



MERITUULIA MENTORING

Kohti kestävää säätelyä



TEKIJÄNOIKEUDET

© 2025 MERITUULIA MENTORING

Tämä teksti on tarkoitettu ainoastaan henkilökohtaiseen käyttöön. Se on tekijänoikeuden alainen, eikä sitä saa jakaa, levittää, esittää, kopioida, antaa tai myydä eteenpäin.





VASTUUVAPAAUS

Kirja ei sisällä hoitosuosituksia. Kirjan kirjoittajan pyrkimyksenä ei ole tarjota lääketieteeseen perustuvia neuvoja tai ohjeita. Keskustele aina hoitavan lääkärisi kanssa kaikista terveyteesi liittyvistä asioista.



Hei sinä!

Tämä kirja ei ole lista tehtäviä tai harjoituksia, ei kokoelma neuvoja, eikä katteettomia lupauksia siitä, että kaikki alkaa sujua, kun vain jaksat tehdä vielä vähän lisää.

Tämä kirja on enemmän pysähtymisen hetki. Sellainen, joka nousee sisältä, kun huomaat, että et voi etkä halua jatkaa enää samalla tavalla. Tai kun et edes tiedä, miten tästä kuljettaisiin eteenpäin, mutta tunnet silti, että olisit valmis jo menemään eteenpäin.

Tämä kirja ei ole kirjoitettu vain heille, jotka ovat jo kokeilleet kaikkea. Ei vain heillekään, jotka tunnistavat itsessään ylivireyden tai alivireyden ja osaavat nimetä sen. Tämä on myös heille, jotka eivät ehkä vielä ole edes pysähtyneet ajattelemaan, että kehon ja hermoston kokema maailma voisi olla tärkeässä roolissa elämässä. Heille, jotka ehkä vasta aavistelevat, että se tunne, jota he kantavat on viesti jostain, joka kaipaa nähdyksi tulemistä. Ja heille, joka eivät enää jaksaa etsiä selityksiä ja ratkaisuja, koska ovat kuolemanväsyneitä siihen, ettei mikään kannu, toimi ja auta.

Hermostonsäätely. Sanana se saattaa kuulostaa tekniseltä tai vaikealta, tai siltä, että pitäisi ymmärtää rakettitiedettä (tai ainakin neurotiedettä), seurata ja mitata palautumista ja opetella kasa erilaisia keinoja. Mutta todellinen säätely ei ala tiedosta, eikä opettelusta, vaan siitä hetkestä, kun lähdet oikeasti tutustumaan omaan hermostoosi.

Kun puhumme hermostonsäätelystä, emme puhu vain siitä, miten palaudut kuormituksesta tai hallitset stressiä. Puhumme ennen kaikkea siitä, minkälainen luontainen hermostosi on, mistä tulet ja missä olet nyt. Minkälaisista lähtökohdista valintasi kumpuavat ja onko sinulla ylipäänsä ollut aitoa mahdollisuutta valita.

Säätely ei ole tavoite tai tehtävä. Se ei myöskään varsinaisesti ole taito. Se on tila. Se on seurausta siitä, että sinun ei tarvitse reagoida enää niin kuin ennen. Se syntyy, kun lakkaat ponnistelemasta ollaksesi ehjä ja alat hiljalleen elää tavalla, jossa sinun ei tarvitse enää korjata itseäsi ja hermostonsäätelyäsi hetkestä toiseen. Alat elää tavalla, jossa voit sen sijaan olla oma itsesi. Säätely on väylä siihen, että elämä ei ole enää jatkuvaa mukautumista, kontrollia tai selviytymistä, vaan itsensä näköistä ja omaa hyvinvointia tukevaa elämää.

Tämä kirja ei yritä korjata sinua, koska sinä et ole millään tavalla rikki. Se ei tarjoa yksiselitteistä vastausta siihen, miten voit säädellä hermostoasi, koska sellaista ei ole olemassakaan. Sen sijaan se kutsuu sinua katsomaan toiseen suuntaan. Poispäin siitä, missä vielä pitäisi muuttaa jotain, kohti sitä, mikä on jo olemassa sinussa, mutta jäänyt sinulta piiloon.

Jos mikään ei ole aiemmin toiminut, se ei tarkoita, että sinussa olisi vikaa. Se tarkoittaa, että kukaan ei ole vielä kysynyt, missä sinä oikeasti olet, mikä on sinun hermostollinen realismisi ja mitä sinun hermostosi yrittää kertoa. Tämä kirja on lahja, minulta sinulle.

Nata



Miksi säätely ei rakennu keinoilla?

Moni aloittaa matkansa hermostonsäätelyn parissa opettelemalla erilaisia keinoja. On hengitysharjoituksia, kehotietoisuutta, maadoittamista, läsnäoloa, traumatietoisuutta, vakauttamista... Nämä voivat tarjota helpotusta, mutta usein vain hetkellisesti. Ne voivat luoda illuusion siitä, että hallitsee tilannetta, saa jotain otetta itsestään ja pystyy vaikuttamaan.

Mutta keinot eivät ole säätelyä. Ne ovat useimmiten selviytymisstrategioita: tapoja tuoda hetkellinen helpotus tilanteeseen, jossa hermosto on kuormittunut. Ne eivät rakenna säätelykykyä tai turvaa. Ne liimaavat sen päälle.

Quick fix-lähestymistapa ei muuta hermoston perustilaa, vaan korkeintaan

sopeuttaa sitä paremmin krooniseen stressiin. Se auttaa hetken verran sietämään enemmän, jaksamaan hieman pidempään, mutta keinot eivät koskaan kysy, miksi hermosto ylipäättään on tilassa, jossa se tarvitsee sietämistä, rauhoittamista ja ulkopuolelta tulevaa säätelyä.

Säätelemättömässä hermostollisessa tilassa ei ole kapasiteettia vastaanottaa edes niitä keinoja, joiden pitäisi helpottaa. Hengitysharjoitus ei rauhoita, jos hermosto tulkitsee pysähtymisen uhkaksi. Kehollinen harjoitus ei maadoita, jos yhteys kehoon tuntuu vieraalta tai pelottavalta. Mitkään keinot eivät toimi, jos hermosto ei koe tilannetta riittävän turvalliseksi. Ja juuri siksi säätely ei voi alkaa keinoista. Sen täytyy alkaa tilasta, jossa ylipäättään on mahdollista ottaa säätelyä vastaan.

Keinojen käytössä on myös toinen riski, josta en kuule koskaan puhuttavan: ne voivat ylläpitää uutta kontrolloinnin muotoa. Kun säätely keinojen kautta muuttuu velvollisuudeksi, kun se on jotain, mitä pitää tehdä, että voi hyvin (tai edes hieman paremmin), ollaan jälleen tilanteessa, jossa elämä rakentuu uuden selviytymiskeinon varaan. Ei turvan ja yhteyden varaan.

Todellinen hermostonsäätely ei ole teko tai keino, vaan tila. Se ei ala siitä, mitä teet, vaan siitä, miten hermostosi voi. Säätely on kyky olla yhteydessä itseensä ilman, että tarvitsee koko ajan tehdä jotain ollakseen kunnossa. Se on tila, jossa ei enää tarvitse hallita, kontrolloida, selviytyä, sinnitellä, selittää tai sopeutua, vaan jossa saa ihan vain olla.

Tärkein kysymys ei siis ole: “Mitä voisin vielä tehdä, että tuntisin oloni paremmaksi?”

Vaan: **“Miten oppisin tuntemaan oman hermostoni, jotta mitään ei tarvitsisi tehdä?”**

Sillä kun hermosto alkaa kokea turvaa, keho ja mieli laskeutuvat kuin itsestään. Säätely ei silloin näytä ulkoiselta toiminnalta, vaan sisäiseltä muutokselta, joka tapahtuu, kun opit tuntemaan oman hermostosi ja kuulemaan se viestit.

Useimmat lähestymistavat opettavat säätelykeinoja. Minä en opeta keinoja vaan annan metodin, josta säätely kasvaa luonnollisesti ja mahdollistaa kestävän muutoksen. Kun sille luodaan oikea maaperä, se alkaa tapahtua itsestään.



