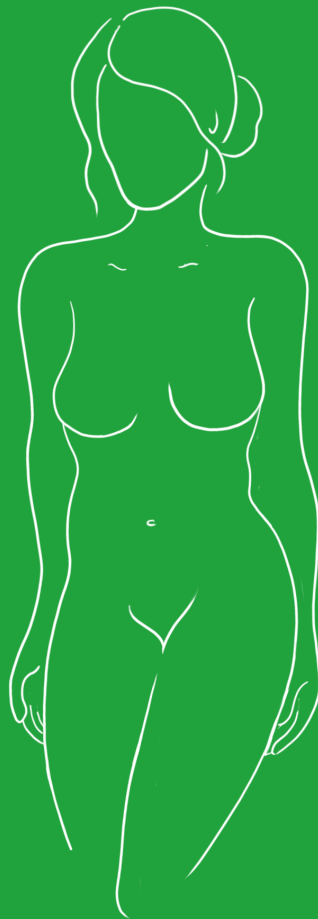


Krops Guiden



SOUL & BODY TALK



Sine Perez

Copyright - Sine Perez © 2021

Kun til privat brug, må ikke kopieres eller udlevers til anden part

Kroppen er en GPS til dine følelser og mønstre

Vi får ofte spejle vist i vores liv, både igennem andre mennesker og de situationer, vi står i. Spejlene kan vi bruge til at kigge på os selv og se, hvor vi har behov for enten at justere eller vækste. Jo mere klart vi ser spejlene, jo lettere bliver det at handle på de ting, der er i spil.

På samme måde taler kroppen et tydeligt sprog og kan fortælle dig, hvad du skal handle på. Kroppens GPS kortlægger, hvor dit indre og ydre vækstpotentiale ligger, og hvor du skal nære dig selv og dine behov mere, for at kunne åbne op for mere flow i dit liv.

Du kan tage udgangspunkt i kroppen og bruge den til at arbejde med dig selv

Når du åbner op for kroppens visdom, mærker ind i og fokuserer på, hvor du er udfordret, er øvelsen at træne tolkningen af kroppens signaler/symptomer og følelserne bag. Det starter en indre oprydning, der skaber mere forståelse af, hvem du er og mere frihed til at være dig i integritet.

Der er mange måder at arbejde med kroppen på og bruge det den fortæller.

Den måde, jeg arbejder med kroppen på, er at finde ud af, hvad kropstøjen handler om og mærke ind i, hvilke følelser der ligger bag. Med udgangspunkt i både kroppen og følelserne arbejder jeg med mig selv og de følelser og blokeringer det handler om, prøver at finde en anden tilgang til det, jeg står i.

I forhold til den fysiske krop, arbejder jeg med at bringe bevægelse ind i de områder af kroppen, det handler om. Bevægelsen er med til at løsne op i kroppen og ikke kun på den fysiske støj, men også de følelser kroppen holder på.

Valg af bevægelsesform er individuel og behøver på ingen måde at handle om hård træning. Det skal føles nærende og matche ens følelsesmæssige tilstand.

Det kan være en gåtur, stille yoga, udstrækning, blide bevægelser med fokus og kærlig opmærksomhed til det område, hvor du mærker den fysiske støj, så det fastlåste bliver bevæget, strakt ud og forløst. Det kan også være en selvkærlig gave at have en god kropsterapeut, der kan hjælpe med at løsne de blokerede områder op.

Det betyder ikke, at du ikke må lave hård træning. Det må du rigtig gerne, men der skal være plads til at justere, så du føler dig støttet og mærker tilliden til, at kroppen er designet til at bære dig frem.

Med fokus og bevidsthed, på både kroppen og dens blokeringer, giver kroppen dig de optimale forudsætninger for at give slip på de følelsspændinger, der ligger gemt i den og dermed skabe og åbne op for nye rum i dig. Og når du lærer kroppens sprog at kende, bliver du mere bevidst om, hvad du skal handle på, både i kroppen og i følelserne.

Alle former for smerter, spændinger og sygdomme er skabt ud fra følelser, der på den ene eller den anden måde er blokeret inde i dig, fordi de enten ikke er blevet bearbejdet, eller fordi du ikke har haft den rette hjælp eller værktøj til at støtte dig selv.

Følelserne bliver lageret i cellernes hukommelse og i kroppen, hvor de hober sig op. Til sidst bliver ophobningerne så store, at kroppen forsøger at kommunikere til dig, hvad det handler om. Men mange er kommet så langt væk fra sig selv, at de ikke kan mærke, hvad det handler om og hvilke følelser og mønstre, der er i spil.

Uanset om det er nyopstået smerte, fordi du er faldet og har slået dig, eller om det er gamle skader eller kroniske lidelser, så er det dine blokeringer, der afgør, hvor ondt det gør og/eller, hvordan du mærker det i kroppen, og alle er signaler/ GPS beskeder, der vil fortælle dig noget.

Når du har steder i kroppen, hvor du mærker ubalance/støj, vil jeg anbefale dig at stille dig selv et spørgsmål: Hvad handler det om? Og derefter bruge nedenstående liste til at pejle dig ind på, hvad der ligger bag. Hvis du ikke spørger, får du ikke svar og bliver ikke bevidst om, hvad du kan gøre for at hjælpe kroppen og dermed dig selv.

Jo bedre du bliver til at stille dig selv spørgsmål, jo hurtigere bliver du til, at give slip på dine blokeringer.

Gør du det til en vane at stille dig selv spørgsmål, vil du opleve, at du får lettere og lettere ved at tolke kroppen. Samtidig vil du også opleve, at andre ting i dit liv vil justere sig selv stille og roligt, når du begynder at lytte til dig selv.

Den bedste vej til at lære at forstå kroppen er via bevægelse. Det behøver ikke at være fysisk hårdt på nogle måder. Jeg plejer at dele bevægelse op i 3 hovedgrupper.

De tre hovedgrupper

Feminin bevægelse:

Smidighed, udstrækning, yoga, dans, gåtur, pilates ect.

