

HELING AF FORTIDEN



FORKLARING OG
INFORMATION

ANNE SØVANG

ANNESOEVANG.DK



HELING AF DIN HISTORIE

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

HELING AF DIN HISTORIE

Alle har vi vores egen historie og oplevelser på godt og ondt med glæder, sjov men også alle med hver vores del af traumer og gamle sår.

Har du lagt mærke til, hvordan du slæber den trælse del af din gamle historie med dig, hvordan den har tendens til at begrænse, forfølge og definere dig?

Altid ligger der under overfladen trælse ting, der fylder og snakker. De glædesfyldte minder derimod er fri og bringer kun glæde og velbehag.

Vi kan snakke og tale om de trælse ting. Vi kan forsøge at glemme og gemme den for andre og os selv. Lige meget hjælper det. Minderne, oplevelserne og traumerne lever i bedste velgående. De snakker i form af dårlig samvittighed, skyld, skam, vrede, jalousi, nag, mindreværd, ensomhed, forladthed m.m.

Du kan sætte dig selv fri

Magien sker, når vi inviterer aspektet med den historie og emotioner hjem. Fra din inderste kerne kan du få dine sårede og traumatiserede aspekter hjem fri af det gamle.



HELING AF DIN HISTORIE

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

SÆT DIG SELV FRI

En helet fortid er en helet fremtid. Du kan blive fri for aspekternes påvirkning og kontrol.

Historien er sat fri. Ja, der skete det og det, men den tunge energi er opløst. Du vil ikke længere identificere dig med den del, ikke længere bære sorgen, fortrydelsen, skammen, den dårlige samvittighed, vreden, leden o.l. Du er fri af den.

Jeg hjælper dig med at opretholde et indre trygt rum, coacher dig til at være her nu, så du ikke lader dig blive trukket rundt i manegen af emotionerne, historierne og aspektet.

Jeg har arbejdet med aspekter og integration/healing i mange år. Mange af mine egne aspekter er integreret på denne måde.

Låst fast i tid

Lad os sige, at du oplevede noget, der var for voldsomt. Det kunne være et bestemt skænderi i dit forhold. Det kan have været et overfald, et overgreb (fysisk, psykisk eller emotionelt), et tab af et familiemedlem, en skilsmisse, mobning, sygdom, ulykke etc.



HELING AF DIN HISTORIE

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

SÆT DIG SELV FRI

Du følte en blanding af emotioner; overvældende angst, chok, vrede, had, afsky, foragt, raseri, skyld, skam, nedgørelse, jalousi, tristhed, pinlighed o.l.

Den del af dig (aspektet), der oplevede traumet, kan ikke slippe det. Det blev efterladt i oplevelsen, i chok, frøs fast, i skam, skyld og andet.

Eksempler på historier (navne fiktive)

Mette fik integreret nogle aspekter, der i mange år havde betydet, at hun ikke havde været i stand til at sætte grænser for sine børns adfærd.

Hun ringede efter en morgen med skrigeri og råben i køkkenet mellem børnene. Det hele var eskaleret, og hun var endt med at gå amok og skrig og råbe selv. Hun kunne ikke holde hverken sig selv eller børnene ud.

Under overfladen lå en bunke dårlig samvittighed i hendes rolle som mor, og hun gik derfor hele tiden på kompromis med sig selv og fandt sig i det ældste barns spydigheder. Derudover var hun dels bange for at komme til kort overfor den ældste, og der var også et aspekt, der synes, det var synd for børnene.



HELING AF DIN HISTORIE

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

EKSEMPLER

Louise kunne eksplodere i voldsomme raserianfald og rasende ord overfor manden og overfor børnene. Der kom de grimme ting ud af hendes mund, og hun kunne ikke bagefter huske, hvad hun havde sagt. Hun havde den dårligste samvittighed over det og forsøgte at styre sig selv. Det var nyttesløst. Det kunne være en lille uskyldig bemærkning fra manden, der udløste det. Det kunne være børnene, der gjorde noget. De voldsomme emotioner spændte fra had, raseri, vrede, selvhad til dårlig samvittighed. Louise var ubevidst om det kritiske aspekt.

Aspektet sad fast i oplevelse af, at det aldrig kunne gøre andre tilpas, at det var forkert. Det havde fulgt hende siden, hun var barn. Hun kom fra en familie, hvor forældrene havde spillet deres noget dysfunktionelle spil, og barnet var ikke blevet lyttet til og forstået. Da hun fik sine sårede aspekter integreret, holdt de vanvittige raserianfald op af sig selv. Der var ikke længere nogen fejlfortolkning af det, manden sagde, og hun var i stand til at hjælpe børnene til at gøre de ting, der skulle gøres.



HELING AF DIN HISTORIE

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

EKSEMPLER

Sanne var blevet kørt ud på et sidespor af aspekter, der havde oplevet mobning i skoletiden. Hun følte sig forkert og udenfor i sociale sammenhænge, sagde hun. Hun blev ved med at tiltrække mennesker og situationer, der underbyggede hendes opfattelser. Mobberiet var startet med, at hun blev holdt ude i pauserne. Der havde også været stikpiller til hendes person. Integrationen af aspekterne ændrede hendes selvopfattelse og selvbillede og gav hende en helt anden ro.

Intuition

Alle har vi evnen til at trække på vores intuitive evner, som kan være klarfølelse, klarsyn, klarviden og klarhørelse. Det er naturlige evner, der gør, at vi kan mærke, hvad der er sandt og rigtigt for os hver især. Ofte har vi lukket af for disse ekstrasensoriske evner. Måske blev vi som barn fejlet af med, at det var noget, vi bildte os ind.

Det gør, at vi er ude af stand til at mærke vores egne sandheder og stå i os selv. Når vi siger "Jeg kan mærke, at"... har vi fat i os selv. Uden det indre kompas vil vi hele tiden stille spørgsmålstejn, tvivle, overtænke, føle os usikre.