Säätelykeinoista selviytymiskeinoiksi

Moni aloittaa säätelymatkansa keinoista ja se voi olla ihan hyvä ensikosketus hermostonsäätelyyn. Ne antavat jotain konkreettista, mitä voit tehdä. Ne voivat tuoda toivon, että ehkä tämä on vihdoinkin se, mikä auttaa. Ja joskus ne todella auttavat – ainakin hetken.

Mutta hyvin usein käy niin, että **keinoista tulee uusi tapa selviytyä**. Uusi lista asioita, joita pitäisi tehdä, jotta jaksaa paremmin. Sen sijaan että ne toimisivat porttina yhteyteen, säätelystä tulee kontrollointia. Kontrollointi ei koskaan kannu kauas.

Sen sijaan, että keinot loisivat turvaa, ne alkavat ylläpitää valppautta, jolloin selviytymisreaktio vahvistuu. Tällöin säätelykeino ei toimi turvan väylänä vaan uuvuttavana tehtävänä, joka täytyy suorittaa yhä uudelleen.

Kun säätelykeinosta tulee uusi kontrollon muoto, sen alkuperäinen tarkoitus katoaa. Kontrollointi on nimenomaan asia, mistä säätelyn myötä haluaisimme ennemmin eroon, emme suinkaan vahvistaa sitä.

On myös toinen näkymätön riski, josta ei puhuta; **riippuvuus**. Kun olo ei tunnu siedettävältä ilman hengitysharjoitusta, liikettä, rituaaleja tai päivittäistä maadoittumista, säätely ei ole palautumista tuovaa vaan selviytymistä aktivoivaa. Tätä saattaa pitää säätelynä ja keinona, joka pinnallisesti näyttää toimivalta tekemiseltä, mutta ydin on edelleen selviytymisessä.

Tällöin elämä ei olekaan enää vapaampaa, vaan entistä kontrolloidumpaa. Ainoa ero on, että kun aiemmin säätely tapahtui vaistonvaraisesti ja tiedostamatta, niin nyt se tapahtuu tietoisesti, mutta yhä samasta selviytymisen tilasta käsin. Se, että nyt tiedostamattoman sijaan vain tietoisesti ajat itsesi selviytymisen tilaan, ei ole edistymistä.

Säätely ei kuitenkaan ole sitä, että aina pitää tehdä jotain. Se ei ala siitä, mitä teet, vaan siitä, miltä sisälläsi tuntuu. Se alkaa silloin, kun ei enää tarvitse tehdä mitään voidakseen olla säädelty.

Siksi säätelykeinojen käyttö on tärkeää osata tunnistaa, mutta myös purkaa silloin kun ne alkavat rakentaa uutta rakenteetonta selviytymistapaa. Säätely ei ole asia, jota pitää tehdä pysyäkseen hyvinvoivana ja jaksavana. Se on tila, jossa ei enää tarvitse kannatella itseään keinotekoisesti, koska on jo hermostonsa kannateltavana.

Kaikki keinot eivät siis ole haitallisia, mutta ne ovat riittämättömiä, jos säätelyä yritetään rakentaa niiden varaan. Säätely ei ole tiettyjen toimintojen toistamista vaan sisäisen tilan ja hermostollisen maiseman muutosta. Ja jos säätely rakentuu keinojen päälle, hermostosi on aina paljon hauraampi kuin silloin, kun säätely rakentuu sisältäpäin.



Mikä estää säätelyä ja miksi et ole rikki

Jos mikään ei ole aiemmin toiminut, se ei tarkoita, että sinä olisit rikki tai epäonnistunut. Se tarkoittaa todennäköisemmin sitä, että et ole vielä tehnyt omalle hermostollesi sopivia asioita, oikea-aikaisesti. Olet ehkä käyttänyt keinoja, joilla ei ole mahdollistakaan rakentaa säätelyä. Ehkä olet tehnyt asioita, joihin hermostosi kapasiteetti ei vielä riitä.

Säätelyä ei voi rakentaa, jos lähtökohta ei ole oikea. Ja usein se ei ole, koska yksilöllisyyttäsi ja hermostollista realismiasi ei ole tunnistettu ja huomioitu. Kun säätelyä yritetään rakentaa ulkoa päin, valmiiksi annetuin keinoin ja mallein, mutta oma tila jää näkemättä, koko rakenne lähtee väärästä kohdasta. Se ei kanna. Se ei juurru. Eikä se ei ole sinun näköisesi.

Trauma, neuroepätyypillisuus, pitkäkestoinen ylivireys tai alivireys (krooninen stressi)... kaikki nämä vaikuttavat siihen, mikä ylipäättään on mahdollista juuri nyt. Siksi yksi ja sama malli ei voi toimia kaikilla. On täysin ymmärrettävää, että jonkun toisen käyttämä keino ei toimi sinulla. Tai että sama keino, joka joskus toi helpotusta, ei enää kannattele. Säätely ei ole mekaaninen prosessi, vaan elävä ja tilannesidonnainen ilmiö. Kaikki riippuu siitä, missä sinä olet; tänään, nyt, tässä hetkessä.

Ei ole siis olemassa yhtä selkeää kastikeohjetta, jonka voisi antaa kaikille, tai jonka voisi edes antaa yhdelle ihmiselle ja sillä saisi aina saman lopputuloksen.

Jos hermostosi on jatkuvassa
varautumisen ja selviytymisen tilassa,
mitään uutta ei voi rakentua. Ei, vaikka
kuinka yrittäisit. Ei, vaikka tietäisit
täsmälleen, mitä pitäisi tehdä.

Turvattomassa tilassa hermosto ei
vastaanota, se puolustautuu. Se ei ole
avoin uusille kokemuksille, vaan keskittyy
hengissä säilymiseen. Se ei pohdi sinun
hyvinvointiasi, vaan selviytymistäsi.

Tällöin edes hyvä, lempeä tai
tarkoituksenmukainen tuki ei välttämättä
mene perille.

Siksi **aivan ensimmäisenä täytyy luoda se
maaperä**, jossa säätelyä ylipäänsä on
mahdollista ottaa vastaan.



Hermostollinen realismi ja katvealueet

Hermostonsäätelyä ei voi rakentaa ideaalista käsin, vaan todellisuudesta käsin. Minkälainen hermostosi on geneettisesti, minkälainen elämänhistoria sinulla on ollut ja missä olet nyt. Toimitaan siitä tilasta käsin, missä hermosto on juuri nyt – ei siitä, missä sen haluttaisiin olevan tai minkälainen standardi-ihmisen hermosto on.

Säätelykyvyn rakentamisessa on keskeistä tunnistaa hermostollinen realismi; mitä kehollinen järjestelmä ylipäänsä jaksaa ja kykenee kannattelemaan ja ottamaan vastaan tällä hetkellä. Jos keho on kroonisesti ylikuormittunut, varautunut, hälytystilassa tai alivireinen, edes parhaat keinot eivät kannu.

Usein haetaan keinoja sen mukaan, minkä toivoisi toimivan, ei sen mukaan, missä ihan oikeasti on. Haluamme voida paremmin, olla läsnä, rauhoittua, palautua, jaksaa. Mutta nämä tavoitteet jäävät pelkäksi tahtotilaksi, jos hermosto ei ole siinä tilassa, jossa vastaanottaminen on mahdollista. Silloin jokainen hyväkin yritys menee metsään, ja voi jopa lisätä tunnetta siitä, että jokin on pahasti vialla.

Hermostonsäätelyssä on aina katvealueita; asioita, joita ei näe, ennen kuin osaa katsoa oikeasta kulmasta. Katvealueita syntyy silloin, kun omaa hermostoa ei vielä tunneta. Hermoston katvealueilla tapahtuu usein eniten, mutta niitä ei oteta huomioon hermostopuheessa ja säätelymenetelmissä.

Katve jää käsittelemättä, koska sitä ei näe, jos ei tietoisesti osaa katsoa oikeisiin kulmiin. Usein tarvitaan toinen ihminen, joka osaa nähdä sen, ennen kuin pystyy itse edes havaitsemaan, mitä todella tapahtuu. Koska **kukaan ei tiedä, mitä ei tiedä**. Tämä onkin yksi olennaisimmista asioista, miksi monen hermostotyö tuntuu niin tuskalliselta; koska **etsitään ratkaisuja aivan vääristä paikoista**.