Maskulin bevægelse:

Styrketræning, crossfit, boksetræning ect.

Tempo bevægelse

Løb, cykling, svømning, div. pulstræning ect.

Alle 3 ting kan give dig noget, og alle 3 dele er lige vigtige. De bidrager alle 3 med hver deres dybere forståelse og kontakt mellem kroppen og dit mindset.

Feminin bevægelse giver dig indre balance og fleksibilitet i dine følelser.

Maskulin bevægelse giver dig følelse af indre og ydre styrke og sætter dig i forbindelse med din råstyrke, power og handling.

Tempo bevægelse giver din hjerne fri og sætter dig i forbindelse med din livsvej, og du "downloader"/ser din vej fra en høj vibe, din intuition og klarhedsfølelse.

Det er selvfølgelig vigtigt, at man i det her arbejder bevidst med sig selv samtidig og hele tiden kigger på sig selv og justere i det man står i.

Hvis man gør det og bruger bevægelsen intuitivt og mærker efter, hvad det er for en slags bevægelse kroppen har behov for, ud fra det man er i, så hjælper kroppen til at skabe genveje, flow og balance mellem det indre og det ydre.

Mange der bruger kroppen, træner meget og træner godt, men har ikke forbindelse til kroppen fra en høj vibe, de er i hovedet og er resultat orienterede. Hvilket på mange måder er super godt. Men når det ikke er fra en høj vibe, så bliver det hurtigt/ofte ud fra kontrol og ved at presse kroppen max.

Målet og resultatet bliver det alt overskyggende, og man mærker det måske give bagslag på mange andre livsområder, fordi man presser sig selv og ikke får mærket efter, hvad "det sande" behov" var, så målet bliver vigtigere end vejen. OG vejen er faktisk den vigtigste, det er der, man skal være tilstede i nuet.

Du kan ikke være tilstede i nuet ude i fremtiden, det kan du kun nu og her. Der er mange veje til et mål, man kan planlægge, man kan regne ud og kontrollere kroppen og sagtens nå de kropslige resultater, men hvis du vil have dit indre til at følge med, så må du gå intuitivt til værks og bruge hele dig, både det indre og det ydre.

Hvis du vil skrue op for din selvfølelse, indre ro, balance og glæde fra et dybt sted i din essens, så må og skal du have kroppen med fra en høj vibe. Du er nødt til at gå intuitiv og langsomt til værks, for at lære både dine indre grænser, din krops grænser at kender og mærke efter hvad der føles godt og nærende i nuet.

Der er mange bonusser ved at være intuitiv i din træning og bevægelse. Du bliver styrket i din selvfølelse, du mærker dine grænser, du mærker og dækker både dine indre behov og kroppens behov, du er tilstede i nuet, du mærker en langt større og mere ægte sprudlende energi, og handling bliver generelt langt lettere, og du føler dig godt tilpas i dig selv og din krop.

At kunne afkode sammenhængen mellem krop og følelser bærer på berigende indsigter og kan lande dybe erkendelser - en vigtig og dyrebar gave at lære sig selv.

Man skelner mellem højre og venstre side af kroppen

Der er forskel på det, din krop fortæller dig, alt efter om det du mærker i kroppen, sidder i højre eller venstre side, og der kan være tale om en enten "over eller under energi".

Hvis du for eksempel har ondt i din højre skulder, så skal du kigge på dels, hvilke følelser skulderen relaterer til, og du skal kigge på, om du er det ud fra en overdreven maskulin energi, hvor du overhandler og kontrollerer, eller om det er det stik modsatte, altså en underenergi, hvor du mangler at tage ansvar og handle på de ting, der er i spil i følelserne.

Højre side af kroppen

- Den maskuline side står for handlekraft, kontrol, mod, karriere, styrke.
- Den højre side er også der gammel energi går ud af kroppen (særligt gennem arme og ben).
- Yang energien - den lyse farve.
- Element: ild
- Givende/udadvendt
- Tænkende
- Udholdenhed
- Mod
- Vores ego og den aktive del i os, der hjælper os med at opnå vores mål og gøre det, der skal gøres.

Venstre side af kroppen

- Den feminine side står for intuition, følsomhed, nærvær, omsorg, sårbarhed.
- Venstre side af kroppen er der, hvor ny energi går ind (særligt gennem arme og ben)
- Yin energien - mørke farver
- Element: vand
- Modtagende/indadvendt
- Følelser
- Rolig
- Spiritualitet
- Kreativitet
- Restitution og hvile

**To change your body
you must first change your
minde**

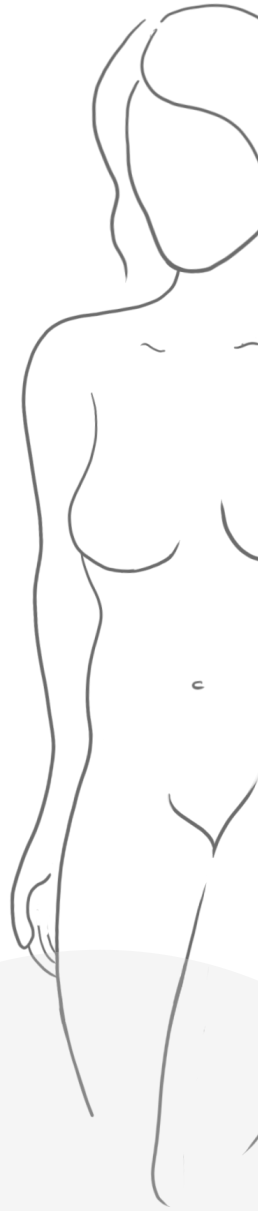
Kroppen

Hovedet:

Harddisken er overladet
Hukommelse
Overbevisninger
Overtænkning.
Selvfornægtelse.
Selvopfattelse.
Føle sig presset.
Systemer og kasser.
Organisering.
Håndtering af praktisk viden.
Følelsesmæssig forstoppelse.
Evne til at være udadvendt og social.
Faktuel viden/visdom.
At føle sig presset.
Håndtering af praktisk.

