



## KUNNE DU TENKE DEG Å BLI SYMPTOMFRI AV FIBROMYALGI (FM) / KRONISK MUSKELSMERTESYNDROM (KMSS)?

Føler du deg oppgitt? Har du mye smerter? Sover du dårlig? Er du lei av å være syk og ønsker å bli bedre? Bekymrer du deg for fremtiden? Er det vanskelig å huske? Klarer du ikke å trene? For å bli bedre kreves det en innsats av deg selv og ingen andre. **Er du villig til å satse på deg selv?**

Jeg har hatt FM i årevis, men ble ved egen innsats symptomfri etter ca. 5 år. Det som var den vanskeligste biten var at jeg ikke hadde noen å snakke med som hadde gått denne veien før meg. Metoden jeg brukte var fokus på kosthold, positiv tenking, mosjon og trening. Jeg rett og slett bestemte meg for å prøve.

Uten dette intense ønsket om å ville bli bedre hadde jeg ikke klart det. Den gang bodde jeg i Stavanger og var uføretrygdet i 50 %, var full av allergier, eksem, beinskjørhet og artrose.

I dag driver jeg butikk med kursing, har vikarjobb utenom, trener, går på fjellet og har innimellom tid til litt hobby. Slike aktiviteter kunne jeg bare drømme om for 10 år siden. **Tørr du drømme om at om 5 år kan det være deg som er blitt symptomfri?**

Nå holder jeg kurshelg for dem som sliter med FM eller KMSS, med eller uten diagnose. Det eneste kravet jeg stiller til deg er et intenst ønske om å ville bli bedre! Tror du dette er noe for deg?

**Pris for hele helga er kr 2 900,- eller kr 2 100,- ved tidlig påmelding.**

Eksempel på emner som det blir fokus på:

- Kosthold
- Søvn
- Smerte
- Tankens kraft
- Vitaminer og mineraler

Det er ikke enkelt å starte en slik lang prosess mot et bedre liv, alene. Det er nødvendig med et støtteapparat rundt seg. En god start er forståelse fra lege og fysioterapeut og støtte fra noen du kan ringe når du begynne å bli umotivert.

Send meg en e-post ([post@verita.no](mailto:post@verita.no)) eller ring meg (tlf. 413 37 462) dersom du ønsker å delta.

Har du sett nettsiden [www.friskavfibromyalgi.no](http://www.friskavfibromyalgi.no)? Legg inn din e-postadresse så sender jeg deg gratis informasjon. Kontaktinformasjon finner du nederst.

Varm hilsen fra

Vera Agnarsdatter  
Bleik, september 2018