Jokaisella hermostolla on oma historiansa, omat haavansa ja oma kykynsä vastaanottaa aktivaatiota. Ei ole yhtä ainoaa mallia, jota voisi soveltaa kaikkiin. Juuri siksi säätely ei voi koskaan olla ulkoapäin annettu valmis kaava. Se on sisäisesti rakentuva tila, ja se alkaa siitä, että nämä katveet tulevat viimein näkyviksi.

Säätely on mahdollista vasta sitten, kun ymmärretään, mitä oikeasti on meneillään. Missä kohtaa ei ole vielä kapasiteettia vastaanottaa, mikä osa tarvitsee enemmän aikaa, turvaa tai tilaa. Säätelyn rakentaminen alkaa näkyväksi tulemisesta. Vasta sen jälkeen voi rakentua se, mikä kantaa.



Mitä säätely oikeasti on – ja mitä se ei ole

Säätely mielletään helposti pysähtymiseksi, rauhallisuudeksi, lempeäksi hidastamiseksi, levollisuudeksi, palautumiseksi. Ja ihan totta, säätely voi joskus näyttää juuri siltä. Mutta se ei ole vain sitä.

Säätelyllä ei ole jotain tiettyä olomuotoa, vaan ennemmin se on tila, jossa ei tarvitse tehdä mitään ollakseen jossain tietyssä hermoston tai vireyden tilassa.

Se voi olla pysähtymistä, mutta se voi olla myös liikettä, vuorovaikutusta, elävää reagointia ja spontaaniuutta. Säätely ei ole hiljaisuutta siksi, että kaikki pysäytetään, vaan siksi, että sisäinen melu ei enää vie kaikkea tilaa.

Hyvä säätely ei tunnu ponnistelulta. Se ei vaadi jatkuvaa tietoista säätämistä, tarkkailua tai korjaamista. Se tuntuu siltä, että elämä kantaa. Vaivattomalta. Että sinä kannattelet itseäsi lempeästi, ilman että se vie sinut ylikierroksille tai alivireyteen. Säätely ei tarkoita, että kaikki menee hyvin, vaan että silloin kun ei mene, voit silti olla siinä. Olla yhteydessä itseesi, reagoida ja ennen kaikkea valita. Säilyttää oma autonomiasi.

Säätely näkyy usein juuri siinä, mitä et edes huomaa tekeväsi. Siinä, että et tarvitse keinoja koko ajan. Siinä, että hengitys syvenee, vaikka et keskity siihen. Siinä, että keho ei ole jatkuvassa varautumisessa.

Että voit olla toisen ihmisen kanssa, ilman
että skannaat kaikkea mitä toinen tekee,
elehtii, sanoo tai ei sano.

Että voit levätä ilman syyllisyyttä, liikkua
ilman pakkoa, tehdä asioita ilman syytä.
Tai olla tekemättä yhtään mitään ja
tuijottaa vaikka vain seinää, eikä se tunnu
yhtään epämukavalta vaan hyvältä.

**Säätely ei siis ole sitä, mitä teet, vaan se,
mitä sinun ei enää tarvitse tehdä.** Koska
autonominen (=automaattinen)
hermostosi hoitaa sen puolestasi, aivan
kuten tähänkin asti.

**Säätely ei tapahdu tekemisen kautta,
vaan se on tila, joka mahdollistaa
hermostollisen joustavuuden.**



Säätely ei ole keino tai tavoite, se on seuraus

Säätely ei ole taito, jonka voi suorittaa. Se ei ole jotain, jonka saavutat pitkäjänteisellä työllä, harjoittelulla tai jatkuvalla itsesi tarkkailulla. **Säätely on luonnollinen seuraus siitä, että opit tuntemaan oman hermostosi ja saat siihen aidon yhteyden.** Säätely on sitä, että jotain olennaista on sinun ja hermostosi välillä toisin.

Kun yhteys omaan hermostoon alkaa vahvistua, säätely ei ole asia, jota tehdään, vaan asia, joka tapahtuu. Se virtaa tilasta, jossa sinä ja sinun hermostosi ja kehosi olette samalla puolella. Tilasta, jossa kehon viestit eivät ole enää hälytyksiä, vaan merkkejä, joita voit alkaa kuulla.

Säätelykyky ei näy siinä, miten hallitset itseäsi kuormituksen keskellä. Se näkyy siinä, miten olet tavallisessa arjessa. Siinä, minkälaista on herätä aamulla, kulkea päivän läpi ja levätä illalla. Säätely ei ole pelkästään sitä, että kestät kaiken paremmin, vaan sitä, että sinun ei enää tarvitse altistaa itseäsi asioille, jotka jatkuvasti ylittävät kapasiteettisi.

Ja juuri siksi säätely ei voi olla keino tai tavoite. Sillä mitä enemmän sitä tavoittelemme, sitä helpommin päädymme tekemään asioita, jotka vain näyttävät säätelyltä. Silloin kun näitä asioita tehdään tavoitteen vuoksi, ne alkavat helposti liukua kontrollin ja suorittamisen puolelle. Säätelystä tulee uusi tavoite, jossa epäonnistuminen tuntuu jälleen yhdeltä epäonnistumiselta.

Todellinen säätely ei synny tavoittelusta.
Se syntyy siitä, että saat **aidon yhteyden omaan hermostoosi**. Että alat tulla näkyväksi itsellesi, tavalla, joka muuttaa koko suhteen omaan kehoosi, hermostoosi ja olemassaoloosi.

Säätely kumpuaa sisältäsi luonnollisesti, kun hermostollasi on siihen mahdollisuus. Säätely ei ole tekninen taito, vaan **seurausta syvästä yhteydestä omaan hermostolliseen realismiin**.



Miksi perinteinen hermostopuhe ei riitä

Hermostosta puhutaan nyt enemmän kuin koskaan. On ohjeita, vinkkejä, listoja ja keinoja. Ja vaikka tämä kaikki voi tarjota lohtua, selityksiä ja aloituspisteitä, jotain hyvin olennaista jää puuttumaan.

Nykyinen hermostopuhe kertoo, mitä tehdä, mutta ei koskaan kysy, **missä sinä olet, kuka sinä olet ja mistä sinä tulet**. Se neuvoa, miten rauhoitua, mutta ei tunnista, ettei kehosi ehkä vielä koe rauhoittumista mahdolliseksi. Se **ohjeistaa, miten säädellä, mutta ei auta rakentamaan säätelykykyä**.

Kun säätelystä tehdään sarja toistettavia ohjeita, siitä tulee helposti yksi uusi suoritus muiden joukossa. Ja vaikka sen olisi tarkoitus auttaa, se voi lopulta viedä hermostosi yhä pahempaan selviytymistilaan.

Tai vahvistaa ajatustasi siitä, että et vain taas kerran osaa tehdä oikein. Että olet rikki.

Pintatason hermostopuhe alkaa ylläpitää virheellistä oletusta: että sinä ja hermostosi on ongelma, joka pitää korjata. Ja jos et siinä onnistu, vika on sinussa; motivaatiossasi, sinnikkyydessäsi, hermostossasi.

Säätely ei rakennu näin. Se ei rakennu kontrolloinnilla, tehtävälistoilla tai suorituspuheella. **Se rakentuu siitä, että sinut kohdataan siellä, missä oikeasti olet**. Siitä, että sinua ei yritetä siirtää tilasta toiseen nopealla keinolla, vaan sinulle annetaan lupa olla ja tulla näkyväksi juuri siinä, mihin elämä on sinut tuonut. Että lähdetään sieltä, missä sinä juuri nyt olet ja mikä on hermostosi realismi.

Hermosten kirjo on valtava. Kaikki eivät reagoi samalla tavalla. Kaikki eivät hyödy samoista keinoista. Kaikki eivät lähde liikkeelle samalta viivalta. Ja juuri siksi aito ymmärrys hermostosta ei voi olla yleispätevää, pinnallista tai pelkistävää, jos halutaan saada kestävää säätelykykyä aikaan.



Miksi pelkkä vagushermon aktivointi ei riitä

Vagushermo nousee esiin kaikessa, mikä liittyy palautumiseen, rentoutumiseen ja hermostonsäätelyyn. On paljon ohjeita siitä, miten vagushermo aktivoidaan.

