

## EMOSJONELL FRIGJØRING av Dr. Kasia Wilk

Det handler om følelser som er låste. Når vi rømmer fra eller ikke aksepterer hva som er på innsiden, spesielt negative følelser, blir dette sterkere. Det bygger seg opp og kan lede til alle mulige fysiske reaksjoner i kroppen. Følgende er et kraftfullt verktøy for å gi hjelpe til med å gi slipp på hva som sitter fast!

De to følelsene som vanligvis er de vanskeligste og mest ukomfortable, er:

- Ulike grader av sinne: Frustrasjon helt opp mot raseri. Mot andre, i fortid eller nåtid. Også mot oss selv. Det er en følelse som ofte trykkes ned fordi vi blir fortalt at det ikke er ok å uttrykke sinne. Spesielt i barndom vil det ofte holdes nede av foreldre fordi det er ukomfortabelt for **dem**. Det er viktig å huske på at sinne er en følelse på lik linje med andre følelser. Vi trenger å gi oss selv plass til å føle følelsene våre. Og enda mer viktig, gi slipp på dem.
- Frykt og angst: Dette kan paralisere oss. Det kan låse fast kroppen vår. Det er viktig å skape rom for disse følelsene også.

Den følgende øvelsen er en kraftfull prosess som vil hjelpe deg å gi slipp på følelsen som sitter fast. Når du kommer inn i en vane med denn øvelsen, så vil du finne at du er mye mer fri, mye lettere og rett og slett ha en helt ny form for energi i kroppen.

Følelsen er til stede for å jobbe seg gjennom oss. Det er ikke meningen at de skal være der for alltid. De skal lære oss noe om hvordan vi responderer og reagerer, våre mønstre. Vi må rett og slett **validere** følelsene!

Selv om du er sint eller redd - det er ok å kjenne på følelsene.

### ØVELSEN

Øvelsen kan utføres på 3 måter.

1. Den første måten er videoen du finner på ressurs siden, hvor Dr. Kasia går gjennom hele prosessen med deg.
2. Den andre er via dette dokumentet, hvor du har øynene igjen mens en person nær deg som leser teksten for deg.
3. Den siste er at du leser gjennom dette selv. Hvis så, ta deg god tid underveis til å stoppe opp, puste, være til stede og kjenne godt etter.

La oss begynne...

Finn et sted hvor du kan være uforstyrret i estimert 30 minutter, slik at du fritt kan uttrykke følelser som kan komme opp. Sitt eller ligg, slapp av så godt du kan.

Finn en penn og et papir, for uttrykk som vil komme.

Vi sjekker inn i kroppen vår. Helst med øynene igjen, ta et dypt innpust gjennom nesa. Utpust gjennom munnen. En gang til, innpust gjennom nesa og utpust gjennom munnen.

Legg merke til pusten din. Legg merke til hva som skjer i sinnet ditt. Tankene dine.

Er det noe du er spesielt opphengt i akkurat nå?

Noe du bekymrer deg over? Har noe skjedd nylig som har trigget deg?

Velg det du finner, som er minst komfortabelt. Mest intenst. Det kan være fra fortid som er vanskelig å gi slipp på. Det kan være noe i forhold til et annet menneske. Eksempelvis hver gang du tenker på dette mennesket, så dukker det opp en negativ følelse i deg. Det kan være noe du bekymrer deg for i forhold til fremtiden.

Hva enn det er, legg merke til hva som skjer i kroppen din når du tar det inn over deg.

Hva er følelsen du får? Hvor intenst kjenner du på dette?

Tillat deg selv å kjenne på det - hva enn som er stressende eller ukomfortabelt.

Hold dette fremme. Åpne øynene.

## **DEL 1 - SKRIVE OG RIVE**

Gjør klar penn og papir.

La alt som skjer i det akkurat nå slippes ut på papiret. Skriv alt du vil! Hvis du kjenner sinne mot en person, kan du uttrykke alt du kjenner på? Uansett hva det er?

Dette er **kun** mellom deg og papiret. Ikke hold tilbake!

Hvis du kjenner på frykt eller katastrofe tanker henger over deg, la alt slippes ut.

Ta deg goood tid med dette! Ikke gå videre før du føler du har fått ut alt.

Pause...

Nå som du har fått alt ut på papiret...**riv papiret i mange biter!**

Det er som å gi sinnet en beskjed at dette skal nå slippes. Nå er det ute, og nå er tiden inne for å gi slipp.

La oss ta en ny pause...

Vi sjekker inn med pusten igjen. Dyp innpust gjennom nesa og langt utpust gjennom munnen. Nytt innpust gjennom nesa og utpust gjennom munnen.

Legg merke til om noe har skjedd i kroppen din nå. Noe annerledes?

Legg merke til det subtile i kroppen nå etter at vi har lagt til rette for å gi slipp på denne energien som har vært fastlåst. Åpne øynene.

## DEL 2: LA KROPPEN UTTRYKKE SEG

Vi må nå gi kroppen vår muligheten til å uttrykke hva denne følelsen er.

Når vi er stresset, sinte er fanget i frykt, så er kroppen vår naturlig satt til å ville handle for å forløse energien. Men det som ofte skjer er at vi hindre kroppen i å uttrykke dette fordi noe "rasjonelt" sier at det ikke er passende. Da blir det fastlåst!

### La oss slippe det løs.

Tillat kroppen nå å uttrykke hva enn som beveger seg i deg. Intensiteten i følelsen.

Hvis det er sinne, uansett hvem du er sint på, hvordan kan vi slippe det ut?

Her er det mange utveier; Slå en pute, trampe føtter hardt i gulvet, hoppe rundt i rommet, danse en crazy dans, skrike...! Hvordan kan **du** få det ut?

**La oss ta action! La kroppen gjøre noe! Her og nå! Velg et utløp! Vær kreativ!**

Så kommer du tilbake hit etterpå.

Velkommen tilbake! Drikk gjerne et glass vann :)

Du har hatt et bevisst "utbrudd" som er nydelig for kroppen din.

Hvis det fremdeles kjennes ut som det er noen spenninger i kroppen, kan du slippe det ut sammen med utpustet ditt? Dypt innpust....langt utpust...

Hvordan kjennes det ut i kroppen din nå. Er det noe annerledes? Kanskje hakket lettere?

Kan du anerkjenne hvilken viktig handling du nettopp har gjort for deg selv?

Disse negative følelsene som har bygget seg opp i deg. Det kan godt være at det er noe der fremdeles, men du har i det minste startet en god vane i det å forløse dem.

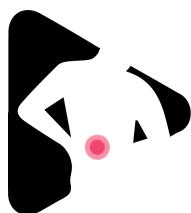
### Gjerne feire det du har gjort i dag.

Neste gang du kjenner noe som bygger seg opp eller sitter fast, kan du gjøre dette igjen? Gi deg selv tillatelse - igjen og igjen.

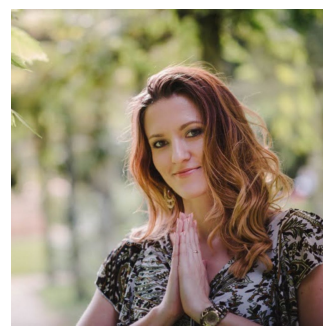
Når du fortsetter å gi deg selv plass til å ta vare på deg selv og kroppen din, så vil potensielle negative følelser feste seg mindre. Først og fremst siden du er bevisst. Også fordi du har utarbeidet en vane med å ta enda bedre vare på deg selv i hverdagen.



Kenneth Mortensen



nullstillsmertene.no  
+47 92899960



Dr. Kasia Wilk