Bagsiden af hovedet:

Gammel visdom/læring.
Selvindsigt.
Umyndiggørelse af sig selv.
Sortseer.
Ser ikke vejen frem.
Urealistiske overbevisninger.
Svært ved at mærke det positive andre ser i dig.
Det skjulte, det du ikke vil vise verden om dig selv.
Pinlighed.
Fortrængning.



Ansigt:

Ansigtet står for synlighed, sårbarhed og for at sanse.

Rigtig mange af vores sanser, sidder i og omkring ansigtet; høresans, synssans, lugtesans, smagssans.

Vi har rigtig mange nerver i ansigtet, der er forbundet med sanserne, også de sanser der ikke sidder i og omkring ansigtet.

Man kan sige, at ansigtet er der, hvor synlighed bliver connected til følsomhed og også der, hvor vi kan have sværest ved at "skjule" for andre, hvordan vi har det i vores følelser.

Ansigtet er også connected til halschakraet, som er der, hvor vi kommunikere fra.

Ansigtet er en del af vores kommunikation.

At føle sig blottet/gennemskuet.

Åbenhed.

Pande:

Bolig for 3. øje

Kontakt til intuition.

Evne til at mærke intuitivt ind i andre.

Løsninger

Evne til at vælge til og fra.

Evne til at være i ro.

Afslappethed.

Evne til at fokusere.

Koncentration.

Søvn/søvnløshed.

Evne til at se klart.

Rastløshed

Øre:

Din evne til at opfatte og integrere budskaber/læring.

Misforståelser.

Ikke at ville modtage budskaber

Modstand på at "gå vejen".

Modtagelse af indre budskaber.

Sensitivitet overfor egen og andre følelses støj.

Næse:

Næsen er et af de punkter på kroppen, hvor man fysisk ofte oplever udrensning, af følelser.

Man giver slip på ting bla. igennem næsen.

Er man i modstand på de ting, man skal slippe, kan man opleve at blive forkølet, nyse, næseblod osv.

Evne til at stikke en føler/finger i jorden.

Absorbere førstehåndsindtryk.

Målrettethed.

At være hurtig på aftrækkeren.

Navigation.

At føle sig krænket.

Stolthed.

Øjne:

Evne til at være rationel. Evne til at se klart i situationer, der kræver din opmærksomhed, både i forhold til andre og i forhold til dig selv. Indsigt.

Forståelse af livet og de udfordringer man møder.

Evne til at være i tillid til fremtiden.

At kunne se sin egen vej frem. Evne til at opfatte ydre omstændigheder.

Mund:

At være modtagende, at kræve sin ret, tage handling på ejerskab.

Evne til at forstå og absorbere indtryk.

Optagelse af næring, både igennem føde og følelsesmæssigt.

Sandhed (sidder også i halsen)

At udtrykke sig.

Spontan kommunikation

Tænder/kæbe:

Modenhed
Indestængte/tilbageholdte følelser, ikke at have kommunikeret det man følte.

Stædighed.

Frygt for at tage "kampen" op.

Følelser af at være sammenbidt/låst.

At være ufrivillig til at befinde sig i bestemte situationer.

Stagnation af ikke at udtrykke følelser og sætte handling på.

Fastholdelse af gamle mønstre.

Fortiden.

Karmisk læring der er svær at slippe.

Hals:

Dit udtryk, kommunikation.

Holde meninger og udtryk tilbage.

Ikke at brænde igennem med dit udtryk og holdninger.

Evne til at turde udtrykke sig.

Forkerthedsfølelser i kommunikation.

Konflikthåndtering.

Frygt for afvisning.

Håb.

Bindeled mellem krop og tanker.

Forståelse for kroppens sprog og at kunne kommunikere det til sig selv.

Evne til at skelne mellem sandt og falsk.

Skuldre/nakken:

Overansvar, at være for meget i andres have.

Forvrænget billede af, hvordan man tror andre ser og opfatter dig, og din følelse af at være "styret" af, hvad andre tænker og mener om dig.

Stress og for mange tanker om gøremål der vedrører andre.

Uafsluttede konflikter.

Svært ved at håndtere konflikter.

Nærtagende.

Bærer nag.

Tvivler på egen rolle i forhold til relationer.

Det du bærer med dig af andres og ikke får sluppet.

Følelsen af, at andre overskrider dine grænser.

Andre får lov til at fylde for meget i dig og være for meget i din have. Ligge under for andres forventninger.

Tage og bære ansvar (under ansvar/over ansvar).

Stædighed.Ufleksibel.

Svært ved at se ting fra flere vinkler.

Overarm:

Dig selv i nuet, der hvor du er i dit liv/følelser lige nu.

Noget der kræver her og nu handling, der vedrører dig selv.

Handlingsorientering

Travlhed, evne til at omfavne dig selv og handle på det.

Følelser af for mange gøremål.

Forventninger til sig selv.

Vrede over manglende handling.

Selvstraf/selvsabotage.

Tage ansvar for sig selv.

Underarm:

Noget der kræver her og nu handling der vedrører andre.

Evne til at favne andre.

Evne til at tage nyt ind, der involverer andre.

Villighed/uvillighed til forandring.

Praktisk gøre.

Projekt orientering.

Drive.

At kommunikere behov/ønsker og forventninger til andre.

Overspringshandlinger.

At gå uden om problemer/konflikter.

Albue:

Evne til at tage nyt ind.

Retningsskifte.

Detaljeorientering.

Tilpasning.

Følelser af at fylde for meget eller for lidt.

At blive set af andre ud fra dine handlinger.

At tage sin plads eller mangel på samme.

Hænder/fingre/negle:

Kreativitet og evne til at kommunikere kreativt.

Kreativt udtryk, ikke kun i ordets egentlige forstand, men også evnen til at være kreativ, både i handling, tanker og tale. Kommunikation.

Kreativ handling.

Evne til udholdenhed.

Evne til at finde kreative løsninger.