Ongelma muodostuu siinä, miten hermostosi tulkitsee tilanteen, jossa vagushermoa yritetään aktivoida. Jos hermostosi on yhä hälytystilassa – ylivireinen tai jähmettynyt – **se ei tunne näitä keinoja rauhoittavana, vaan keinoina, joilla yritetään hallita omaa oloa, selviytyä.** Se ei vastaanota viestiä turvasta, vaan päinvastoin huomaa, että jotain yritetään muuttaa, ja se valmistautuu uhkaan. **Turva ei voi koskaan tulla pakottamalla. Turvaa ei voi liimata päälle.**

Siksi pelkkä vagushermon aktivointi voi mennä pieleen. Se voi tuntua vieraalta, ärsyttävältä tai jopa ahdistavalta. Se voi vahvistaa tunnetta, ettet osaa rentoutua. Ja niin vahvistuu jälleen se sama väärä uskomus: että sinussa on jotain vialla.

Joskus vagushermoharjoitus voi kyllä tuoda hetkellistä apua tai kannatella hieman eteenpäin. Mutta **vaikka nämä keinot toisivat hetkellisen helpotuksen, se ei vielä tarkoita, että se rakentaisi säätelykykyä.** Hetkellinen rauhoittuminen ja kestävä säätely ovat kaksi eri asiaa. Vagushermon aktivointi voi laskea vireystilaa juuri siinä hetkessä, mutta **se ei rakenna hermostollista joustavuutta eikä muuta sitä perustilaa, josta reaktiot kumpuavat.**

Ongelma ei ole sinussa. **Ongelma on siinä, että aktivointia yritetään ennen yhteyttä.**

Ennen kuin vagushermo voi aktivoitua, hermoston täytyy kokea, että tilanne on oikeasti turvallinen. Ja tämä ei tapahdu keinoilla, vaan luonnollisessa joustavassa hermostonsäätelyssä. Silloin, kun sinua ei yritetä muuttaa. Että voit olla juuri siinä, missä olet. Että mitään ei tarvitse tehdä, jotta olisit vähän vähemmän tai enemmän.

Todellinen säätely ei tapahdu silloin, kun vagushermo aktivoituu, vaan silloin, kun hermostosi ei enää näe syytä olla jatkuvassa valmiudessa ja selviytymistilassa. Ja silloin keinoja ei enää tarvita. Syntyy tila, jossa voit vain olla.



Miksi pelkkä tieto ja ymmärrys ei rakenna säätelykykyä

Ehkä tiedät jo paljon hermostosta. Ehkä olet lukenut, kuunnellut, oivaltanut. Ehkä tämäkin kirja on avannut sinulle jotakin, jota et ollut aiemmin tullut ajatelleeksi. Se on arvokasta, mutta se ei kuitenkaan rakenna säätelykykyä.

Teorian tuntemus ei itsessään vie ketään mihinkään. Täytyy olla myös keinoja viedä teoria käytäntöön. Tunnemme laajasti eri alojen teorioita jo peruskoulun pohjalta, fysiikan teorioita myöten, mutta kuinka montaa osaisimme aidosti soveltaa elämässämme? **Teoria ja käytäntö eivät siis suoraan ole yhdistettävissä.**

Se, että tietää miten jokin oletetusti toimii, ei väistämättä johda käytäntöön. Se, mitä "tiedämme" tänään, on usein huomisen vanhaa tietoa ja vääriä luuloja. Tai vielä useammin vain osa totuutta. Teoria tarkoittaa hyvin perusteltua selitystä. Se ei siis automaattisesti tarkoita, että se pitäisi paikkansa. Maailmanhistoria on täynnä mitä moninaisempia teorioita, joista suurin osa on osoitettu paikkansa pitämättömiksi. Ihmisiä on joskus vainottu sen takia, että he sanoivat ettei maa kierrä aurinkoa, vaan toisinpäin, vastoin yleisiä teorioita. Tiede muuttuu jatkuvasti; vanhoja teorioita hylätään ja uusia ehdotetaan.

Olennaista on siis se, onko se asia, jota pitää tietona, edes aidosti pätevää? **Onko tällä tiedolla edes mahdollista saada vaikuttavuutta?**

Hermostoon liittyvät teoriat eivät ole tieteellisiä teorioita, eli ne eivät täytä tieteellisen tutkimuksen kriteereitä, ainakaan mitä tulee populaaritieteeseen, johon esimerkiksi polyvagaalinen teoria kuuluu.

Edes hyvä ymmärrys ei kanna silloin, kun hermosto sulkee ovet. Tieto ei lohduta silloin, kun keho on jatkuvassa yli- tai alivireydessä. Oivallus ei auta silloin, kun kehosi on selviytymisen tilassa. Säätelä ei tapahdu tiedolla ja ymmärryksellä. Se rakentuu suhteessa omaan hermostolliseen todellisuuteen. Se ei voi rakentua pelkästään ajattelemalla toisin, tai pakottamalla hermostoaan toimimaan toisin. Se tarvitsee jonkun, joka näkee senkin, mitä sinä et vielä itse näe; ei ylhäältä käsin, vaan vierelläsi kulkien.

Yleisteorian lisäksi minulla on laaja määrä kokemusasiantuntijuutta ja ammatillista kokemusta, omia pohdintoja ja päätelmiä muiden tieteenalojen teorioita hyödyntäen, jotka antavat vastauksia niihin kysymyksiin, joihin muut (teoriat tai ihmiset) eivät ole tarjonneet. Tiedän myös sen olennaisimman, eli **miten saada se teoria käytäntöön ja saada kestäviä vaikutuksia elämään**. Tämän takia valmennukseni ei ole tietopaketti tai sisältöpankki. Itseasiassa valmennukseni sisällöstä vain noin 10% on teoriaa ja loput käytäntöä.

On täysin inhimillistä yrittää ymmärtää ensin. Ottaa selvää asioista. Katsoa, voisiko pärjätä uudella tiedolla ja oivalluksella. Se tuo helpotuksen ja hallinnan tunnetta ja kokemuksen siitä, että ehkä asia ratkeaa viimein.

Mutta jossain kohtaa tulee se hetki, että tarvitsemme muutakin kuin tietoa. Konkreettisen tilan, jossa ei tarvitse tietää kaikkea, jotta jotain uutta voi alkaa rakentua. Tilan, jossa voi olla kannateltu, kun ei vielä itse pysty kannattelemaan itseään.



Kestävä säätely on rakenteellinen tila

Säätelykyky ei ole sitä, että osaat käyttää keinoja oikealla hetkellä. Se on sitä, että mikään ei enää edellytä jatkuvaa itsesäätelyä. Keinoja ei tarvita, koska jokin sinussa on jo riittävän kannateltua ja säädeltyä.

Kestävä säätely ei nojaa tilanteissa käytettävien keinojen varaan, vaan rakenteisiin. Se syntyy siitä, **hermostosi tukee sinua silloinkin, kun olet heikoimmillasi**. Että sinun ei tarvitse joka päivä keksiä, miten kannattelet itsesi, koska olet aina kannateltu. Säätely ei siis ole reaktiivinen teko, vaan rakenteellinen tila. Se ei vaadi täydellisyyttä, vaan radikaalia rehellisyyttä.

Kun säätely ymmärretään yksittäisten keinojen sijaan kokonaisvaltaisena metodina, kykynä tuntea oma hermostonsa ja elää oman hermostonsa realismista käsin, siitä tulee jotain, joka ei katoa silloin kun eniten tarvitsisit sitä.

Se ei ole taito, jonka voit vahingossa unohtaa, vaan perusta, jolle koko elämäsi rakentuu, aivan luonnostaan. Siihen ei auta yksittäiset temput, vaan sellaisen hermostonsäätelykyvyn rakentaminen, jossa **säätely ei ole erillinen teko, vaan kokonaisvaltainen tapa elää**.



Mitä hermostosi oikeasti tarvitsee

Hermostosi ei tarvitse lisää tekemistä. Ei uutta listaa siitä, miten voisit aktivoida vagushermoasi paremmin. Se ei kaipaa parempaa suoritusta, nopeampaa rauhoittumista tai tehokkaampaa palautumista. Ainut, mitä se kaipaa, on turva.

