

Alt, du har brug for at vide, inden du booker 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.

Livet er dit

Typiske spørgsmål jeg møder

- 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 det lettere at slippe.

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.

Indre modstand

Vi kan det, vi sætter os for. Det kræver dog, 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. Vælger du en session eller flere med mig enten personligt eller over telefonen, er det meget almindeligt, at der på et tidspunkt kan dukke en modstand/frygt eller andet op. Noget, der holder igen, og som ikke har lyst til at tage det næste skridt. 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.

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

Alt, du har brug for at vide, inden du booker din session

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. Ofte vil en enkelt session kunne 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.

Som rettesnor: Du skal kunne mærke, at noget ændrer sig og flytter sig i din bevidsthed. Kan du ikke det, skal du måske finde en anden form for hjælp.

Du skal vide, at når du begynder at åbne op for gamle traumatiske ting og bevidstgør det, kan der komme gamle ting op til overfladen. Lad os som eksempel sige, at du kommer for at få hjælp til selvværdet. Typisk har du i alle områder af livet affundet dig med alt for meget alt for længe, tilladt andre at såre dig, ikke have taget dig selv seriøst, troet at det var dit lod i livet etc.

Når du så begynder at fortælle om dig selv og dine oplevelser, clearer vi løbende under en session. Men der ligger jo mere under overfladen, du har glemt alt om. Du har levet med noget uhensigtsmæssigt måske i ti, tyve eller tredive år. Derfor er det helt naturligt, at mere af det glemte/gemte ubevidste begynder at "snakke" - sorg, frygt, nag og vrede på andre og dig selv, gamle historier o.l. Du kan opleve dette afspejlet i din ydre verden, typisk i samspejlet med andre. Pludselig møder du en ny konflikt og tænker åh ikke nu igen. Men det er faktisk så fantastisk, for du får ved selvsyn øje på noget, som *venter på*, at du hjælper dig selv med at integrere og hele det.

Når det sker, betyder det ikke, at vores arbejde sammen ikke virker. Tværtom du har fået åbnet en dør, så de dele af dig, der er låst fast i deres historier, får mulighed for at blive helet. Derfor er det en proces. Den kan være hurtig. Den kan tage lidt længere tid.

Jeg lader det være op til dig, om du vil booke en ny tid. Men klart har du valgt at få ryddet op en gang for alle, anbefaler jeg selvfølgelig, at du booker en ny tid.

Alt, du har brug for at vide, inden du booker din session

Min opgave

Det er min opgave at hjælpe dig til at føle tryk 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. Tryk er en forudsætning. Ingen af os gør noget, hvis det ikke føles tryk 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 rider din udfordring op, og det, der ligger under overfladen, begynder at komme til overfladen. Jeg sanser det som en pakke af energier (billeder, lyde, sansninger, sætninger). Det oversætter jeg så for dig, spørger, om det giver mening, og hvis ja, vil jeg spørge dig om du er villig til at slippe det, der er bragt op. Er du det, mærker jeg, hvordan det begynder at løsne sig i dig.

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. Jeg hverken vil eller kan presse dig til noget, der ikke føles rigtigt for dig! Du har dit eget frie valg. Livet er dit. Vejen vælger du selv. Her tilbyder jeg dig hjælp til at åbne vejen til en ny vej.

Reaktioner 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 det.

Reaktioner er ganske naturlige. Eksempler: En havde efter sin første session en masse sorg, hun ganske enkelt blot kunne græde ud derhjemme. Dagen efter fik hun det rigtigt godt, hun var lettet og fik sit overblik tilbage. En anden fortalte om, hvordan

Alt, du har brug for at vide, inden du booker din session

gamle ting, hun havde tumlet med fysisk, kom op til overfladen i nogle dage for så at forsvinde. Reaktionen er sunde, fordi de giver os en mulighed for at slippe det, der har været lukket ned. Måske har det ligget under overfladen i mange år og på forskellig vis skabt ravage i form af stress eller anden ubehag.

Hjælp til selvhjælp

Det er **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.

Bevæg kroppen.

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.