

1:1 Mentorointi – Henkilökohtaista tukea, toivoa ja voimaa paranemisesi tueksi

Kun maailma pysähtyy – et ole yksin

Kun saa diagnoosin vakavasta sairaudesta, tuntuu kuin koko maailma pysähtyisi. Pelko, epävarmuus ja toivottomuus ottavat vallan, eikä näe ympärillä muuta kuin mustaa. Ystävät ja perhe yrittävät lohduttaa, mutta kukaan ei oikein osaa sanoa, mitä sinun kannattaisi tehdä.

Trust me. Olen ollut juuri siinä tilanteessa.

Ja tiedän myös, mitä olisin itse siinä hetkessä eniten tarvinnut:

- Jonkun, joka **oikeasti ymmärtää**.
- Jonkun, joka on **kävellyt saman polun** ja löytänyt tien ulos pelon ja epävarmuuden keskeltä.
- Jonkun, joka pystyy antamaan **kädestä pitäen konkreettisia, yksilöllisiä ohjeita**, eikä vain yleisiä neuvoja.

Matkani toivon ja parantumisen äärelle

Olen **Karita Aaltonen**, ja oma elämäni mullistui, kun sain **Glioblastooma gradus IV - aivosyöpädiagnoosin**. Edessä oli kaksi aivoleikkausta, sädehoidot ja sytostaatit. Mutta tiesin, että paraneminen on muutakin kuin lääketiedettä.

Aloitin oman **parantumisen polkuni**, jossa yhdistin:

- ✓ Lääketieteen tueksi **tukihoidot, ravinnon ja täydentävät hoidot**
- ✓ Hermoston rauhoittamisen ja “tukosten” poistamisen paranemisen tieltä
- ✓ **Mielen voiman** ja vahvan fokuksen kohti tasapainoa ja elämäniloa

Paraneminen on sekä-että, ei joko-tai.

Siksi olen luonut tämän **1:1-mentorointivalmennuksen**, jotta sinä saisit kaiken sen tuen, konkreettisen avun ja ennen kaikkea toivon, jota itse olisin eniten kaivannut.

Miksi 1:1-Mentorointi?

Vakavan sairauden keskellä olet usein **valtavan tietotulvan ja tunteiden ristiaallokon keskellä**. Tuntuu kuin kukaan ei pystyisi antamaan selkeitä vastauksia siihen, mistä edes aloittaa.

Minun tehtäväni on **pysähtyä sinun tarinasi äärelle ja rakentaa kanssasi lyhtypolku**, jota pitkin kuljet kohti tasapainoa ja toipumista.

Tässä valmennuksessa:

- Käymme **läpi tilanteesi** perusteellisesti: Miten sait diagnoosin? Mitä hoitoja on jo takana tai alkamassa? Miten vointisi on muuttunut?
- Laadimme sinulle **selkeän tukisuunnitelman**, joka sisältää sekä kehon fyysiset tarpeet että mielen jaksamisen.
- Keskitymme **tukihoiuihin**, kuten ravitsemukseen, hermoston rauhoittamiseen ja täydentäviin hoitoihin.
- Rakennamme **toivoa ja mielenlujuutta**, jotta voit löytää valoa ja merkitystä tilanteesta, joka tuntuu aluksi pelkältä pimeydeltä.

Mitä 1:1-Mentorointi sisältää?

Henkilökohtainen alkukartoitus

- ◆ Kuuntelen sinua – kunnolla. Käymme läpi fyysisen vointisi, tämänhetkiset hoidot ja arjen haasteet.

Kolmen tunnin tapaaminen (livenä tai Zoomissa)

- ◆ Keskitymme **syvällisesti tilanteeseesi** ja rakennamme yhdessä konkreettiset askeleet paranemisen tueksi.

Tukihoitojen suunnittelu

◆ Ravinnon, liikkumisen, hermoston rauhoittamisen ja muiden tukikeinojen kartoittaminen – et jää yksin etsimään oikeita ratkaisuja.

Ravintosuunnitelma ja reseptit

◆ Saat käyttöösi suosikkini: smoothiet, vihermehut ja ”noitajuomat” tukemaan kehoasi.

Hermoston rauhoittaminen ja stressinhallinta

◆ Yin-jooga-harjoitukset, jotka voit tehdä helposti osana arkea – ilman aiempaa joogakokemusta.

Mielen voima ja toivo

◆ Käytännön keinot, joiden avulla vahvistat mieltäsi ja löydät uskoa paranemiseen.

Kuukauden etätuki

◆ Et jää yksin – olen tavoitettavissasi kuukauden ajan, jos mieleesi nousee kysymyksiä tai kaipaat tukea.

Miten tämä vaikuttaa elämääsi?

✓ **Heräät uuteen päivään ilman mustaa verhoa mielessäsi.** Sinulla on rauhallinen, toivoa antava suunnitelma.

✓ **Kehosi saa tarvitsemaansa ravintoa, lepoa ja liikettä.** Alat huomata pieniä virkistymisen ja helpotuksen hetkiä.

✓ **Pelko ja toivottomuus eivät enää hallitse elämääsi.** Mielessäsi on enemmän valoa.

✓ **Et ole yksin.** Vierelläsi on joku, joka ymmärtää ja tukee sinua aidosti.

✓ **Sinulla on konkreettinen tukiverkko,** johon voit turvautua – etkä jää yksin sairauden kanssa.

Kenelle tämä sopii?

- ☒ **Diagnoosi on pysäyttänyt sinut, etkä tiedä, mistä aloittaa.**
- ☒ **Tunnet pelkoa ja epävarmuutta, joita et osaa käsitellä yksin.**
- ☒ **Haluat konkreettisia keinoja ravinnon, tukihoitojen ja mielen vahvistamisen suhteen.**
- ☒ **Kaipaat hermostollesi ja mielellesi rauhaa – hetken hengähtää kaiken keskellä.**
- ☒ **Etsit valoa, toivoa ja jonkun, joka kuuntelee.**