Turvaa olla siinä, missä olet. Rakennetta, joka ei tule ulkoa, vaan nousee sisältäpäin: siitä, kuka olet, missä olet ja mitä todella tarvitset juuri nyt.

Hermosto ei tarvitse korjaamista. Se tarvitsee tilaa. Tarvitset mahdollisuuden tuntea ja saada yhteyden omaan hermostoosi, ei muuttaaksesi sitä väkisin, vaan siksi, että ymmärryksen ja yhteyden kautta voi syntyä jotain uutta. Sääntely ei ala hallinnasta, vaan nähdyksi tulemisesta.

Hermostosi kaipaa tulla nähdyksi. Ja siihen tarvitaan **turvallinen peili**. Sellainen, joka ei tulkitse sinua väärin, vaan auttaa sinua näkemään hermostosi tarkemmin. Kun ihminen on elänyt vuosia tai vuosikymmeniä tilassa, jossa hermosto on oppinut selviytymään joko ylivireyden, alivireyden tai jatkuvan valppauden kautta, **omasta tilasta voi olla lähes mahdotonta saada selkeää otetta**.

Silloin myös ne viestit, joita keho ja hermosto yrittää lähettää, jäävät helposti kuulematta tai tulkitaan väärin, ja ihminen alkaa toimia vanhojen kaavojen mukaan, vaikka olisi jo halukas ja valmis muutokseen. Juuri tässä kohtaa toinen ihminen, joka näkee, kuulee ja tuntee myös sen, mitä ei sanota ääneen voi olla käännekohta. **Se todellinen game changer.**

Minä en tuo valmennettavilleni pelkästään tietoa tai neuvoja, vaan **autan heitä hahmottamaan itseään uudella tavalla.** Autan heitä näkemään, etsimään itse omat ratkaisunsa.

Hermosto tarvitsee kokemuksen siitä, ettei mikään reaktiosi ole virhe. Että hermostosi tila ei ole ongelma, vaan viesti jostain, mitä ei ole vielä osattu kuulla.

Tarvitset myös mahdollisuuden hellittää kontrollista ilman että putoat. **Rakenteen, joka kannattelee silloin kun sinä et jaksa.** Tahdin, joka ei pyri täydellisyyteen, vaan radikaaliin rehellisyyteen. Aikaa, joka ei vaadi tulosta. Tilaa, jossa voit olla olemassa keskeneräisenä, tuntevana ja elävänä.

Ja ennen kaikkea: **tarvitset luvan olla voimakas omalla tavallasi.** Ei siksi, että jaksaisit taas enemmän, vaan siksi, että et enää katoaisi itseltäsi.



Miten autan luomaan säätelyn maaperän

On tullut varmasti selväksi, ettei säätely rakennu pelkästä tiedosta tai harjoituksista ja keinoista. Se ei rakennu sillä, että vain yritämme tarpeeksi. Se ei myöskään rakennu vain halusta voida paremmin. Se tarvitsee jotain muuta; maaperän.

Säätely ei ole siemen, joka itää missä tahansa. Se ei voi juurtua pinnalle, joka on kovettunut varautumisesta, kontrollista tai jatkuvasta yli- tai alivireydestä. Jotta säätely voisi syntyä, sen on saatava kasvaa maaperässä, jossa on tilaa ja turvaa.

Valmennuksessani en rakenna uutta tehtävälistaa tai ulkoista mallia, johon sinun pitäisi mahtua.

Rakennan kanssasi tilan, jossa sinun hermostosi saa tulla ensin näkyväksi ilman että sitä korjataan, säädellään tai pakotetaan johonkin. Vasta sitten voimme alkaa hahmottaa, minkälainen rakenne voisi tukea juuri sinun säätelyäsi.

Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että en oleta mitään valmiiksi. En anna samoja neuvoja jokaiselle. En rakenna valmennusta niin, että kaikki tekevät samoja asioita samaan aikaan. Sen sijaan kuljen rinnalla ja autan sinua näkemään itse, mitä juuri sinun hermostosi tarvitsee missäkin vaiheessa matkaa. Mikä sinua kannattelee. Mistä löytyy turva. Missä kohtaa on vielä liian aikaista. Missä on jo riittävästi kypsyyttä vastaanottaa.

Säätely tarvitsee rakenteen, joka ei romahda silloin, kun sinä olet heikoimmillasi. Ja juuri tämän rakenteen autan sinua rakentamaan. Se ei ole ulkoa annettu suunnitelma, vaan **sisäinen järjestelmä, joka ottaa huomioon sinun vireystilasi, elämäntilanteesi ja hermostollisen kapasiteettisi.**

Rakennamme yhdessä sellaisen tavan edetä, joka ei vaadi täydellisyyttä. Maaperän, joka ei pyydä sinua ponnistelemaan. Tilaa, jossa säätely ei ole enää yritykseen hallita kehoa ja mieltä, vaan seuraus siitä, että jokin on toisin. Että sinä **et enää ole yksin oman säätelysi rakentamisen kanssa.**

Tämä on ehkä suurin ero lähestymistavassani: minä **en opeta, mitä sinun pitäisi tehdä, vaan minä autan sinua rakentamaan sen sisäisen ekosysteemin, jossa sinun ei enää tarvitse tehdä niin paljon.** Säätely ei ole päämäärä, vaan seuraus siitä, että **olet oikeassa paikassa ja oikeassa suhteessa itseesi.**



Miksi säätely vaatii oman näköisen reitin?

Ei ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa säädellä itseään ja saavuttaa hermostollinen joustavuus. Ei ole valmista mallia, joka sopii kaikille. **Ei ole sellaista työkalua, joka toimisi jokaisessa tilanteessa, jokaiselle ihmiselle, jokaisessa hermostossa.** Säätely ei ole mekaaninen prosessi, vaan se jos joku on syvästi yksilöllinen matka.

Sinun hermostollasi on oma dynamiikkansa, oma historiansa, omat kipupisteensä ja omat realiteettinsa. Sitä ei voi puristaa yhdenlaiseen muottiin ilman että jotain sinusta jää jälleen ulkopuolelle, näkymättömäksi. Se, mikä toimii tai tuo turvaa toiselle, saattaa vaikeuttaa sinun säätelyäsi entisestään.

Siksi **säätely ei voi koskaan olla valmiiksi annettu fits all-keino.** Sitä ei voi tuoda ulkoapäin, se voi alkaa vain sinusta. Muutos ei ole jotain, mitä sinulle tehdään. Se on **jotain, mikä tapahtuu sinussa, silloin kun hermostosi kohdataan oikein.** Kun ei enää yritetä muokata hermostoasi sellaiseksi, joka jaksaa enemmän, vaan kuunnellaan, minkälaisena hermostosi voisi olla kokonaisempi.

Kestävä säätely rakentuu sisältä ulospäin. Se ei nojaa siihen, mitä pitäisi tehdä, vaan siihen, kuka sinä olet, mistä tulet, missä kohtaa elämässäsi olet ja mitä hermostosi juuri nyt kykenee kohtaamaan. Se ei vaadi sinulta yhtenäisyyttä muiden kanssa, vaan uskallusta tulla näkyväksi omana itsenään, omine rajoineen, tarpeineen ja oman hermostollisen dynamiikkansa kanssa.

En tarjoa yleispäteviä ohjeita tai valmiita malleja. **Kuljen rinnalla, kun rakennat oman säätelykykysi rakenteen; sellaisen, joka on sinun omasi, eikä keneltäkään toiselta lainattua.**



Mitä tämä kaikki voi mahdollistaa?

Kun säätely ei enää ole yksittäisiä tekoja vaan tila, jossa saa olla, jokin sisälläsi alkaa muuttua. Ei yhtäkkiä, eikä kontrolloidusti, vaan hiljalleen sisältä ulospäin. Säätely ei enää ole reaktio johonkin, vaan tila, joka alkaa kannatella.

Silloin elämä ei tunnu enää samalta. Jossain vaiheessa alat valita toisin. Et reagoi enää niin kuin ennen. Et selitä kaikkea järjellä. Et pakota itseäsi jaksamaan, kun keho pyytää lepoa. Et jätä itseäsi yksin, silloinkaan kun jokin sisälläsi haluaisi palata tuttuun selviytymiskeinoon.

