

Går du rundt med gammel sorg i kroppen?



Anne Søvang, thetahealer

Slip gammel dyb sorg

Går du rundt med gammel sorg i kroppen?

Mange af os har lært os at skulle være stærke, ikke græde. Ingen skal se vore følelser, vi skal være stærke for andre, og vi tage os sammen.

Gammel sorg i kroppen kan være fra tabet af en kær person i familien, en ven eller veninde.

Sorg i kroppen kan have andre årsager:

En skilsmisse kan være sorgfuld og opleves som tab.

Har vi mistet et job eller vort hjem, kan det være et stort tab.

At have følt sig uønsket af forældre

Er du healer, har du måske påtaget dig andres sorg.

Der kan være ting, der ikke blev, som du gerne ville.

Sådan genkender du gammel sorg i kroppen

Bliv ikke overrasket, hvis tunghed i kroppen, tristhed, melankoli, følelse af ensomhed, fysisk smerte, bihuleproblemer, overvægt handler om gammel sorg, du ikke har fået bearbejdet og sluppet. Sorg kan sidde mange steder i kroppen. Primære symptomer på sorg kan være en spændt brystkasse, overvældelse, ømme overarmsmuskler samt spændte baglår. Der kan være fastlåsnings på rygsøjlen. For al vrede eller frygt vi kan gå rundt med, ligger der oftest en sorg bagved.

Når sorg ikke er blevet forløst, lagres det i vores krop og i vore celler. Vi forløser sorg gennem tårer og gråd.

Har du set en hulke af gråd, har du måske bemærket, at den synes at komme dybt nede fra kroppen, og det giver mening, for sorg er forbundet med lungerne, der giver os livet. De dybe hulk hjælper kroppen med at slippe sorgen.

Men mange har aldrig lært eller tilladt sig selv at sørge. Vi kapsler sorgen og tristheden inde .

Slip gammel dyb sorg

Tillærte mønstre

Nogle af de indkodede programmer, vi kan have indlært, som gør os ude af stand til at forløse sorg kan være eksempelvis følgende overbevisninger:

1. Jeg skal være stærk
2. Jeg er svag, hvis jeg græder
3. Jeg skal være stærk for andre
4. Det er pinligt at græde
5. Jeg skal bære andres sorg
6. Jeg må ikke pive, men skal tage mig sammen og komme videre

Det er mønstre, vi har lært af vore forældre.

Især mænd har tidligere indlært, at gråd ikke er tilladt. Den tåbelige tanke: "en rigtig" dreng/mand græder ikke" er heldigvis ved at forsvinde, og drenge og mænd har samme følelser som piger/kvinder og kan være absolut lige så følsomme og sensitive.

Kropslige ubalancer

Ubalancer fra tilbageholdt sorg kan være fysiske som psykiske - depression, bihulebetændelser, fysisk smerte i brystryggen, overvægt, træthed, mareridt, ensomhedsfølelse, melankoli, tristhed, tendens til at blive overvældet, men tager sig sammen med det samme m.m. Det kan være forholdsvis let at spotte sorg hos en anden person, selv om vedkommende ikke fortæller om det. Jeg kan se det i øjnene på mennesker, når jeg møder det. Kropssproget kan også afsløre det.

NB der kan være andre faktorer, der forårsager de samme udfordringer som nævnt ovenfor, men det kan være en indikation af, at du går rundt med gammel uforløst sorg. Gør du det, er du sikkert også selv bevidst om, at der ligger smertefulde og sorgfulde oplevelser i dit liv. Se næste side, hvordan du spotter gammel sorg.

Slip gammel dyb sorg

Slip gammel sorg og tristhed

Med hjælp fra theta healingen kan du hjælpe din krop med at frigøre dig fra gammel sorg, og du kan også lære din krop nye støttende mønstre, så det fremover vil være let for dig at slippe sorg, når den opstår.

Eksempler på nye mønstre/programmer /overbevisninger er:

1. Det er okay at græde, hvis jeg vil det
2. Det er okay at græde som mand
3. Jeg kan være stærk, selv om jeg græder indimellem
4. Jeg ved, hvordan jeg kan leve uden at bære andres sorg
5. Jeg ved, hvordan jeg kan have medfølelse for mennesker, jeg er i kontakt med uden at bære/lagre deres sorg, tristhed og smerte i min krop
6. Det er let for mig at forløse gammel sorg.

Det er meget befriende at tillade sig at lade de følelser, vi som mennesker har, få frit flow. Dels er det naturligt, og dels gør et naturligt flow det meget lettere både for dig og for din krop.

Når kroppen slipper de gamle tunge følelser, får du mere lethed, glæde og energi i kroppen.

Bærer du rundt på gammel sorg, spørger du måske dig selv om. Her et par spørgsmål, du kan stille dig selv. Husk der kan være sorg over flere ting, der er sket i dit liv:

Hvad er den største sorg, jeg bærer på?

Hvem har jeg mistet?

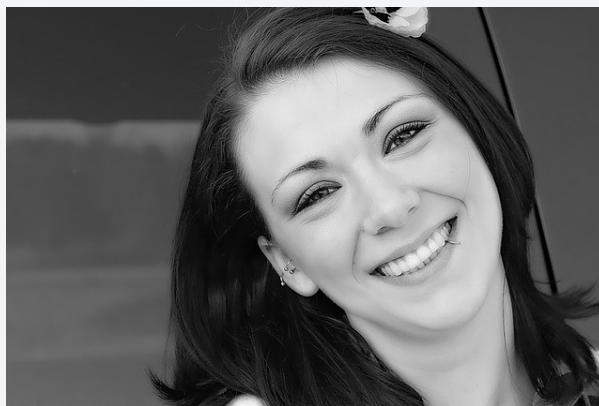
Hvad har jeg mistet?

Hvad fortryder jeg mest omkring det, der skete?

Slip gammel dyb sorg

I mit eget liv har jeg eksempelvis haft sorg som teenager og voksen over en far, der pga. depressioner og angst var ude af stand til at være far, som barnet i mig ønskede det. Der var også sorg over hans sorg (jeg påtog mig hans sorg for at heale ham). Jeg har haft sorg over at miste min mormor og få år senere min far, men tillod mig ikke at sørge. Der har også været sorg over det, som ikke blev, som det kunne have været.

Vil du have ryddet op i den gamle sorg? Har den fyldt længe nok? Og vil du være glad i låget igen?



Et sorgforløb kan typisk være over 2-4 gange. Hver gang rydder vi op i gammel sorg og lærer din krop nye vaner. Jeg lærer dig også en proces, du bruger hjemme. Den vil understøtte og hjælpe din krop i processen.

Har du spørgsmål eller vil du booke en tid hos mig, er du velkommen til at skrive sms til mobil 6170 2350 eller til info@annesoevang.dk.