Stolthed.
Skabertrang.
Følelser af at give for meget.
Forfængelighed.
Første møde med nyt. Intellect, at udtrykke sig intellektuelt.
Detalje orientering.
Orienter sig.

Øvre del af ryggen:

Pligtopfyldende.
Udfordringer i relationer.
Ubalancerede overbevisninger omkring andre (de historier du har omkring andre).
Overansvar både for sig selv og andre.
Behov for at kontrollere andre og omvendt.
Svært ved at modtage kærlighed og anerkendelse fra andre. Overskredne grænser.
Følelser af andres kritik.
Påtager sig andres smerte og følelser.

Lænden og nederste del af ryggen:

Mangelfølelser. Føle sig uelsket.
Føler sig ikke set og hørt af andre.
Savner støtte fra andre, manglende opbakning.
Behov for at kontrollere sig selv.
Svært ved at anerkende sig selv.
Manglende selvstøtte.
Ubalancerede overbevisninger omkring dig selv (de historier du har med dig).
Skyldfølelse.
Selvkritik.
Manglende selvbevidsthed/selvindsigt.
Selverkendelse/manglende selverkendelse.
Over- eller underpræstere.
Stiller høje krav til sig selv.
Indre kritikker (sidder også i maven).

Bryst:

Følelser af ikke at passe på dig selv.

Skjule sig og ikke blive set/ikke se sig selv.

Gammel uforløst sorg.

Tab og frygt for at miste.

Manglende selvomsorg/selvkærlighed.

Manglende følelse af hjerterum til dig selv, både fra dig selv og andre.Savn.

Følelser af ikke at måtte fylde.

Forkerthedsfølelser.

Føle sig anderledes.

Afmagt.

Omsorg.

At give læring og lærdom videre.

Overbeskyttende.

Samvittighed.

At forsvare sig.

Visdom via følelser.

Imødekommenhed.

Rumme følelser.

Angst.Uro/ubehag.

Se også under punktet "Hjertet".

Hofter:

Drivkraft.

Din fremdrift i livet, den vej du vælger at gå.

At investere i eget liv og handle på det.

Frygt for at træffe store beslutninger.

Stoler ikke på egne beslutninger.

Følelser af, at vejen frem er uoverskuelig.

Manglende mod til at favne livet og springe ud.

Underliv/lysken/kønsorganer:

Det feminine.

Seksualitet.

Indre intuition.

Følelse af flow/manglende flow.

Tilgang til livet.

Frygt for at stå frem og være dig.

Kreativt udtryk/undertrykkelse.

Ikke at eje sit køns værdier og stå ved dem.

Evne til at være i kontakt ned instinkter og kunne omsætte dem, til noget hjernen forstår.

Overgivelse. At modtage.

At tage livet ind.

Være i nuet.

Overflod.

Manifestering.

Modtage.

Evnen til at koble det feminine og det maskuline.

Baller:

Evne til at rejse sig og håndtere svære situationer.

Håndtering af psykisk ballast og livets bagage.

Evne til at stå ved sig selv.

Gennemslagskraft.

Unikhed.

Manglende selvindsigt.

Svært ved forandring.

Fastholde gamle meninger/holdninger.

Anus:

Affaldskanal,

Give slip (kontrolleret/ukontrolleret).

De skjulte tanker og følelser, det pinlige.

Fygt skabt ud fra kontrol.

Mangel.

Frygt for tab af penge/matrielt.

Lår:

Lårmusklerne er en af de muskler, der kan løfte, den største ballast og er et godt billede på, hvad låret handler om.

Låret står for styrke og power i vores selvopfattelse.

Forsiden og ydersiden står sammen med hofterne for bevægelsen frem i livet, både din fysiske bevægelse og den måde du vælger at navigere i livet på og din evne til at støtte dig selv.

Ophobninger af skyld.

Selvstøtte.

Svært ved at igangsætte nyt.

Bagsiden af låret og ballerne handler om dine rødder og har forbindelse til de mønstre man tager med sig fra forældre.

Hoften repræsenterer mor og forhold til mor.

Ballerne repræsenterer far og forhold til far.

Inderlåret handler om, hvor åben du er i forhold til din indre spiritualitet og den måde du håndterer og vækster i din indre power/styrke.

Knæ:

Magnetisk tiltrækning af både materielt, oplevelser og relationer. Knæ er forbundet til karriere og dit arbejdsliv.

Stædighed.Stolthed. (Faglig stolthed).
Ligevægt.
Berettigelse til at tage det, der er dit.
Beslutninger.
Principper.Fastlåste holdninger.
Følelser af, at det er svært at få det man gerne vil have.

Underben/Underben:

Din evne til at være fleksibel.
Samarbejde med andre.
Karriere og arbejdsliv.
Din måde/evne til at optage indre åndelig næring.Kontakt til underbevidstheden.
Skråsikkerhed.
Svært ved at tage indre beslutninger.
Modløshed.Ikke i kontakt med din fortid/fremtid.
Svært ved at omsætte læring til ny handling.

Fødder:

Fødderne er først og fremmest din jordforbindelse og din kontakt til dig selv.
De står for din unikhed og evne til at værdisætte dig selv.De er symbol på din base, dit fundament og din rødder.
Dit rodfæste i livet.
Dine valg.
Din tilfredshed med dit liv.
Din evne til at være i kontakt med dig selv og dine rødder.
Din forbindelse til din indre spiritualitet og unikke udtryk.At kunne bevæge sig frit.
Grundforståelse og grundopfattelse.
Din evne til at stå fast ved dine valg og værdier.

Tæer:

Tæerne er det allerførste, du møder verden med, både dit førstehåndsindtryk, din måde at opfatte og tage imod nyt på.

Dine tæer er din rorpind, hvorfra du justerer din vej igennem livet.

Storetåen er den mest dominante tå og symboliserer dine her og nu livs temaer.

De vigtigste punkter for dit her og nu, men også for din retning.

