



Slip gammel vrede,
ryd ud i konflikter
og
gamle mønstre

Anne Søvang

Indre oprydning - mere livsglæde

En sund vrede er som ild.

Den blusser og og brænder ud. Helst skal den brænde helt ud, så vi er fri for at tage den med til nye situationer og mennesker i vort liv.

Blusser irrationel og uforståelig vrede op igen og igen i hverdagen, vi kan vi regne med, at der ligger gammel uforløst vrede, had og nag og ulmer. Der skal ingenting til at puste til gløderne, og det kan skabe mange unødige konflikter i hverdagen.



Vrede og had skaber afstand til både os selv og andre? Med andre ord, vreden adskiller os fra os selv og fra andre.

Tænk på en situation, hvor du enten selv var vred eller oplevede en andens vrede.

Afstanden til andre og dig selv, vil du opleve i alle situationer, hvor du føler dig følelsesmæssigt ramt.

Indre oprydning - mere livsglæde

Typiske reaktioner, når du føler dig ramt kan være:

- et behov for at give igen,
- forsvare dig,
- angribe den anden,
- skælde ud,
- råbe af den anden
- straffe den anden,
- behov for at få ret,
- du kan være vred på dig selv,
- ked af det,
- mut,
- sur,
- gal,
- indesluttet etc.

Du er ikke afslappet, rolig og ej heller glad og eller i kontakt med dig selv, fordi alle følelserne er et stormvejr i dit indre.

Du er med andre ord adskilt fra den, du virkelig er og fra den anden/de andre, du er vred på, indtil stormvejret lægger sig.

For langt de fleste, vil det være velkendt at ryge op og ryge i konflikter med en anden over ingenting. Det kan synes så fjollet bagefter. Alligevel sker det, og så er det svært at have et afslappet og trygt forhold til andre og dig selv.

Indre oprydning - mere livsglæde

Men hvorfor rammes vi, og hvorfor opstår de mange gange meningsløse konflikter i vore liv?

De fleste kroppe bærer rundt på gamle traumer, ”sår” og smertefyldte oplevelser. Det er disse, der spænder ben for os. Selv om mange oplevelser måske er glemt, holder kroppen fast i smerten fra dengang.

Derfor forbavses vi også over enten vore egne eller andres heftige reaktioner på små hverdagsting.

Noget, der vil udløse gentagne senere mønstre med vrede, kan være ikke at have været i stand til at stå op for dig selv, andre overskred dine grænser som barn, du har følt dig nedgjort, latterliggjort, du har følt dig svigtet, der har været misbrug i familien, overgreb, fordømmelser, du har følt dig forladt.

Der kan være gammel vrede fra konflikter og smertefyldte situationer fra tidligt i dit liv, i barndommen, fra skoletiden, fra mobning mv. Som voksne bliver vi så ved med at opleve gentagne konflikter med kæresten, partnere, kollegaer, chefer, arbejdspladser eller venner. Så oplever du gentagne konflikter, kan du regne med, at din krop bærer rundt på gamle blokeringer, der hindrer dig i at have åbne, fri relationer med andre.

Når vi rydder op i de tidlige oplevelser, ændres grundenergien i kroppen, du bliver mere bevidst omkring dig selv og andre. Der er plads til at være dig, selv om andre, gør og synes andre ting, og du triggeres ikke længere så meget.



Indre oprydning - mere livsglæde

Det sker der rent fysisk i din krop, når du rydder op

Når du slipper gammel vrede, traumer, sorg mv. får din krop det meget bedre. Ikke blot vil du kunne se lyset vende tilbage i dine øjne, din lever og andre organer vil fungere bedre, det gavner dine muskler og sener i kroppen, du får mere energi, overskud og livsglæde. Alt efter temaet i det, du har oplevet, vil du sikkert også kunne mærke effekten andre steder i kroppen, når du får ryddet op i de gamle ting.

Detox kan nok rense leveren til en vis grad men fjerner ikke gammel vrede og andre blokerede følelsesmæssige blokeringer. Det kan thetahealingen. Vi kan rydde op i gamle historier, traumer, chok, mønstre du gentager, lige meget om energierne er låst fast i leveren eller andre steder i din krop. Ofte vil flere områder i kroppen være involveret, og derfor har det en stor positiv effekt på kroppen at hele fortiden.

Når vi heler fortiden, ændrer vi fremtiden for os selv.

Når vi snakker vrede, må vi også snakke et par andre relaterede følelser, nemlig had, nag og bitterhed. Det er typisk leveren, der belastes.

