

# HJÆLP TIL AT KOMME VIDERE



FORKLARING OG  
INFORMATION

ANNE SØVANG

ANNESOEVANG.DK



# OM MIG

FÅ MERE KLARHED OMKRING DIG SELV

Jeg sad virkelig fast engang. Det gjorde, at det var svært at mærke sig selv i det. Mentalt syntes jeg, at jeg gjorde de rigtige ting. Ud over at det var overvældende, generende og pinligt, at mit liv ikke var på skinner, forsøgte jeg at løse udfordringerne. Jeg følte mig så forkert.

Jeg overanalyserede, spekulerede, bekymrede mig, forsøgte at kontrollere det, lavede visualiseringer, prøvede healing og dit og dat. Lige meget hjalp det. Udfordringerne fortsatte. Jeg var så træt af at være i hovedet og den manglende kontrol af det, der skete.

Selvhjælpsbøger, kurser, meditation blev en del af hverdagen. Senere uddannede jeg mig som terapeut. Jeg lærte meget de år og ting faldt på plads. I perioder var jeg igen i kontakt med mig selv. Inden længe dukkede så andre ting op og udfordrede mig. Hver gang det skete, var det svært at mærke sig selv.

En dag gik det op for mig, at jeg var midt i en awakening eller opvågningsproces, at alle skyggesider helt naturligt kom til overfladen for at blive forløst. En opvågning eller awakening er en dyb indre transformationsproces og åbning til bevidstheden.

Den aha gjorde det lettere at forholde sig til mig selv og det, der skete. Kort tid efter faldt jeg over Aspektologi. Ikke blot følte det sandt for mig, det hjalp mig med at integrere mine skyggesider eller aspekter, når de dukkede op til overfladen.

**Vores skyggesider er aspekter eller dele af os, der er låst i deres historier, chok og traumer,** og låst fast i det, de oplevede engang. Når de bliver aktiveret og ramt af noget, der sker i vores hverdag, larmer de løs med sniksnak i hovedet og larm i kroppen. Fysisk gør det os trætte, vi sover måske dårligt, har svært ved at være til stede, men aspekternes emotioner mærker vi også. Det kan være alt fra tankemylder, bekymring, vrede, dårlig samvittighed, nag og meget andet.



# INTEGRATION AF VORES SKYGGESIDER

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

## Introduktion til 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. Det sker 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 aspekterne bliver til skyggesider**

Sårede aspekter kan være usikre, vrede, ensomme, frygtsomme, usikre, skamfulde, bange. De bliver ved med at udleve deres historier, kan ikke slippe den, og vi hører deres tanker og lægger krop til deres usikkerhed, utryghed, vrede, sorg, frustration, irritation, dårlige samvittighed etc. i kroppen.

Et såret aspekt opstår ved traume. Traume kan være svigt, tab, fysisk og psykisk overgreb, mobning, ulykke, o.a.

Vores opvækst er det sted, hvor vi oplever flest traumer. Det til trods for, at vi har en fin og tryk barndom. Men barnet oplever ikke verden, som den er, den oplever det ud fra sin ofte manglede bevidsthed på det, der sker. Det kan blive såret og føle sig forkert, anderledes, udenfor m.m.



# INTEGRATION AF VORES SKYGGESIDER

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

## Skyggesiderne - vores sårede aspekter

En kvinde følte sig utilstrækkelig, usikker, utryk, uelsket, havde dårlig samvittighed og følte afmagt i familielivet.

Hun var opvokset i et til tider ret kaotisk hjem. Da hun selv stiftede familie kom aspekterne selvfølgelig til overfladen. Vi arbejdede sammen i en periode. Aspekterne blev integreret og hun fik et helt andet forhold til familien og med sig selv.

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.

Mange kan opleve usikkerhed, tvivl, skal/skal ikke, rigtigt/forkert, forsøger at gøre det ene og det andet. Naturligt søger vi svar og råd samt ofte også bekræftelse fra omverden. Det hjælper heller ikke. Vi er stadig usikre. Usikkerheden og tvivl skaber tanker, overtænkning, bekymring, uro, frustration, vrede, dårlig samvittighed o.l. Årsagen til usikkerheden og tvivlen finder vi i kulissen. Dér, gemt fra vores bevidsthed, har vi alle yngre dele/aspekter af os selv, der stadig udspiller gamle historier. De er stadig bange og præget af oplevelser, chok og traumer.

Panikangst, fobier PTSD, jalousi, vrede, dårlig samvittighed, usikkerhed, behov for bekræftelse, for kontrol, irritabilitet, sorg, tankemylder, overtænkning, bekymring, træthed, stress, udfordringer med selvværd, o.l. er alle udløbere af "sårede" aspekter.

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.



# INTEGRATION AF VORES SKYGGESIDER

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

## PRAKTISK INFORMATION

En session er berammet til en time. Første gang kan vare op til halvanden time. Inden 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, understøtter, coacher, guider og hjælper dig i integrationsarbejdet. Du er villig til at træde ud af fortiden, få dine sårede aspekter hele hjem igen.

### **Hvor mange gange?**

Det vil være individuelt. Ofte vil en enkelt session kunne afhjælpe konkrete og enkle ting. 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.



# INTEGRATION AF VORES SKYGGESIDER

FRIHEDEN TIL AT VÆRE

## REAKTIONER

Efter en session kan du evt. opleve reaktioner en dags tid eller to. Det samme ses ved behandling med f.eks. zoneterapi eller akupunktur. Nogle mærker intet, andre kan godt mærke det. Reaktioner er ganske naturlige. Måske er du mere træt, uoplagt. Drømmene kan være intense.

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.

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.