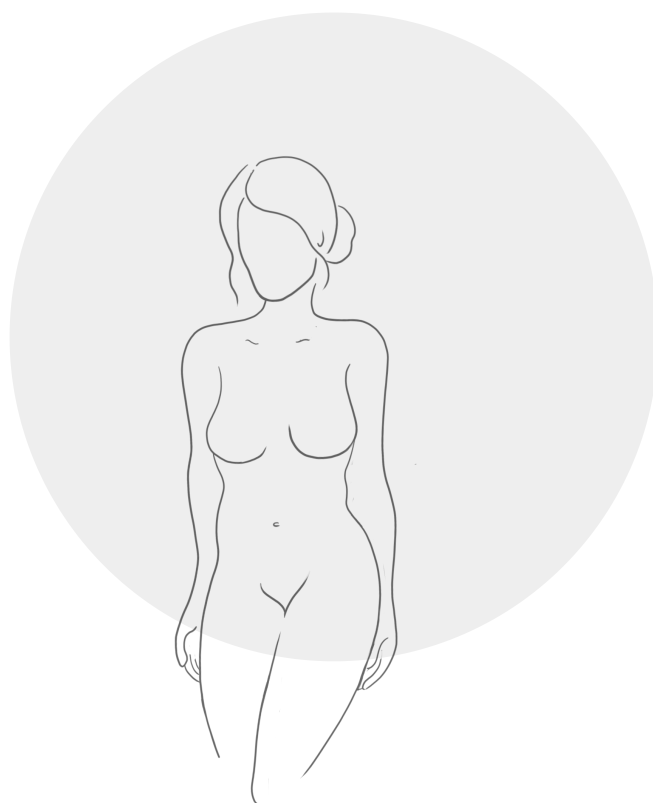
De mindre tæer i rækkefølge, er af mindre og mindre betydning, uden det skal opfattes som ubetydelig, men mere som underpunkter for at resten kan fungere.

Hæl:

Hælene er din evne til at administrere lethed i dit liv og din måde at være i/tackle personlige udfordringer på.

Dit syn på dit bidrag i eget liv.

Din evne til at investere i dig selv.



Organer

Hud:

Den der holder dig sammen.

Huden er forbundet med din facade/skjold/overflade både det positive og det negative.

Optagelse af næring.

Tager ikke sig selv alvorligt.

Svært ved at fastholde opmærksomhed.

Tendens til at gå ud af sig selv, når følelser bliver for meget.

Svært ved at mærke sig selv.

Huden er forbundet til lungerne.

Samling af alle sanserne.

Egne grænser overskrevet eller overskrider andres.

At overhøre sig selv.

negligere sig selv.

Milten

Følelse af at være forsvarsløs.

Svært ved at tage beslutninger.

Melankoli.

Bekymringer.

Stagnation.

Svært ved at koncentrere sig.

Overdreven forsigtighed.

Manglende koncentration.

Følelse af at være oppustet, overloadet.

Stagneret ideer og tanker.

Lever:

Indestængt vrede.

Sammenbrud.

Undertrykte og/eller blokerede følelser.

Følelse allergi mod sig selv og andre.

Frustration.

Bitterhed.

Leveren er forbundet til muskler/muskelspændinger.

Følelser af, at det er svært at ændre sig.

At hænge fast i fortiden.

Gentagen bekymringer.

Indestængt energi.

Misundelse.

Svært ved at rumme forandringer.

Ubalanceret livsstil og/eller kost.

Afhængighed, kan være både i forhold til rusmidler, men også andre former for afhængighed.

(Se også galdeblære)

Nyrerne:

Chok og traume.

Udrensning. Ikke at kunne/ville give slip.

Selvsvigt.

Omsorgssvigt

Irrationel frygt.

Angst.

Psykiske meen/ar.

Depression og ligende.

Manglende viljestyrke.

Svært ved at følge mål til dørs.

Tarmsystemet:

Fysisk sundhed. Kropskontakt, at lytte til kroppen og nære den.

Sundhed, både følesnes sundhed og den fysiske sundhed.

At føle at livet er ren overlevelse, at skulle kæmpe/knokle sig igennem livet.

Følelse af at være på hårdt arbejde.

Svært ved at give slip på gammelt historier/nag/vrede/overbevisninger.

At svigte sig selv, være utro mod sig selv.

Kontrol.

Afmagt.

Frygt for afvisning.

At føle sig forsvarsløs.

Svært ved at give slip på fortiden.

Svært ved at give slip.

Ubalance i at gøre læring til vækst.

Lavt selvværd.

Sindets skyggesider, dem du ikke vil se/erkende.

Følelse af at være svag.

Dine følelsers univers

Galdeblære

Afmagt.

Ubalanceret fastlåst vrede.

Ikke at blive set og hørt i sin vrede.

Indestængt raseri.

Arogance.

Frustration.

Uretfærdighed.

Ikke i stand til at udtrykke vrede.

Forkert investeret energi.

Svært ved at koordinere og finde vej, både generelt i livet eller i specifikke situationer.

Fralægge sig ansvar (også lever)

Blære:

Irritation/Irrationel tankegang.

Selvstraf/selvsabotage.

Frygt for forandringer.

Mangel på kreativt udtryk/brænder inde.

Seksuel/intim kontakt i ubalance.

Manglende lyst/libido.

Pisemistiske tanker

Ikke have kontrol over og kunne styre følelser.

Svært ved at skelne mellem sandt og falsk.

Humør svingninger.

Tilbageholdt kreativitet.

Følelse af altid at vente på noget.

Forbier.

Følelse af at være i uautentiske relationer (enten er du uautentisk eller dine relationer).

Negativt livssyn.

Jalousi.

Skjoldbruskkirtlen

Mistroisk.

Mistillid.

Svært ved at tro på andres hensigter.

Frygt for at blive misforstået.

Mangle tro på at kunne kommunikere egne følelser.

Frygt for at kommuniker behov.

Stress (følelser).

Følelser af ikke at må sig selv.

Diffuse tanker.

Bekymringer der køre i ring.

Følelse af ikke at have tid nok.

