

SVAR PÅ DINE SPØRGSMÅL INDEN VORES SAMTALE



FORKLARING OG
INFORMATION

ANNE SØVANG

ANNESOEVANG.DK



Her vil jeg forsøge at give svar på de mest almindelige spørgsmål.

Vi er hver især skabere i vores eget liv

Vi kan træffe valg og vælge om hvert eneste øjeblik af vort liv. Det betyder også, at er vi havnet en situation, der ikke føles rigtig, kan vi vælge om.

Tager vi ikke ansvaret for os selv og vores liv, så vil livet styre os. Det er sjældent behageligt. Heldigvis kan vi altid skifte kurs og tage styringen i vores liv.

Min rolle i samtalen er

- at skabe en bro ind til dig selv
- ,at hjælpe dig med bevidstgørelse og få klarhed
- at guide og støtte dig
- at facilitere en forandring

Et trygt rum

Fordi jeg selv har gennemlevet mine egne perioder med kaos og mødt mine egne mørke og trælse sider, bliver du mødt uden nogen bedømmelser. Du vil føle dig tryk.



Planlægning inden samtalen

Du får størst udbytte, når du klargør dig, hvad du ønsker af vores samtale inden, vi taler sammen.

Er det svært at hitte hoved og hale i det, der sker i dit liv, fordi det måske føles kaotisk og rodet, er du meget velkommen til at skrive en mail til mig, hvor du KORT beskriver, hvad du oplever, og hvor du gerne vil hen. Ud fra din mail vil jeg sammenfatte og ridse det op for dig.

Teksten sender jeg tilbage til dig. Mærk dig ind i det, jeg har skrevet. Føles det rigtigt, så tager vi udgangspunkt her, når vi snakker. Måske kan du mærke indholdet skal drejes lidt, eller du kommer i tanke om mere. Så skriver du bare tilbage med dine tilføjelser.

Det praktiske i samtalen

Sæt dig eller læg dig et uforstyrret sted, når vi snakker. Det kan sagtens være i din bil, hvis det er det eneste sted, du kan være alene. Hav vand ved siden af dig.

Evt. hav også en Kleenex ved hånden, hvis du ved, at du har let ved at fælde en tåre. Ikke at det overhovedet behøver at ske, men ganske uventet, kan vi mærke lettelsestårer eller blive berørt.



På det aftalte tidspunkt, ringer jeg dig op, Efter en kort introduktion af udfordringen, hjælper jeg dig med at klargøre og bevidstgøre, hvad der sker og hvorfor. Jeg sammenfatter hvad og hvorfor og du får hjælp til at at komme videre.

Ingen samtaler optages, ligesom jeg heller ikke gemmer nogle informationer om dig.

Indhold undervejs

Nogle vil være selvkørende straks, der sker en bevidstgørelse og klarheden indfinder sig. Her er der sjældent behov for min videre hjælp. Eksempler kunne være udfordringer i forhold til dit barn, i dit job, i privatlivet, og du med ét præcist, hvad dit næste skridt skal være.

Andre kan have brug for hjælpen til at træde ud af noget gammelt. Det kan handle om gamle traumer, chok, skyldfølelse mm., der står i vejen. Det kan også handle om blot at skulle træde ud af fastlåste mønstre, der ikke længere giver mening i dag. .

Opstår der en modstand undervejs i samtalen, kan det være, at du ikke ønsker at gå længere, og det er helt ok. Som oftest er modstanden (de tanker og emotioner, du mærker) dog ikke fra dig selv men fra bange, sårede gamle aspekter,



Her kan jeg guide dig til at føle dig tryk, så du kan slippe bagagen.

Tid og tidspunkter

Du kan bestille enten 30 min. eller 1 time. Det betyder ikke, at du betaler mere, fordi vi går 5 eller 10 minutter over tiden.

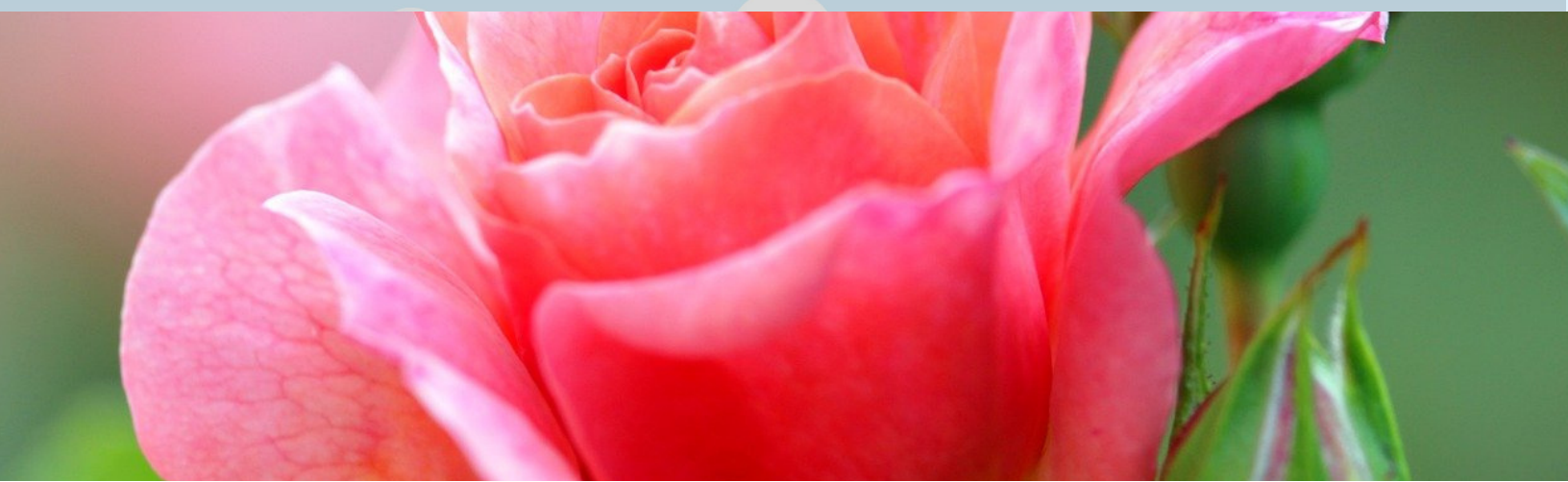
Bestil en samtale med mig via sms eller mail. Skriv hvornår du kan, og jeg vender tilbage med et tidspunkt. Jeg har både morgentider, eftermiddagstider og aftentider.

Betaling skal ske inden vores samtale.

Telefonsessioner og evt. afbud eller udsættelse

En samtale på telefonen vil ofte være endnu mere givende end et personligt fremmøde, og jeg har flere års erfaring med sessioner over telefonen.

Evt. afbud skal ske pr. sms eller mail senest dagen før. Gebyr for udeblivelse eller for sen afmelding.



Efter en samtale

Drik godt med vand de næste par dage. 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.

Nogle har det blot godt efterfølgende. Der er mere energi og overskud i kroppen, og der er kommet ro på tankerne.

Andre oplever måske at være trætte, have intense drømme. Der kan komme en forbigående hovedpine, evt. smerter et sted i kroppen. Reaktionen forsvinder efter en dags tid eller to.

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

Få gratis og uforpligtende snak om dine udfordringer først.