

## Information om din session

Her finder du praktiske oplysninger om din session. Når vi søger hjælp, er det rart at vide, hvad man kan forvente, og hvad der sker.

En session er berammet til en time, men kan første gang godt vare op til halvanden time. Inden da har vi typisk haft en forsamtale over telefonen, eller vi har skrevet sammen. Jeg har noter fra samtalen, og vi har lavet en afklaring: Problem er det og det, målet er det og det. Denne vender vi kort ved første møde.

**Typiske spørgsmål**, når jeg taler med mennesker, er:

- Kan du hjælpe?
- Kan du få det væk?
- Virker det?
- Hvor mange gange skal der til?

Når jeg sidder med et andet menneske, kan man sige, at jeg leverer en vare. Det vil sige, jeg understøtter, coacher, guider og hjælper med at nå i mål. Jeg hjælper dig med at skabe et trygt rum her, trygheden gør, at du kan åbne op, tør mærke forhindringerne, få bevidsthed på det, der holder dig fast i et gamle samt mod til sætte dig selv fri af det gamle.

Livet er dit. Vejen vælger du selv, og her kan du få hjælp til at skabe vej til det nye.

Jeg vil gerne rydde en generel misforståelse af vejen først. Ansvar for at nå dit mål, er altid dit! Du må være villig til at træde ud af noget gammelt, ikke fungerende, og ind i noget nyt. Det er ikke mig, der får det til at "gå væk" for dig. Scenehypnose, hvor hypnotisøren får folk til at gøre noget, er den gængse gammeldags opfattelse af, at det er behandleren, der gør det for personen. Sådan fungerer det ganske enkelt ikke. Det er faktisk dig selv.

Vi kan det, vi sætter os for, og det kræver at vi tager de skridt, vi har brug for, for at nå dertil.

Det svarer til at gå til læge, få at vide, at en bestemt medicin vil hjælpe. Men undlader vi at tage medicinen, skal vi selvfølgelig ikke forvente bedring. Vi må tage ansvar for os selv.

Så langt så godt. Kommer du så her, eller har vi en session via telefonen og dukker der en modstand/frygt eller andet op, lader du mig det vide. Skulle du evt. mærke, at "det her er ikke nu" er det helt og holdent dit valg. Jeg har ingen bedømmelser af det, og det er din ret. Jeg hverken vil eller kan presse dig til noget, der ikke føles rigtigt for dig! Du har dit eget frie valg, og jeg vil ikke overtræde dine grænser.

Kontakter du mig på vegne af en anden (dit barn eller en anden voksen), skal du vide, at denne selv skal ønske at hjælpe sig selv. Jeg ved af personlig erfaring, at det er en voldsom udfordring at have et familiemedlem, der ikke ønsker at modtage hjælp. Vi kan ikke gøre det for dem. De skal selv være villige til det, og det er op til dem.

### **Hvor mange gange skal der til**

Det vil være individuelt. Hyppigt kan en enkelt session afhjælpe konkrete og enkle ting, men kommer du med mere komplicerede udfordringer, vil du skulle afsætte lidt energi, tid og tålmodighed. Stress, angst, depression, negative tanker, tankemylder, panikangst, OCD, lavt selvværd o.l. er desværre ikke noget, der kan fixes med et knips med fingrene.

Selv om vi når meget i løbet af en session og måske nok får fjernet for ex. en angst, kan der ligge mere og spænde ben, før vejen igen er klar. Forløb vil være lige så forskellige, som vi er forskellige som mennesker.

## Information om din session

Som rettesnor: Du skal kunne mærke en positiv forskel efter din session. Kan du ikke det, skal du måske finde en anden form for hjælp.

Jeg lader det være op til dig, om du vil booke en ny tid. For nogen er det rart at have den tryghed i at vide, at de har denne åbning. Andre vender selv tilbage, når de har brug for det.