(Se også halsen)

Hjertet:

Kærlighed.

Empati.

Følsomhed.

At høre til.

Samhørighed.

Tryghed.

Tro.

Ærlighed.

Trofasthed.

Sorg.

At miste/tabte.

Mangel selvomsorg/kærlighed.

Overvældet af egne/andres følelser.

Svært ved at overskue egne følelser.

Eufori (gælder også brystet).

Maniske handlinger.

Savn.

Ikke at blive rummet kærligt af sig selv/eller andre.

Angst.

Svært ved at finde overskud, til daglige gøremål.

Rastløshed.

Svært ved at finde glæde.

Svært ved at træffe beslutninger.

Står ikke ved handlinger.

Tvivl.

(Se også bryst).

Mavesækken

Bitterhed.
Bedrøvelse.
Vemod.
Handlings træet.
Nærtagenhed.
Ophobede negative følelser.
Manglende tro på sig selv-
Selvtillid og selvværd.
Afhængighed.
Over følsom.
Hæmmende nervøsitet.

(Se også mave)

Lunger:

Følelsen af retten til at eksistere. (Må jeg være her)
At tage livet helt ind.
Stor genialitet og evne til at udtrykke og omsætte det.
Huden og lungerne er forbundet. (se også huden)
Udholdenhed.
Nedtrykthed.
Fortvivlelse.
Følelse af at miste grebet over eget liv.
Følelsen af ikke selv at have kontrollen over eget liv og de situationer man bliver "sat/ havner" i.
Svært ved at tage livet helt ind og tro på retten til at være herre over eget liv.
Uudnyttet potentiale.

Rygsøjlen er din tidslinje

Alle dine oplevelser er lagret i din rygsøjle, det er her din tidslinje sidder. Den sidder fra toppen af hovedet og hele vejen ned igennem din rygsøjle og ned til halebenet.

Tidslinjen repræsenterer alt hvad du nogle sinde har oplevet år fra år og er en del af den du er på godt og på ondt. Man kan ikke ændre det der ligger på tidslinjen, da man jo ikke kan spole tilbage og delete sine oplevelser. Men det man KAN arbejde med, er cellernes hukommelse, altså kroppen, for hele kroppen består af celler og derfor også cellehukommelses hukommelse, for det er her alle dine erfaringer ligger.

Alle de erfaringer du har gjort dig på din tidslinje, ligger her og derved ved også din mønstre, blokeringer og din måde at agere/ragere på og det kan man arbejde med via bevidsthed og healing.

Du kender sikkert de øjeblikke, hvor du pludselig ser dig selv i et nyt lys og kan se hvad det præcis er du skal ændre for, at få det du rigtig gerne vil have.

Det er de øjeblikke der skaber transformation.

Det er i de øjeblikke hvor de blind spots du måtte have på din egen adfærd, kommer frem i lyset, så du kan ændre dem og skabe noget helt andet. Jeg har set den ene transformation efter den anden, i mine sessioner, på mine forløb og på min Frekvens Healer uddannelse.

Hvis man dykker lidt ned i hvad der egentlig sker, når vi har blind spots og ikke helt kan skabe den forandring der transformerer et stort problem til luft.

Dine adfærd og mønstre skaber dine største udfordringer i livet. Men ofte kan vi ikke se hvad vi gør eller hvad der sker, fordi vi har et større eller mindre blindspot.

Det har vi fordi vores adfærd typisk er skabt tidligere i livet og vores celler "dækker" over den begivenhed der skabte vores adfærd. Fordi den typisk var ubehagelig. Så dine ubalancer er noget du altid har fået skabt tidligere i livet og noget som dine celler husker, som du bevidst ikke er klar over at du gør.

Men det vi kan gøre med healing og med at kigge på hvad det er kroppen fortæller, er at mærke ind i de her tidligere begivenheder og hjælpe cellerne med at slippe, så du bliver bevidst og din adfærd kan ændre sig og du kan "omkode" din cellehukommelse og føles lettere og mere fri i både din krop og dine følelser.

Kroppen er din bedste ven.

Hvad vil det sige at leve intuitivt og hvordan gør man?

At leve intuitivt er et valg og samtidig også et fravalg. Fravalget består i at give slip på, de regler og historier du lever efter. At vælge en intuitiv måde at leve på, handler om at lære sig selv at lytte til kroppen og leve efter den..og uden kontrol eller dulmen fra en lav vibe.

Vi får dagen lang masser af information fra kroppen, men langt de fleste høre bare kun de helt basale ting, den siger, såsom jeg skal tisse, jeg er træt, jeg er sulten, jeg har lyst til sex, jeg har ondt..og det er fint at vi kan mærke det. Men kroppen fortæller meget mere end det.

Rigtig mange har bare lukket ned for resten af det kroppen kommunikerer. Ofte fordi man har gjort andres behov for vigtigere end sig selv. Der kan selvfølgelig være mange grunde til at man lukker ned og meget af det handler og de historier man lever efter.

For mange er det startet rigtig tidligt i livet. Allerede som barn lære, mange at man skal tænke på andre, før man tænker på sig selv. Måske har man set sine forældre, gå ud af sig selv for at nære andres behov og derved ikke haft gode rollemodeller, til at give et sundt selvnærende mønster videre. Har man et sådant mønster med sig, lægger det sig i cellehukommelsen og bliver noget, man handler på automatisk og det bliver svære og svære at mærke sig selv og kroppen.

For at lære egne behov at kende er man nødt til at spørge sig selv hvad ens behov er, for at kunne dække dem. For mange er det helt uvant, at stille det spørgsmål til sig selv og derfor svært. Men det er et godt sted at starte og blive ved med at spørge sig selv. Selvom man måske i starten slet ikke mærke nogle svar, er det vigtigt at blive ved, cellerne skal lige lære at reagere og slippe mønstret. Samtidig med at man lære sig selv nye "færdighed" i at lytte til sine behov og til kroppen.

At leve intuitivt og dække egne behov, er en måde at tage ansvar for sig selv på og en måde at gøre kroppen til din bedste ven på.