Silloin alat tunnistaa: et ole enää siinä samassa jatkuvassa tilassa, jossa kaikki piti analysoida, ratkaista tai estää. Et ole enää jatkuvassa varautumisessa, kontrollissa tai itsesi ohjailussa.

Sinun ei tarvitse enää valmistautua kaikkeen ennalta, sillä **voit aidosti kohdata ja ottaa vastaan sen, mitä elämässä tulee vastaan.**

Säätelykyky **mahdollistaa vapauden valita itse**, kun ennen hermosto teki valinnan puolestasi. Se antaa tilan, jossa ei tarvitse enää juosta kaiken edellä tai yrittää pysyä muiden tahdissa. Voit lopettaa säätelyn yrittämisen ja heittää kaikki säätelykeinot menemään, koska säätely kannattelee sinua jo.

Elinvoima ei ole enää projekti tai tavoite, jonka saavutat, kun olet tarpeeksi hyvin palautunut tai elät mahdollisimman terveellisesti. **Elinvoima syntyy siitä, ettei energiasi mene selviytymiseen.**

Siitä, että kehosi ei enää taistele koko ajan jotain näkymätöntä uhkaa vastaan. Silloin alat tuntea jotain, mitä et ole ehkä tuntenut pitkään aikaan, jos koskaan: **tilan elää vaivattomasti**, ilman selittämätöntä raskasta tunnetta tai jatkuvaa varuillaanoloa

Alat rakentaa suhdetta elämään, jossa et enää kuuntele kehoasi vain silloin, kun se huutaa. Et tarvitse täydellisiä olosuhteita voidaksesi kokea turvaa. **Turva ei ole enää tila, jota pitää tavoitella, vaan yhteys itseesi, jota kannat aina mukana.**

Kun säätely muotoutuu rakenteesta ja tilasta, eikä yksittäisistä keinoista ja ponnistuksista, terveys alkaa palautua. Oireet, jotka eivät aiemmin hellittäneet, voivat nyt hiljentyä. Kehon vastustuskyky, hormonitasapaino ja palautumiskyky voivat eheytyä, koska olet lakannut kuormittamasta sitä, mikä on jo valmiiksi uupunut. **Hermostosi ei kanna enää koko menneisyyden painoa.**

Tämä kaikki mahdollistaa enemmän kuin pelkän oireettomuuden. Se voi tarkoittaa ihmissuhteita, joissa voit olla rehellisesti sinä. Työtä, joka ei enää kuluta sinua loppuun. Palautumista, joka ei vaadi täydellistä lepoa ja hiljaisuutta. Lomaa, joka menee pelkkään palautumiseen. Läsnaoloa, joka ei ole tehtävä vaan luonnollinen tila. Mahdollisuuden rakentaa arjen, jossa sinun ei tarvitse jatkuvasti tukea itseäsi keinoin, koska hermostosi itsessään tukee sinua.



Sisältöni on vain pintaraapaisu, ei osaamiseni ydintä

Saan usein viestejä, joissa kerrotaan, että jo pelkästä somesta ja muusta sisällöstäni on ollut merkittävää hyötyä. Että jonkun sisällön äärellä on pysähdytty pitkäksi aikaa, tunnistettu jotain olennaista, on voitu luopua itselleen hyödyttömästä tekemisestä (kuten vagusaktivaatiot) tai jopa kyyneleet tulleet silmiin, koska sanat ovat osuneet johonkin sellaiseen, mitä ei ole aiemmin osannut itse pukea sanoiksi.

Ja juuri siksi teen sisältöä someen ja podcastiin, ja esimerkiksi myös tällaisen kirjan muodossa. Haluan, että jo se, mitä jaan maksutta, voi tarjota oivalluksen, suunnan tai edes pienen hengähdyshetken kaiken keskelle. Haluan, että se avaa mahdollisuuden nähdä oma tilanne aivan uudella tavalla ja ehkä myös ymmärtää, ettei olekaan

niin yksin tai rikki, kuin on ajatellut olevansa. Ettei se oma tilanne olekaan niin mahdoton, kuin mitä sen on kuvitellut olevan.

Mutta vaikka nämä sisällöt voivat olla merkityksellisiä, ne ovat vasta pintaa. Ne ovat vain maistiaisia, ei valmennukseni ja osaamiseni ydintä. **Sisältöni on vain pintaraapaisu ymmärryksestäni ja osaamisestani hermoston parissa.** Valmennuksessani mennään paljon paljon syvemmälle, sekä tiedon että käytännön sovellutusten avulla; siellä saat **konkreettisen metodin** aidosti kestävään hermostonsäätelyyn. Siellä luodaan se **maaperä**, jolle säätely voi rakentua. Siellä **opitaan tutustumaan omaan hermostoon aivan eri tasolla.** Siellä viedään ymmärrys ja tieto käytäntöön, koska **pelkkä ymmärrys ja tieto ei rakenna hermostonsäätelyä.**

**Valmennukseni on se säätelykyvyn
rakentamisen paikka. Se ei jää
ymmärrykseen tai yksittäisiin
oivalluksiin.** Siellä kuljetaan rauhassa,
askel askeleelta, juuri sinulle sopivaa
tahtia ja polkua. Siellä ei enää vain tiedetä,
miksi olo on tämä, vaan **rakennetaan
parempaa säätelyä tavalla, joka muuttaa
arkeasi, hermostoasi ja koko elämäsi.**

Jos siis tunnet, että jo tämä maksuton
sisältö on avannut jotakin sinussa, voit
pysähtyä miettimään, että **mitä tapahtuisi,
jos kulkisit vielä paljon paljon tätä
syvemmälle. Mitä voisi syntyä, jos et
jäisikään yrittämään yksin, vaan saisit
tueksi rakenteen, näkemyksen ja
kannattelun, joka ei pakota sinua
mihinkään, vaan auttaa sinua palaamaan
itseesi?**



Miksi minä teen tätä?

En olisi koskaan rakentanut tätä kaikkea, jos olisin saanut silloin apua, kun sitä kaikkein eniten tarvitsin. Silloin, kun oma hermostoni oli jatkuvassa hälytystilassa – vuorotellen ylivirittynyt ja lamaantunut, tai pahimmillaan yhtä aikaa – sain parhaimmillani lämmintä kättä, ja pahimmillaan mitätöintiä ja kyseenalaistamista, selän kääntämistä.

Kukaan ei koskaan kysynyt minkälainen hermostoni on, mistä minä olen tullut tähän ja missä minä nyt oikeasti olen? Miten minun kehoni voi? Mikä minulle on liikaa? Mikä olisi ollut oikeasti mahdollista juuri siinä hetkessä, siinä hermostollisessa todellisuudessa, jossa elin?

Ja lopulta väsyin. En pelkästään siihen, että kaikki oli tuskallisen raskasta, vaan siihen, että minun oli koko ajan yritettävä vain selviytyä päivästä toiseen, ilman että mikään muuttuu.

Siksi tämä työ ei ole minulle vain työtä. Tämä on minun tapani vastata siihen huutavaan vääryyteen, joka on jättänyt liian monet yksin oman hermostonsa haasteiden kanssa. Tämä on minun vastaukseni siihen, mitä itse olisin silloin tarvinnut, mutta en koskaan saanut.

En olisi tänään tässä, jos olisin jäänyt tuleen makaamaan tai jatkanut kaikkien turhanpäiväisten keinojen käyttöä, vaikka ne eivät rakentaneet aitoa säätelykykyä.

Siksi minäkään en rakenna valmennustani suoritusten, tavoitteiden tai mallinnettujen toimintatapojen varaan. Rakennan sen varaan, **mitä me oikeasti tarvitsemme: turvaa, yhteyttä, rehellisyyttä ja tilaa, jossa ei tarvitse enää ponnistella ja sinnitellä.**

Tämä tapani työskennellä ei ole syntynyt pelkästä teoriasta, vaan myös siitä, että minä itsekin kuljin sen kaiken läpi – ja pahimman kautta. Rehellisesti, tuskallisen hitaasti, kaikki vanhat rakenteet purkaen ja uudet kestävät rakenteet rakentaen. Sen vuoksi voin tänään seistä tässä; en neuvojan, vaan kannattelijan roolissa. En siksi, että tietäisin kaiken, vaan siksi, että olen nähnyt satoja kertoja sen, mitä tapahtuu, kun ihminen vihdoinkin kohdataan siellä, missä hän todella on.

