

A silhouette of a woman in a long dress standing on a beach, looking out at the ocean during a sunset. The sky is a gradient of orange and yellow, and the sun is low on the horizon. The woman's hair is blowing in the wind.

Svar på dine spørgsmål,  
inden du booker en tid  
med mig

# Ønsker du at slippe uønskede handlemønstre og adfærd?

Hvorfor kan jeg ikke bare lade være med at .....?????

*Har du tænkt på, hvem der egentligt styrer dit liv og tænkt på, hvorfor du i bestemte situationer, imod din vilje, kommer til at reagere uhensigtsmæssigt, og hvorfor du i visse situationer plages af uro, bekymringer og trælse tanker?*

*Vi forstår ikke, hvad der sker, og hvorfor vi ikke kan styre eller stoppe det. Rationelt synes det ulogisk, så vi bruger meget energi på at forstå, bekæmpe og undertrykke det. Men der er en helt naturlig årsag.*

Jeg havde det på samme måde for år tilbage. Det var en konstant indre kamp mellem mine logiske tanker, mine beslutninger og så det, der udfoldede sig udenfor min kontrol.

I 2009 lærte jeg noget, der forvandlede det hele. Aspectology® kaldet den nye tids psykologi giver dig ikke blot forklaringer, men vil også hjælpe dig med at frigøre de dele, styrer dig og holder dig tilbage. Nedenfor forklarer jeg hvorfor, og hvordan du kan få hjælp til at blive leder af dit liv.

## Vores aspekter

Fra vi bliver født, skaber vi aspekter (dele af os) til at opleve livet. Aspekter er ligesom hjælpere, vi har trænet. Tænk blot på den del af dig, der lærte at læse eller skrive, lærte at cykle og lærte at køre bil. Det krævede øvelse dengang og sker helt automatisk nu. Da du f.eks. tog kørekort, skulle du først lære færdselsreglerne udenad, lære instrumenterne i bilen at kende, lære at navigere og samtidig være opmærksom på vejen, de andre biler, cyklister, gående m.m. Du øvede og blev en erfaren bilist.

Aspekterne skal være velintegrerede og hele for at fungere og kunne tjene os i hverdagen. Typiske eksempler er hende/ham, der laver mad, planlæggeren, team-playeren, sælgeren, cyklisten, veninden, vennen, mor-aspektet, far-aspektet osv. Vi har tusindvis af velfungerende aspekter. Det at tale, gå, løbe, skrive er også aspekter, der er trænet til opgaven.

## Når aspekter overtager kontrollen

Aspekter, der er sårede, vrede, ensomme, frygtsomme, usikre og som har oplevet traume, er de dele, der kan sabotere vores liv. Du hører deres tanker i dit hoved og mærker deres emotioner (følelser) i kroppen.

Traume kan være svigt, tab, overgreb, mobning, ulykke o.a. Barndommen er det sted, hvor vi oplever flest traumer. Det til trods for, at vi har en fin og tryk barndom. For nylig arbejdede jeg sammen med en ung kvinde. Hun havde følt sig utilstrækkelig, usikker, utryk, uelsket, havde dårlig samvittighed, følt sig alene. Da vi begyndte at arbejde med de aspekter, der "snakkede og larmede" i kroppen og i hovedet som tanker var det aspekter, der var fem og ti år gamle. De havde fyldt, saboteret og spændt ben lige siden. Har du gentagne snakkende og larmende aspekter, stammer de oftest fra opvæksten, også selv om vi ikke husker historien.

Der kan også opstå traume i voksenlivet fra overgreb, overfald, ulykke o.l. Mennesker, der har oplevet meget voldsomme traumer, kan fortælle, hvordan de ligesom har stået udenfor sig selv og oplevet det, andre har fortrængt traumet. Disse aspekter har vi adskilt os fra, selv om de "larmer" i os. Vi bryder os ikke om det og vil helt naturligt gemme dem væk. Det uanset om vi er fem, femten eller fyrre år gamle, når det sker. Panikangst, fobier PTSD, jalousi, vrede, irritabilitet, sorg, tankemylder, overtænkning, bekymring, træthed, stress, udfordringer med selvværd, o.l. er alle udløbere af "sårede" aspekter eller dele af os.

Integrerer og heler vi aspekterne, slipper de smertefulde følelser og uønskede reaktioner. Der kommer ro på, tankemylderet forsvinder, og vi begynder at føle os godt tilpasse i os selv og med os selv.

## **Praktisk information**

En session er berammet til en time, men kan første gang godt vare op til halvanden time. Inden da har vi typisk haft en snak via telefonen, eller vi har skrevet sammen. Vi kan arbejde lige så effektivt uanset, om det er over telefonen eller her personligt.

Under din session, vil jeg understøtte, coache, guide og hjælpe dig i at nå i mål. Jeg hjælper dig med at skabe et trygt rum her, trygheden gør det lettere at slippe. Ansvaret for at nå dit mål, er altid dit! Du må være villig til at træde ud af noget gammelt, ikke fungerende. 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. Det er faktisk dig selv, der sidder med nøglen til dit liv.

## **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.

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

## **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. Drik godt med vand i dagene efter din session. Vand er med til at skylle affaldsstoffer ud af kroppen med urin og sved. Giv dig selv hvile, ro og ekstra søvn, hvis du har brug for det. Det er også en god ide at bevæge kroppen, måske via en gåtur eller en cykeltur.

Du kan gratis og uforpligtende få en snak med mig om dine udfordringer samt om hvad og hvordan, jeg kan hjælpe dig