

Verhot ikkunassa

Oletko yrittänyt etsiä selitystä oireisiisi ja helpotusta tilanteeseesi? Onko elämäsi jäänyt oireiden varjoon? Kuvittele aivan kuin ajatuksesi, tunteesi, tuntemuksesi ja selityksesi siitä, mistä oireet johtuvat, olisi kirjoitettu verhoihin, jotka roikkuvat oman elämäsi ikkunassa.

Olet ehkä käyttänyt paljon aikaa, jopa vuosia, verhojesi tutkimiseen ja selityksiin oireidesi syistä. Siispä olet istunut elämäsi ikkunassa tuijottaen lakkaamatta verhoja. Olet jopa vetänyt verhot ikkunan eteen koko leveydeltä, niin että varmasti näkisit ja ymmärtäisit kaiken.

Muu elämäsi verhojen takana on saattanut jäädä pitkäksi aikaa oireiden varjoon, ja elämä menee menojaan. Ihmiset, joista välität kulkevat ikkunasasi ohi ja yrittävät kiinnittää huomiosi, mutta et näe heitä, koska olet täysin keskittynyt verhoihin. Entä jos elämä ikkunan takan ei odota?

Tästä syystä suuntaa huomiota enemmän elämään, ja käytä vähemmän energiaa oireiden, selitysten ja syiden etsimiseen. On mahdollista, että oireidesi taustalla on keskushermoston hälytysjärjestelmän liiallista aktivoitumista ja kehon jatkuva stressitila. Tällöin kyse on automatisoituneista tahdosta riippumattomista sympaattisen hermoston reaktioista.

Voit vaikuttaa reaktioihin ja oireisiin sinnikkään harjoittelun avulla ja saada tilanteen takaisin hallintaan. Voit oppia keinoja, joiden avulla voit kasvattaa itsetuntemusta ja rohkeutta. Voit ryhtyä avaamaan verhojasi enemmän, ensin raolleen ja sitten koko ikkunan leveydeltä. Voit saada elämäsi takaisin.