Det din hjerne ved men som din krop og celler ikke forstår.

Hjernen er altid nogle skridt (læs mange skridt) foran din krop og celler. Når du arbejder med dig selv og begynder at se og erkende, hvor det er du skal hæve din vibration, virker det let og simpelt i hjernen.

Men alligevel kan det virke svært, og nogle gange nærmest helt umuligt, at ændre de mest simple ting. Din hjerne og din logik siger at det er simpelt, men hvorfor følelse det så ikke sådan i kroppen og hvorfor rykker man sig ikke bare og handler på det der virker så simpelt og lige til.

Det handler rigtig meget om hukommelsen i cellerne.

Vaner og mønstre bliver som sagt husket i cellernes hukommelse. Man kan sige at dine oplevelser ligger i lag i cellerne, eller hvis du forestiller dig at cellerne er en masse kopper der er fyldt med oplevelser, både de positive og negative. De negative oplevelser der ligger i cellerne skal tømmes ud og det tager længere tid at slippe her på celleplan, end på det logiske plan.

Prøv at se det som vaner du skal ændre! Du ved godt at det kræver noget ekstra af dig at ændre vaner, men ved at have bevidsthed på og aktive handlinger, så kan du godt, men du skal arbejde for det!

Nogle mener det tager 21 dage at ændre en vane, -jeg er helt uenig!. Det er individuelt, både fordi det er forskelligt, hvad cellerne er fyldt op med og det er vidt forskelligt hvad du har af blokeringer osv. Men en ting er sikkert, der skal bevidsthed på, ellers ryger du nemt tilbage igen.

Hjælpere undervejs i form af healing, terapi, kropsarbejde eller andet energi arbejde, kan være både en stor hjælp, men også nødvendigt, for både at få spot på det du ikke selv kan se og som hjælp til det der kan være svært at slippe.

Når man har arbejdet med at tømme sine celler for de negative vaner, tanker, følelser og handlinger, de har været fyldt op med, så er det vigtigt også her at have bevidsthed på at fylde op med nye vaner, så man ikke griber ud i hukommelsen og hiver fat i noget af det gamle igen og starter mønstret forfra.

At lave nye vaner kræver næsten lige så meget som at slippe gamle. Men de er så meget sjovere fordi det er med bevidsthed på at de er positive.

Virker de ændringer, du gør i forhold til din sundhedstilstand?

Er du en af dem, der har ændret i din kost, og som spiser diverse kosttilskud, vitaminer og mineraler for at forsøge at komme af med eller at mindske smerter, tabe dig eller minimere forskellige former for kropsstøj, men uden at opnå de resultater du ønsker, selvom du ved, at det burde virke? Så kan det meget vel handle om din generelle sundhedstilstand, som også ligger i dine cellers hukommelse og på den måde FORÅRSAGER/STYRER dine mønstre, handlinger og blokeringer.

Din grundlæggende sundhedstilstand er vigtig! Både generelt set og fordi du med en god sundhedstilstand får et større udbytte af de gode ting, du rent faktisk gør for din krop.

Jeg oplever ofte i mit arbejde med at mine klienter synes, at de har gjort rigtig meget i forhold til diverse skavanker, vægtproblemer, smerter osv. De oplever at kæmpe meget, og mange af dem GØR rent faktisk rigtig meget og gør også det rigtige – de ændrer madvaner, tager kosttilskud og andre rigtig gode ting. Men alligevel oplever de ofte, at der enten ingenting sker, eller at det går meget langsomt med den fremgang, de ønsker i kroppen, for så måske til sidst helt at opgive de nye tiltag, fordi det ikke virker. Det er indtil videre et tilfælde, at den grundlæggende sundhedstilstand er vigtig at kigge på og arbejde med.

Hvis du ikke har balance i din grundlæggende sundhed, der handler om for eksempel at få søvn nok, gear ned, holde pauser, dyrke mere ro, dyrke regelmæssigt vedvarende

motion osv., så er det oftest det, der spænder ben for, at de ting, du rent faktisk GØR, ikke virker optimalt.

Din krop bruger alt for mange ressourcer på at holde dig vågen, hvis du eksempelvis er en af dem, der ikke får passet din søvn ordentligt, og det indvirker negativt på effekterne af alle dine gode tiltag, fordi din krop og dine celler er i en vedvarende stresslignende tilstand.

Din grundlæggende sundhed hænger sammen med din cellehukommelse og med de historier, du har med på din tidslinje. For at kunne åbne op for større effekt af de gode ting du gør, kan det være en rigtig god ide at arbejde med at give slip på nogle af disse historier.

På mine forløb og sessioner arbejder du igennem en længere periode intuitivt på at rydde op på din tidslinje og i de historier, der hindrer din generelle sundhed og din følelse af flow og lethed i kroppen. Det er dig, der er i centrum for at skabe nye historier fra en højere vibe og for at omkode dine cellers hukommelse ud fra bevidsthed, ejerskab og handling. Når du arbejder med det på egen hånd så husk det skal ikke føles ikke som regler, men som en sjovere tilgang til din sundhed og dermed også dine følelser, som i sidste ende vil hjælpe dig til at opnå den effekt, du ønsker.

Blokeringer, traumer, dine mønstre..mindre kært barn har mange navne..

Ord er powerfulde og kan holde dig fast i mønstre, overbevisninger og traumer..og det samme kan kroppen. Hvordan kommuniker du til dig selv? er der nogle steder hvor du siger til dig selv, at du bare må lære at leve med noget, at du må acceptere tingenes tilstand og skabe en hverdag ud fra det!? Bruger du kroppen bevidst eller overvejer du bare, gør det indimellem, eller igen måske bare har accepteret tingenes tilstand?

Healing kommer ud af bevidsthed, handling og ejerskab, så hvis du i dine ord/tanker/følelse kommunikerer til dig selv at sådan er det bare, så bliver det en fastholdelse, som i langt de fleste tilfælde sagtens kan slippes.