Sinä et ole rikki, etkä ole koskaan ollutkaan. Et ole huono tai epäonnistunut, vaikka olisit kokeillut kaiken. Etkä ole yksin, vaikka se tuntuisikin joskus siltä.

Säätely ei ole suoritus, joka sinun pitäisi oppia. Se on tila, jonka voit rakentaa; **vaihtamalla keinot kokonaisvaltaiseen metodiin.** Säätely ei ala siitä, mitä teet. Se alkaa siitä, että hermostosi saa tulla nähdyksi ja tutuksi.

Tämä on alku jollekin, joka ei perustu hermostosi korjaamiseen vaan hermostosi ymmärtämiseen. Alku, jossa kyse ei ole enää siitä, mitä pitäisi tehdä, vaan siitä mitä hermostossasi oikeasti tapahtuu.

Jos jokin tässä kirjassa kosketi, Muotoile hermostosi uudelleen-podcastissani puhun näistä samoista teemoista lisää, kerroksia kuorien.

Ja jos kaipaat syvempää, henkilökohtaisempaa työskentelyä, voit tutustua valmennukseeni nettisivullani. Sen tarkoitus ei ole opettaa pikakeinoja, vaan muovailla rakenteet, jotka todella kannattelevat sinua.

Tämä on kutsu kotiin, sinuun itseesi. Sinun hermostollesi. Sinulle.



Muotoile hermostosi uudelleen-valmennus

Muotoile hermostosi uudelleen ei ole valmennus, joka kertoo mitä pitää tehdä. Se on tila, jossa ei tarvitse enää suorittaa, selviytyä tai yrittää mahtua johonkin valmiiseen muottiin. Se on paikka, jossa voit hiljalleen oppia tuntemaan oman hermostosi ja tunnistamaan, missä oikeasti olet, mistä tulet, mihin olet matkalla ja mihin voit alkaa tukeutua.

Tämä valmennus ei opeta keinoja. Se antaa metodin ja rakenteen, jossa säätely ei ole enää temppu vaan seuraus. Se auttaa sinua rakentamaan maaperän, jonka päälle on mahdollista rakentaa kestävä säätelykyky. Se etenee sinun sisäistä tahtiasi kuunnellen. Se ei lupaa äkillisiä muutoksia, mutta ajan kanssa se muuttaa paljon. Moni valmennettavani on kuvannut sanoilla ”elämää mullistava”, eikä syyttä.

Valmennus alkaa kahdesti vuodessa. Se kestää kahdeksan kuukautta ja rakentuu yksilöllisesti, turvallisesti ja johdonmukaisesti. Työskentelemme sekä tiedon että kokemuksen tasolla ja aina todellisen elämän realiteetteja kunnioittaen. Et jää koskaan yksin.

Tämä ei ole valmennus, jossa korjataan sinua. Tämä on matka siihen, että voit alkaa olla enemmän juuri se upea sinä, joka olet, ilman että selviytyminen varjostaa elämääsi ja minuuttasi.

Jos haluat tietää enemmän, löydät ajantasaiset tiedot verkkosivuiltani. Seuraava hakuaika on avoinna 1.-30.9.2025, mutta tämän kirjan lukijana voit ilmoittautua jo nyt ennakoon lisäämällä hakemukseesi koodisanan KIRJA.

PALAUTTEITA

Arvostan Natan ammattitaitoa valmentajana, sillä hän nappasi nopeasti kiinni tilanteistani jo muutaman viestin perusteella ja yksilövalmennuksessa osasi ohjata minut keskittymään muutamaan tähän hetkeen tärkeimpään asiaan. Se oli keskeistä haastavan elämäntilanteeni johdosta.

Minulle on jäänyt hyvin asiantunteva ja osaava kuva sinusta valmentajana sekä materiaalien että tapaamisten pohjalta. Valmennuskokonaisuudessa otetaan monipuolisesti huomioon hermoston ja kehon toiminta monella tapaa vaativassa länsimaaisessa yhteiskunnassa. Valmennuksessa näkyy hyvällä tavalla aiheen omakohtaisuus, mutta myös se, että olet pohtinut ja tutkinut hermostonsäätelyä hyvin laaja-alaisesti ja moniulotteisesti.

Valmennuksesta saamallani tiedolla, tekemilläni harjoitteilla ja saamillani erilaisilla työkaluilla on ollut merkittävä vaikutus toipumiseeni. Olen päässyt palaamaan osa-aikaisesti takaisin työelämään, eikä kokoaikainen työskentely enää tunnu mahdottoman kaukaiselta ajatukselta.

Olen alkanut ymmärtää itseäni ja kehoni toimintaa paljon paremmin, ja olen alkanut kuunnella ja ymmärtää, mitä se tarvitsee. Valmennuksen harjoitteet ovat auttaneet sekä itseyymmärryksessä, mutta antaneet myös paljon työkaluja erilaisiin tilanteisiin. Nyt tiedän, mitä esimerkiksi ylikierroksilla käyvä kehoni tarvitsee, ja ymmärrän, kuinka tärkeää se on rauhoittaa.

Elämäni on ollut melko myllerryksessä viime vuoden lopulta saakka. Aiemmin olisin mennyt totaalisen tolaltani kaikista elämäni tapahtumista, mutta nyt voisin kuvata itseäni tilanteessa "surffaamassa aallolla" sen sijaan, että olen koko ajan vaarassa jäädä aallon alle.

PALAUTTEITA

Yhteistyö Natan kanssa on ollut todella sujuvaa ja olen kokenut Natan kanssa juttelun mutkattomaksi, kun olen voinut Instagramissa lähettää ajatuksia :) Natalla on rauhoittava ääni ja hänen seurassaan on levollinen olo. Kiitos Nata sinulle kaikesta!

Tämän kurssin ansiosta tunnen itseäni paremmin kuin koskaan ja koko elämäni kadoksissa ollut itsemyötätuntokin on löytynyt. Sanottakoon että olin käynyt terapiassakin jo kaksi vuotta aloittaessani, mutta Natan kurssilta lähti sellainen lumipalloefekti, joka on auttanut löytämään puuttuvia palasia, jotka nyt loksahdavat paikoilleen.

Pitkällä aikavälillä voin sanoa, että elämänlaatuni on parantunut – elämä tällaisenaan on parempaa. Vaikutus tulevaisuuteen on iso, sillä olen herkkä ihminen. Kukaan ei ole opettanut minulle hermostoasioita tai ymmärtänyt niitä sillä syvyydellä, miten ne minulla ilmaantuu. Tuntuu, että olen löytänyt puuttuvan palasen elämästä. Elämänlaadun lisäksi parempi hermostonsäätely vaikuttaa suhteisiin muiden kanssa (perheenjäsenet, mahdollinen tuleva perhe, ystävät, työelämä). Merkitys on suunnaton ja valaa toivoa tulevaan.

Olen ymmärtänyt paremmin itseäni ja ainutlaatuisuuttani. Ymmärrän miksi pintapuoliset niksit ei toimi. Ymmärrän syvemmin mitä on ongelmien takana. Olen ottanut harppauksia eteenpäin, välillä jaksaminen on niin hyvää, että tuntuu kuin olisin eri ihminen. Haaveilen enemmän, esim. Tampereelle muutto, uusien harrastusten aloitus. On energiaa huolehtia itsestä.

Upea kokonaisuus, jossa oma kokemus, huikea tietotaito, ymmärrys, välttäminen ja ystävällisyys huokuvat. Jos mietit älä enää mieti vaan toimi. Tämä valmennus todella kannattaa investoida tukemaan omaa ja sitä kautta oman lähipiirin hyvinvointia.

PALAUTTEITA

En ole valmis, enkä ole edes käynyt kaikkia materiaaleja vielä läpi, mutta oloni on muuttunut paremmaksi. Ajatuksiani säästää pelon ja paineen sijaan pääasiassa luottamus ja lempeys/rentous. Sosiaaliset tilanteet, jotka aikaisemmin ahdistivat jopa paniikkikohtauksen partaalle, tuntuvat nyt mukavilta. Voin olla oma itseni ja kuulen oman sisäisen ääneni.

