tiedät, että hosumalla syntyy vain virheitä.

Uskon, että nostit káden ylös. Tämä on minullekin hyvin tuttua.

Minä olen elányt 44 vuotta ylikierroksilla káyván hermoston kanssa ennen kuin opin ja ymmársin mistä on kysymys. Oivalluksen jälkeen olen opetellut, yhä uudelleen, hakemaan turvaa sisältä päin ja tunnustelemaan omaa vireystilaani kehossa.

Kehoni on yrittänyt niin monta kertaa kertoa ylivireystilasta: päänsáryillä, selkásáryillä, lonkkásáryillä, kuukautiskivuilla, väsymyksellä, uupumuksella. Ja yhtä monta kertaa en ole osannut kuunnella.

**Minulla on sinulle yksi tärkeä viesti:
Et ole rikki.**

Hermosto ei kuuntele káskyjä, koska se reagoi kokemukseen. Tutkimusten mukaan noin 80 % hermoston viestinnástä kulkee kehosta aivoihin ja vain noin 20 % aivoista kehoon. Tämä on syy siihen, miksi et pysty pelkällä ajatuksella rauhoittamaan itseäsi.

☞ Siksi rauhoittamiseen tarvitaan kehollisia, eli somaattisia keinoja

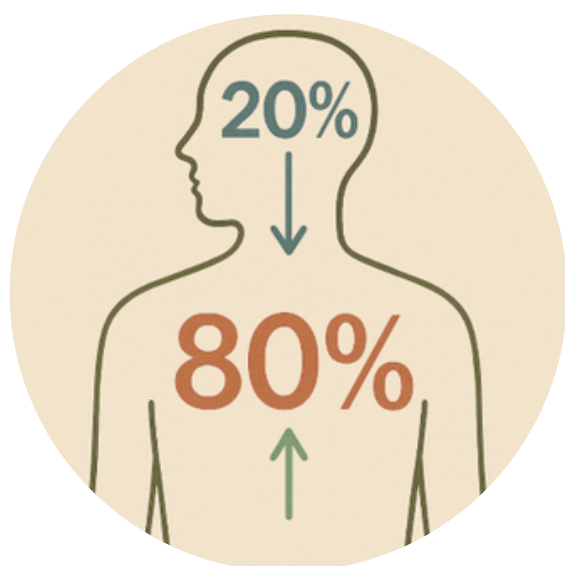
Totuus

Et voi ajatella itseäsi turvaan. Mutta voit auttaa kehoasi palaamaan turvaan.

Tätä pitää toistaa kerta toisensa jälkeen, jotta aivoihin syntyy uusia hermoratoja ja vanhat voivat surkastua. Säännöllisyys on tärkeämpää kuin kesto.

Hengitysharjoituksia suositellaan usein rauhoittumiseen ja ne voivat toimia hyvin. Mutta jos keho on voimakkaasti ylivirittynyt, hengitykseen keskittyminen voi tuntua vaikealta.

☞ Siksi ennen hengitysharjoituksia kannattaa tehdä kehoa rauhoittavia harjoituksia.



Et ole rikki: miksi ylivireä hermosto ei rauhoitu ajattelemalla

Harjoitus

Kokeile tätä:

Istu tai makaa mukavassa asennossa. Huolehdi, että sinulla on lämmin eikä mikään kiristä kehoa. Voit tehdä tämän harjoituksen melkein missä tahansa, kotona, bussissa tai kaupassa.

Käännä päätä hitaasti oikealle ja sitten vasemmalle.

Katsele ympärillesi ja nimeä mielessäsi asioita: auto, talo, pöytä, ikkuna.

Voit myös huomioida värejä ja muotoja.

Jos olet kotona, katsele tilaa kuin näkisit sen ensimmäistä kertaa.

Tämä aktivoi aivojen etuotsalohkon, joka auttaa säätelemään impulssikontrollia, tunteita ja päätöksentekoa.

Harjoitus on yksinkertainen, mutta tehokas.

Olen itse kokenut tämän vaikutuksen ja käytän sitä päivittäin rauhoittumisen tukena.

👉 Tämän jälkeen voit halutessasi tehdä hengitysharjoituksen tai meditaation.

💖 Tämä on vasta alku

Se, mitä juuri luit, on vasta pieni osa siitä, miten kehoa voi auttaa rauhoittumaan.

Saat minulta jatkossa lisää tämäntyyppisiä oivalluksia ja lempeitä työkaluja suoraan sähköpostiisi.

👉 Sillä välin voit syventää ymmärrystäsi täällä:

[Lue blogistani, miksi uupumus iskee erityisesti työpäivän jälkeen](#)

Ja jos haluat päästä kokemaan tämän kehollisesti, ei vain ymmärtämään:

🌟 Ja kokeile käytännössä:

[Somaattisia hetkiä hermoston rauhoittamiseen-opasta, hinta on vain 14,90 e](#)

TUTUSTU LISÄÄ

- annukka@annubalance.com
- www.aanimaljahoito.com
- Instagram [@aanimaanhoiva](https://www.instagram.com/aanimaanhoiva)