Dine cellers hukommelse vil gerne fasthold dig i det gamle, for de kan ikke skelne mellem positiv og negativt, de reager på forandring og vil have dig til at gøre som du plejer! også selvom det måske ikke er det bedste for dig!

Derfor skal forandringen være så langsom så muligt, så cellerne (kroppen) når at føle sig trygge, mens du stille og roligt "bygger" en ny cellehukommelse.

Jo mere du bruger kroppen med bevidsthed på de blokeringer, traumer eller overbevisninger du har, jo flere genveje skaber du for dig selv og jo hurtigere/nemmere healer du, både via kroppen og din via din bevidsthed, det der ligger i dine cellers hukommelse.

Jo langsommere du tillader dig selv at arbejde med dig selv, jo hurtigere healer du. Ved at tillade dig selv at det godt må gå langsomt, jo mere tillader du dig selv bare at være i det der er, uden at regne ud/presse på hvad du nu skal grave frem via dit indre arbejde, men tager det i den rækkefølge som det nu kommer op.

Nå du arbejder ud fra nuet og ikke kæmper imod fordi du troede din vej var noget andet, jo mere vil du opleve at tingen giver slip, næsten med en følelse af at det sker ad sig selv.

Det betyder selvfølgelig ikke at du ikke skal gøre noget overhovedet, men blot at arbejde med det der dukker op i den rækkefølge som det kommer og ikke gå i overtænkning.

At være tilstede i nuet er den største healing du kan opnå..især hvis du tillader at det godt må gå langsomt.

Manifestation til din krop

Jeg kan godt li´ at arbejde i manifestationer og bruger dem også i forhold til min fysiske krop, min sundhed, mit helbred og min glæde ved kroppen, hvilket jeg har stor glæde af, og det har givet mig mange resultater, både til at elske min krop, til følelser af lethed og glæde ved bevægelse og en følelse af en vital og juicy krop.

Derfor vil jeg gerne give dig et eksempel på en krops manifestation. Du kan bruge den som inspiration og lave din egen, eller du kan bruge den, som den er, hvis du føler den "taler" til dig.

Jeg elsker hver en celle i min krop, det er let for mig at forstå min krops kommunikation til mig og jeg handler altid ud fra min krops behov fra en høj vibe.

Jeg føler mig let og fri i min krop. Jeg er sund og rask. jeg mærker vitalitet og glæde i min krop. Hver en celle i min krop funkler og strutter af sundhed og glæde.

Det er let for mig at handle ud fra mine kropsbehov, jeg handler naturligt og øjeblikkeligt og jeg elsker at navigere i mit liv ud fra kroppen.

Jeg er i nuet med min krop og jeg føler mig fri.

Arbejdsark

For at hjælpe dig selv, til en større bevidsthed på din krop og det, den kommunikerer til dig, anbefaler jeg, at du udfylder de næste par sider.

Nogle af tingene virker måske indlysende, men skriv det alligevel, det er både med til at sætte en proces i gang i dig og du skaber en forbindelse, mellem din krop og din bevidsthed, ved at forholde dig til dig selv og din krop.

Svar så ærligt på spørgsmålene som du kan, det er kun dig selv der skal læse svarene!

Når du er ærlig over for dig selv, er du det også for kroppen, og det den kommunikerer til dig.

Du vil opleve, at nogle ting vil blive tydeligere for dig, og der vil blive sat ting i gang i din krop. Måske mærker du det ikke lige med det samme, men jo mere bevidst du er, jo mere kan du også handle og lytte.

At skabe forbindelse mellem bevidsthed og krop, kan starte en bølge af selvhealing for dig, især hvis du er klar til at erkende dine historier, der ligger i kroppen.

Husk at du ikke skal gøre alt på én gang, men i et tempo og en rækkefølge der føles let og nærende for dig.

For at skrue op er det vigtigt at sætte tempoet ned!

Hvis du går for hurtigt frem, ender du ofte hurtigt tilbage i dine vante mønstre, fordi du ikke har ladet tingene arbejde i et tempo, hvor du kan nå at følge med og lære at lytte indad.

Hvor føler du din krop er udfordret, mærker smerter, spændinger eller andet?

Hvor længe har du mærket det?

Hvilke følelser genkender du fra listen (Krops Guiden) og hvad sætter det i gang hos dig?

Er det følelser/mønstre, du genkender fra andre tidspunkter i dit liv? Hvilke og hvor langt tilbage genkender du det fra?

Er der nogle af dine behov, du bevidst overhører? Det gælder både din krops behov og emotionelle behov.

Mærker du modstand i dit indre og/eller i kroppen, når du bevæger dig eller gør noget for dig selv?

Negligerer du din krops "støj" eller smerter eller overhører kroppens signaler? Eller overreagerer du, når du mærker det mindste i kroppen?

Er der nogle tanker/mønstre du er bevidst om har sat sig i din fysiske krop?

Er der nogle historier omkring kroppen, som du er bevidst om, hvor andres meninger er blevet til profetier i dig eller er blevet til noget, du lever efter, selvom du godt ved det dybest set ikke er din historie?

Dit næste skridt - Handling

Hvis du har steder på kroppen, hvor du er bevidst om, at det er tanker og mønstre, der har sat sig, er der noget du kan gøre anderledes for at ændre din adfærd?

Er der noget du nemt kan gøre anderledes nu og her i forhold til tanker om kroppen, der nære dig og løfter din vibe?

Hvilke behov kan du nemt, handle på og sætte i gang med det samme for dig selv og din krop?

Hvad kan du handle på, for at ændre dit mønster, på en måde der virker nærende og realistisk for dig?

Hvilke bevægelser kan du nemt gå i gang med at lave, som virker let og overskueligt for dig?

Er der andet i forhold til kroppen du gerne vil handle på, men som du ikke føler du kan lige nu? Det du gerne vil manifestere for din krop og din bevægelse og din sundhed?

Er der nogle steder hvor du tænker du har behov for hjælp til at komme videre og hvad skal der til for at tiltrække hjælpen og sætte det i gang?

