

Sundhed & Velvære



Den indre kritiker

KARREBÆKSMINDE Alle kender sikkert den indre kritiker. Det er den, der fanger os med tanker som: Det kunne du gøre bedre - det er for slapt, at du ikke kan tabe dig - du burde være mere sammen med dine børn - min præstation er ikke god nok - og så videre.

ID-life Coach Hanne Borup fortæller, at den indre kritiker kan fortsætte i det uendelige. Den indre kritiker er den stemme, der kan hæmme vores personlige udfoldelse og i at være kreative.

Men hvorfor er den dukket op hos én? Grundlæggende er den kommet for at beskytte os mod risikoen for at blive fundet mindre vellykkede. Det vil sige, den begynder at kritisere, før nogen anden kan nå at gøre det.

Imidlertid ved den indre kritiker ikke, hvornår den skal stoppe eller hvornår det er nok, og med tiden begynder den at tage styringen. Og det har den konsekvens, at man begynder at få det dårligt med sig selv. Når vi lader den tage styringen, føler vi os magtesløse, ude af stand til at gøre noget og man lever sit liv efter kritikerens regler.

Kan man så gøre noget ved det? Ja, siger ID - life Coach Han-



ne Borup. Når vi først bliver opmærksomme på kritikerens eget liv, kan vi blive bevidste om, at der også er en modsat side. Når vi kommer i kontakt med den modsatte side, ser vi, at vi faktisk har et reelt valg i forhold til, hvad vi egentlig vil med vores liv.

Man kan få mere indsigt i sin indre kritiker ved at kontakte ID-life Coach Hanne Borup på telefon 27 85 88 50 eller via www.id-coach-borup.dk

Myter om hypnose

HASLEV "Laver du mig om til en kylling? For det vil jeg altså ikke". Det er et af de mest gængse spørgsmål jeg får når jeg udøver terapi via hypnose. Og lad mig slå fast med det samme: nej, det kan jeg ikke«, fortæller Torsten Nielsen, indehaver af Esteria i Haslev.

»Det er en speciel form for hypnose som hedder showhypnose og har intet med terapi at gøre. Lad mig først slå fast, hvad du kan få ud af et besøg hos mig. Hypnosen er et af de mest effektive metoder til at få lavet varige mentale forandringer på. Jeg kan hjælpe dig med angst, fobier, traume,

rygestop, ændring af gamle reaktionsmønstre, ressourcer, afhængighed og mange andre ting. Jeg arbejder meget med regression, hvilket betyder jeg går tilbage til hvor og hvornår et problem er opstået og så bearbejder vi det sammen derfra«, siger Torsten.

»Det er meget vigtigt for mig, at du er tryk, så vi sammen kan afklare de forandringer, du ønsker. Det er meget normalt at være lidt nervøs første gang, men der ikke noget at være bange for. Der kræves ingen forudsætninger blot åbenhed, da ingen kan hypnotiseres mod deres vilje. Nogle er også bange for at de kan kontrolleres

via hypnosen. Det kan jeg ikke, fordi dit kritiske sind passer på dig i trancen. Andre er bange for ikke at vågne op af trancen«.

»Trancen er kun en afslappet tilstand. Det værste der kan ske er, at du falder i søvn, så skal jeg nok vække dig. Jeg kan heller ikke skade dig eller dit sind, for hvis du ikke er klar til at kigge på problemet, afviser dit sind mine forandringer. Det værste der kan ske er at der ikke sker noget«, slutter Torsten.

Se mange flere spørgsmål og svar på hjemmesiden www.detubevidste-sind.dk



Damp - du har et valg

KARREBÆKSMINDE »Jeg har nu arbejdet med kinesiologi - Dawson Programmet - i nogle år, og oplever hver dag nye muligheder for programmet«, fortæller Hanne Petersen

»Har du eller dit barn lidt svært ved at koncentrere sig, sidde stille og lytte, lidt svært ved skole eller på arbejdspladsen, er det måske fordi der blot er lidt ubalancer i kroppen«.

hænge. Jeg har yderligere oplevet klienter, som er kommet med stress, træthed, smerter i kroppen, astma, allergi, depression, hovedpine, migræne, psykisk og sociale problemer og meget andet, som efterfølgende får det meget bedre«.

»Der skal ikke mange behandlinger til, da kroppen bliver rettet og aktiverer selv sine selvhelbredende kræfter. For at holde sig i balance efterfølgende, kan det være en god

ide at købe et selv-behandlingsprogram og spille det efter anvisning«.

»Der er skrevet bøger om Dawson Programmet og dets muligheder i Mit barn er anderledes og hvad så! og For fuld Damp - mod nye løsninger, som beskriver nogle forløb. Vil du/dit barn prøve en behandling har jeg klinik på 1. sal Karrebækvej 768, 4736 Karrebæksminde«, slutter Hanne.

Se mere på Hanne Petersens hjemmeside www.faa-energi.dk.