I traditionel kinesisk medicin er leveren forbundet med følelsen af vrede og ophidselse. Leveren varetager en række opgaver. Blandt andet fungerer den som kroppens rensningsanlæg og understøtter dermed kroppens andre organer. Er den belastet af gammel vrede, had, bitterhed eller nag, påvirker det kroppens energi, overskud, dit velbefindende og dit humør.

Indre oprydning - mere livsglæde

Cellerne i din krop husker alle oplevelser

ALLE følelser, du oplever, føles af og påvirker din krop, og cellerne husker alt - indkoder alt. Tænker vi på et gammelt minde fra barndommen, det kunne være huset, vi boede i, får vi indre sansninger, måske billeder og andre input.

Jeg husker en klient, der under en session spontant fik et gammelt minde om voksdugen på spisebordet klart frem i sit indre. Han var meget forbavset, for det var længe glemt. Men her så han det helt tydeligt og mærkede, hvordan det var at sidde der og hyggesnakke der.

Eksempler på smertefyldte oplevelser

Tænk selv tilbage på en oplevelse, der er smertefuld for dig at mindes. Du har måske mødt mennesker på din vej, der har trådt godt og grundigt på dig. De kan have løjet for dig, manipuleret med dig, bedraget dig, latterliggjort dig, mobbet dig etc. I den forbindelse kan det nage dig, du kan bære nag til dem. Du kan også være bitter over det. Måske blev du alene efter en hændelse. Når vi oplever noget smertefuldt, kan vi blive vrede på os selv, hade os selv for det skete. Du kan være vred på/hade noget/nogen for noget sagt eller gjort. Du kan være vred på/hade noget/nogen for at have gjort dig ked af det og meget mere.

Glædesfyldte og positive oplevelser styrker kroppen.

Modsat forholder det sig med smertefulde oplevelser - svigt, overgreb, verbalt angreb, traumer, chok og mange andre oplevelser. Oplevelserne kan være fyldt op med eksempelvis vrede, had, nag, bitterhed, måske opgivelse, foragt, afsky og mange andre energier.

Du kan tro, at du har lagt noget smertefuldt bag dig. Men så længe, det giver ubehag at tænke tilbage på det, lige så længe er dine celler låst fast i det.

Indre oprydning - mere livsglæde

Følgevirksomheder

Når vi har haft en smertefuld oplevelse og ikke får den sluppet, vil de samme følelser blive triggeret og gentaget hver eneste gang, vi er i en situation, der minder om en ofte længst glemte smertefuld oplevelse. Det kunne i realiteten være et hvilket som helst mønster. Et eksempel kan være som barn at blive skræmt eller måske endda bidt af en hund. Barnet vil blive voldsomt bange hver gang, en hund er i nærheden af det. Ofte bæres frygten videre i voksenlivet.

Nogle kan blive voldsomt vrede, hvis de bliver afbrudt af en anden i en samtale, andre reagerer nærmest ikke. Måske ligger der en historie bag det, hvor man ikke fik plads til at udtrykke sig eller blive lyttet til. Så ligger det på celleplan og spænder ben.

Det kunne være tankemylderet og uroen, der kommer, når du ved, du skal præsentere dig selv i et møde - nogle gør det uden tanker, andre bliver piv-nervøse.

Hvad kan vi lære af de smertefyldte oplevelser?

Vi er her for at opleve, leve livet, skabe, erfare, ikke for at være perfekte eller opleve perfekt orden. Vores krop er det redskab, vi bruger for at gøre det. Vores sjæl har ingen bedømmelse af det, vi oplever. Alt, vi oplever, samler sjælen som visdom og gaver til os – hvis vi ellers vil modtage visdommen og gaverne.

Det er vort menneske-selv, der føler de smertefulde ting, uanset om det er svigt, vrede, had, glæde, ensomhed, frygt, sorg, kærlighed etc. Nogle kalder det for vort ego. Lad os slå fast med det samme; der er ingen, der synes, at det er fedt at opleve traumer, chok, bedrag, svigt, depression, frygt, tab eller at opleve de samme trælse ting igen og igen. Vi ville allerhelst være dem foruden.

Ikke desto mindre er der i selv de mest smertefulde oplevelser læring og gaver. Nu er du sikkert meget uenig med mig. Men lad mig forklare.

Indre oprydning - mere livsglæde

Gaver er egenskaber eller kapaciteter, som vi erhverver / lærer som resultat af smertefulde oplevelser.

Disse egenskaber kan være empati, styrke, mod, beslutsomhed, evner som overblik, gennemslagskraft, tålmodighed, overbærenhed, forståelse, visdom - alle positive kvaliteter.