### Min opgave

Det er min opgave at hjælpe dig til at føle tryghed undervejs. Når vi sidder sammen, inviterer jeg dig til at lukke øjnene (det er lettere at mærke din krop og forandringerne undervejs).

Jeg guider dig og du bliver helt naturligt afslappet.

Trygheden er en forudsætning. Ingen af os gør noget, hvis det ikke føles trygt og helt ok.

Undervejs vil jeg spørge ind. Nogle er så afslappede, at de ikke gider svare, så er en nikken eller rysten med hovedet fint. Andre har let ved at svare undervejs.

Jeg opridses kort din udfordring op.

Det, der sker her er, at det, der ligger under overfladen, som har været holdt tilbage, begynder at snakke/komme til overfladen (jeg sanser det som en pakke af energier). Når jeg taler om energier, mener jeg tanker, emotioner, følelser, historier. Ikke at jeg præcis får informationer om, hvad der præcis er sket. Nu skal jeg ligesom oversætte sansningerne til ord, jeg så beskriver og spørger, om du er villig til at slippe alt det, der kommer frem.

Når baggrunden og historierne er bragt op, kan det slippe.

Eksempel på hvad jeg sanser: jeg kan få input omkring frygt, angst, vrede, sorg, fastlåsthed, forvirring, overvældelse, misforståelser omkring et emne.

### Din opgave

Du har en primær opgave, når vi arbejder sammen.

Det er at være villig til at slippe den energi, de historier, der dukker op.

Holder du igen, sker der ingenting.

Derfor er det vigtigt, at du lader mig vide, hvis du mærker modstand, frygt, ubehag et sted i kroppen.

Modstand kan føles som et ubehag ved at skulle gå ind i historien, som frygt, som mental modstand altså tanker, der enten ikke vil tro på det, som siger, det ikke er muligt.

Det kan også være en følelse af nej.

Det kan være en "smerte" et sted i kroppen.

Skulle du evt. mærke, at "det her er ikke nu" er det ganske ok og helt og holdent dit valg. Jeg hverken vil eller kan presse dig til noget, der ikke føles rigtigt for dig! Du har dit eget frie valg, og jeg vil ikke overtræde dine grænser

Typiske steder, vi ophober energi, der holdes tilbage, er i solarplexus (maveområdet) samt i vores hoved.

Andre steder kan være i skuldrene, nakken, bag på kroppen.

### Reaktioner i kroppen efter en session

Efter en session kan du evt. opleve reaktioner. Det samme ses ved behandling med f.eks. zoneterapi eller akupunktur.

Nogle mærker intet, andre kan godt mærke, at der sker noget i kroppen.

Har du meget, du har lagt låg på, fortrængt eller lukket af for, er det naturligt at opleve reaktioner. En fortalte, at hun efterfølgende mærkede en masse sorg og græd det ud. Dagen efter fik hun det rigtigt godt. En anden fortalte om, hvordan gamle ting, hun havde tumlet med fysisk, kom op til overfladen i nogle dage for så at forsvinde. Det er naturligt med reaktioner.

## Information om din session

Det er derfor **vigtigt**, at du drikker godt med **vand** i dagene efter din session. Vand er med til at skylle affaldsstoffer ud af kroppen med urinen.

Giv dig selv hvile, ro og ekstra søvn, hvis du har brug for det.

Normale kropslige reaktioner vil kunne være:

- Træthed eller tunghed i kroppen
- Øget wc-besøg, urin kan lugte stærkt
- Underlige drømme
- Prikkende sansefølelser
- Ømhed i kroppen
- Kortvarig utilpashed
- Øget tørst
- Kortvarig opblussen af tidligere sygdomme
- Indadvendthed og humørsvingninger

Er du i tvivl efter din session eller har brug for at vende noget, er du velkommen til at kontakte mig for en kort snak.

Få gratis og uforpligtende snak om dine udfordringer og om, hvad og hvordan jeg kan hjælpe dig.