Sinun ihanan rauhoittava olemuksesi tapaamisissa, se miten kuuntelet ja ymmärrät ei ole tänä päivänä itsestään selvyys. Et varsinaisesti anna ohjeita miten kuuluisi tehdä vaan kuuntelet ja annan minun itse huomata kehytymiseni ja ymmärryksen lisääntymisen hyvinvointiani kohtaan.

Merkittävä uusi ajatus, joka valmennuksessa nousi mieleeni, on "entä jos olenkin hyvä ja riittävä näin?". Häpeässä, syyllisyydessä ja riittämättömyyden tunteessa kasvaneelle se oli radikaali ajatus. Loppuvuodesta tuntui, että hyväksyin itseni ja tilanteeni ensi kertaa aidosti.

Pidän siitä, että teoria ja käytäntö kohtaavat hyvin materiaaleissa. Olen saanut tietoa hermostostani sekä konkreettisia vinkkejä ja harjoitteita arkeen. Ote on ollut positiivinen, mutta samalla napakka ja se on jatkuvasti muistuttanut minua siitä, että tämä on lopulta omissa käsissäni ja omalla vastuullani. Muutosta ei voi tapahtua niin, että joku kaataa sitä kauhalla päälleni vaan nämä asiat on käytävä läpi ja harjoitteet on tehtävä, jos haluaa eteenpäin. Kiitos siis tuhannesti!

Olen saanut kurssilta valtavasti ymmärrystä hermoston toiminnasta ja alkanut pikkuhiljaa ymmärtää omaa kehoani ja reaktioitani eri tilanteisiin. Olen löytänyt keinoja löytää rauhaa ja turvaa arkeen. Vaikka alussa tuntui hurjalta sitoutua näin pitkäksi ajaksi, niin se oli juuri se, mitä tarvitsin tässä hetkessä. Jos kurssi olisi ollut muutaman viikon pikakatsaus, niin aitoa muutosta ei varmasti olisi lähtenyt tapahtumaan.

PALAUTTEITA

Olen päässyt materiaalin avulla oivallus kerrallaan kiinni tärkeisiin asioihin. Olen elänyt elämäni aika rajusti ylivireen puolella. Vasta tämän valmennuksen myötä olen ymmärtänyt, mitä minun pitää tehdä. Hullua, että tähän asti piti elää, ennen kuin sen oivalsi. Lisäksi pääsin yhden lauseesi avulla aika rajusti omien haasteiden ytimeen. Tuo lause resonoi minussa niin vahvasti, että tuntui, kuin olisin viimein saanut vastauksen johonkin tärkeään.

Näin ylianalysointiin taipuvaisena ihmisenä yksilötapaamiset ovat olleet todella tärkeitä, ja tuntuu että sinun kanssa keskustellessa/keskustelujen jälkeen olen oivaltanut paljon tärkeitä asioita, jotka ilman tapaamista olisi voinut jäädä kokonaan ymmärtämättä. Olen saanut sun kanssa työskentelemisestä paljon. Sun omakohtaiset kokemukset antaa toivoa ja voimaa, ja tykkään siitä että osaat kokemustesi pohjalta antaa esimerkkejä ja vinkkejä erilaisiin tilanteisiin. Lisäksi koen että olet aina todella läsnä. Arvostan sinua ja sun aikaa todella paljon!

Oma muutos on jo parissa kuukaudessa ollut suurempi, mitä uskalsin edes toivoa!

Kiitos kun teet tätä, olen saanut niin paljon apua tästä valmennuksesta, enkä ole vielä edes puolessa välissä, kiitos.

Natalla on rehellinen, suora ja maanläheinen lähestymistapa, jota arvostan syvästi. Asioita ei kaunistella vaan niistä puhutaan ymmärrettävästi. Erityisesti pidin siitä, että materiaaleista ja Natasta henkilönä huokuu hyväksyntä ja salliminen, sellainen "tule sellaisena kuin olet" meininki. Ei ylhäältä alas annettuja neuvoja, vaan vertaisen kanssa keskustelua. Suosittelen!

PALAUTTEITA

Valmennus mahdollisti päästä eroon lääkityksestä, jonka avulla paniikkikohtaukset olivat kurissa.

Valmennuksella on ollut iso vaikutus ja toisaalta minulla on tunne, että olen vasta alkumatkalla. Hyviä muutoksia varmasti tulee tapahtumaan vielä paljon. Minulla ei kuitenkaan ole kiire minnekään ”määränpäähän”, eikä tämä tunnu miltään erilliseltä projektilta.

Koen että olet hyvin asiantunteva ja osaava valmentaja ja luottamus materiaaleihisi ja esim instagramissa tuottamaasi sisältöön on kova.

En ole ollut muissa hermostovalmennuksissa, mutta kokonaisvaltaisuus on yllättänyt minut ja se, miten laajasti asioihin paneudutaan. Lisäksi tehtäviä on hyvin paljon ja olen kokenut ne hyödylliseksi. Pelkän teorian lukeminen ei auta. Yksilövalmennus on ollut myös tärkeää, itse olen saanut siitä vahvistusta omaan tekemiseen ja tekemiini havaintoihin. Lisäksi ”sudenkuoppiin” on puututtu heti alussa ja olenkin palannut siihen materiaaliin, kun olen kaivannut rohkaisua.

Koin, että ohjasit tasavertaisesti, lämminhenkisesti ja kuuntelit aidosti. Osasit myös tarttua pieniinkin lauseisiin hyvin. Sinun ammattitaito tuli kyllä hyvin esille sekä materiaaleista että yksilövalmennuksissa.

PALAUTTEITA

Mieleenpainuvien saavuttamani edistysaskel valmennuksen aikana on ollut oman sisäisen äänen, intuition ja kehon kuunteleminen. Olen kokenut viime aikoina että olen löytämässä oman itseni ja tiedän, että sen myötä löytyy myös tie hyvinvointiin. Se on ollut hämmäntävää, mutta myös tosi hienoa.

Aiemmin olin varmasti jatkuvassa sympaattisessa aktivaatiossa ja maanisesti tein erilaisia hermostoharjoitteita toivoen ihmettä joka lopettaisi oireiluni. Suurin haasteeni oli unettomuus, mutta myös ylivireisyyttä työ- ja sosiaalisissa tilanteissa joihin toivoin saavani apua. Olen valmennuksen myötä saanut parannettua yöuniäni merkittävästi joka varmasti näkyy lisääntyneenä rauhana ja levollisuutena. Uskon myös, että jännittyneisyys sosiaalisissa tilanteissa on laskenut ainakin jonkin verran, myös ahdistuneisuus on vähentynyt. Myös keho tuntuu normaalimmalta ja tasapainoisemmalta. Matkaa vielä on mutta oikea tie on vihdoin näyttänyt löytyneen.

Valmennus eroaa muista kokeilemistani keinoista siten, että valmennus on kokonaisuus. Ei vain sarja erilaisia keinoja ja menetelmiä. Minulla oli käytössäni jo todella paljon erilaisia tekniikoita ja välineitä mutta juuri tätä syvällisempi ymmärrys puuttui. Olen saanut kokonaisvaltaisempaa tietoa hermostosta ja erityisesti mitkä seikat siihen vaikuttavat.

Olet avoin, rehellinen ja suora kommunikoimaan jolla osaaminen ja tietämys on varmasti huipputasoa hermostoasioiden suhteen. Läsnaolevuutesi kyllä välittyi. Lähestymistavassasi on hyvää juuri tämä kokonaisvaltaisuus.

Yhdellä lauseella: On luojaan lykky, että lähdin mukaan! (en ole uskovainen, mutta tämä kuvastaa hyvin) Jos kukaan harkitsee valmennusta, niin suosittelen lähtemään mukaan ja sanoisin että se on investointi omaan hyvinvointiin. Mistään muualta ei saa samanlaista pakettia. Myöskään terapiasta näitä oppeja ei saa.



Laita minulle viestiä,
niin tutustutaan!

www.merituuliamentoring.com
nata@merituuliamentoring.com



MERITUULIA

— MENTORING —