Når vi tager gaven til os i for eksempel en vrede, som vi har båret rundt på, kan vi slippe vreden på det område fremover - og for good!!

En typisk vrede, jeg har mødt hos mange og som jeg også selv har haft er vrede, når jeg har oplevet uretfærdighed fra andre. Det kunne være noget, jeg oplevede ske for andre eller i mit eget liv.

Gaven i vreden var for mig: skelne-evne, udvikling af retfærdighed, lære at vælge mine kampe, forståelse, lære at stå op for mig selv. Siden har jeg ikke oplevet at tiltrække situationer, hvor jeg er blevet triggeret med vrede.



Indre oprydning - mere livsglæde

Klienthistorie med thetahealing

Lad mig give et eksempel på et mønster med voldsom vrede, der blev brudt. En klient havde gentagne gange i forskellige sammenhænge oplevet at føle sig latterliggjort, hånet, nedgjort, hængt ud og trampet på, når hun sagde sandheden til andre.

Første gang, det sker, er hun blot 6 år og nedgørelsen kommer fra hendes forældre. Hun bliver voldsom vred, føler skam og selvhad.

Hun havde lige haft endnu en oplevelse med en anden person og er stadig mega vred, da hun er i telefonen. Hun forklarer mig lidt om, hvad det handler om, beder jeg hende fortælle, hvad hun har lært af disse voldsomme oplevelser. Hun fortæller, at oplevelserne har givet hende både mod, styrke, beslutsomhed og evnen til at tage vare på sig selv.

Med theta healingen kan vi nu over telefonen trække oplevelserne, hendes vrede til de involverede personer, sig selv samt hvad der også er af had, nag og bitterhed. Vi lærer hendes underbevidsthed, at det nu er slut med at gentage dette mønster. Hun er nu bevidst om sine gaver, tilgiver personerne og sig selv.

Tilgivelse gør hun for sin egen skyld og i sig selv.

Vi behøver ikke konfrontere den anden person(er). Også sorgen, der ligger under disse følelser trækker vi ud af hendes celler.

Hendes krop oplever mange skift undervejs. Det slipper i brystkassen, halsen, ryggen og i hovedet. Kroppen er helt afslappet, da vi er færdige.

Jeg tester efterfølgende. Der er ikke mere tilbage. Hun er nu fri for fremover at tiltrække lignende scenarier samt blive trigget med vrede på dette område af hendes liv.

Det er fakta, som jeg har oplevet det på egen krop og i arbejdet med klienter.

Indre oprydning - mere livsglæde

Sådan foregår en session med theta healing

Vil du af med gammel vrede og/eller had/nag/bitterhed?

Theta-healing arbejder på celleplan for at frigøre og fjerne blokeringer, fastlåste følelser som eksempelvis vrede, sorg, had, opgivelse, magtesløshed. Det samme gælder de chok og traumer, du har oplevet i kroppen. Når vi går i gang, stiller jeg nogle få spørgsmål og vil herefter efter din accept tune mig ind i/skane ind i din krop for at finde det sted, hvor udfordringen har sit udspring. Under en scanning får jeg informationer via sansninger, følelser, billeder, ord. De understøtter mit arbejde.

Sessioner kan foretages enten personligt eller lige så let over telefonen.

Vi kan gøre samme arbejde, uanset om jeg er her og du et andet sted. Du er aktiv undervejs, for jeg vil ofte spørge ind, indhente din accept til at lade det, der kommer op slippe. I et forløb med theta healing får du en større forståelse for dig selv, dine reaktioner og lærer at navigere uden de gamle mønstre.

Bevidstgørelsen og erkendelserne gør det meget lettere at rumme os selv og automatisk dermed også andre, og gør det muligt for os hver især at bevæge os i helt nye retninger, gøre ting, som før synes at være som lukkede døre.

Hvis du er klar til at slippe det gamle

Skriv eller ring og aftal tidspunkt. Så sender jeg dig et kort skema, du udfylder inden vores aftale. Det giver mig et overblik over, hvad du ønsker at ændre i dit liv. Du får bekræftelse. Enten en aftale her eller over telefonen. Skal det være hjemmefra, ringer du mig op på tidspunktet. Sæt dig godt tilrette eller læg dig et sted, hvor du er uforstyrret- Hav vand at drikke ved siden af dig. Måske har du også brug for et tæppe. Du betaler med mobile pay eller almindelig overførsel.

Ring eller skriv for en uforpligtende snak.