

## VISUALISERING av Dr. Kasia Wilk

Hvordan bruke visualisering effektivt for å havne i en tilstand i kroppen som kan øke både tilstedeværelse og evne til å ta gode valg for oss selv?

Måten vi tar valgene våre i hverdagen er uhyre viktig i en situasjon med kroniske smerter (og ellers i livet).

### Velkommen til et møte med deg selv!

Når vi bruker [visualisering](#), kan vi virkelig få tak i følelser i kroppen, uten at vi trenger å dra noe sted. Hjernen kan faktisk ikke kjenne forskjell om vi befinner oss fysisk et sted og utfører noe, sammenlignet med om vi rett og slett forestiller oss hvordan noe skal være. La oss bruke dette til vår fordel!

Vi ønsker å stole på vår egen [visdom](#), i forhold til valgene vi tar i livet.

Det handler om vår helhetlige helse; fysisk, mentalt og emosjonelt. Når vi ikke stoler på oss selv, eller ser utenfor oss selv for rettleiding i livet, så mister vi vår evne til å kjenne på vår egen visdom. Visdommen i oss vet alltid hva som er bra for oss, hva vi trenger.

Det som skjer, er at vi blir lett fanget i logisk tankegang, hva som er realistisk og rasjonelt. Det er ikke noe galt med det, men dette kan fort bli ubalansert, eksempelvis når det er kaos i hodet og vi havner i katastrofetankegang. Resultat er **stress**.

Det er vanskelig å leve i usikkerhet og da er det vanskelig å slappe av. Å gå inn i det usikre uten et senter, noe som kan holde oss rolig, er vanskelig, hvis vi kun lener oss mot logisk tankegang.

Det som virkelig vil hjelpe å balansere, er å knytte inn det [intuitive](#) oss; følelsene.

Den følgende nydelige øvelsen bruker Dr Kasia ofte sammen med hennes egne klienter. Det er et verktøy som kan hjelpe deg å stole mer på egne følelser, som vil rette opp balansen mot egen tankestruktur.

*Viktig angående traumatiske minner: Det er ikke sikkert det er tid eller sted til å gå inn på dette. Kan du kjenne med deg selv at det er ok her og nå så er det fint. Se om du kan være trygg med deg selv at du kan bære dette akkurat nå før du går i gang.*

## ØVELSEN

Øvelsen kan utføres på 3 måter.

Den første er videoen du finner på ressurs siden, hvor Dr. Kasia går gjennom hele prosessen med deg.

Den andre er her inne, hvor du har øynene igjen mens en person nær deg som leser teksten for deg.

Den siste er at du leser gjennom selv. Hvis du gjør dette, 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. Sitt eller ligg, slapp av så godt du kan.

Vi skal gå inn i **visdommen** i kroppen.

Tenk på et spekter av erfaringer du har i livet ditt.

Mot venstre ende er det som har vært vondt og vanskelig. Det **negative**.

I midten av spekteret er det **nøytrale** hendelser. Verken god eller dårlig.

Mot høyre ende er alle fine erfaringer, noe av det **gode** du har opplevd.

Vi skal gå inn i følelsen av hva som skjer i kroppen når vi knytter oss til disse minnene.

Med øynene igjen så starter vi med venstre ende av spekteret. Dern **negative** siden.

Tillat deg selv å se for deg et minne hvor du virkelig ikke ville være. Det kan være nylig, det kan være noe for mange år siden. Men sett deg i minnet, ta deg selv tilbake til øyeblikket. Visualiser detaljer i minnet. Hvor du var, hvem du var med.

Mens du husker og kjenner. Gi deg selv plass til å være her. Hvordan føles det ut å være her i dette minnet? Å gjenta følelsen som den gang var? Hva kommer opp i deg?

Legg merke til følelsene.

Legg merke til hvor sterkt minnet er, hvor sterke følelsene er.

mens du legger merke til dette...hvor kjennes følelsen i kroppen?

Dersom det er tristhet eller sinne eller frykt eller skam...hvor kjenner du dette i kroppen?

Er det stramt i brystet?

Er det vondt i magen?

Hva skjer med skuldrene?

Legg merke til hva enn som skjer i kroppen mens minnet utspiller seg.

Idet du identifiserer hva som skjer i kroppen. Kan du legge merke til at dette er kun kroppens signal, kroppens måte å fortelle meg at noe ikke er helt ok for deg?

Når noe ikke kjennes godt, så er dette kroppens måte å kommunisere dette til deg på.

Pust...

Vi beveger oss nå til midten, til det **nøytrale**. Kanskje det kan være noe i forhold til jobb eller dagligdagse ting. Finn frem noe du erfarer rimelig ofte, for eksempel handling på butikken. Kan du visualisere en nøytral hendelse. Ingen sterk følelse den ene eller den andre veien.

Legg merke til hva som skjer i kroppen mens du husker.

Legg merke til om noe endre seg. Utifra det negative, dersom noe var stramt, har det endret seg noe nå?

Pust...

Vi beveger oss så helt over til høyre.

Gå tilbake til et minne som var utrolig **godt**, som du vil like å kjenne på igjen og igjen.

Ta deg selv dit. Visualiser det som om det skjer akkurat nå.

Kan du føle på alt som skjer i dette øyeblikket? Hva du ser, hva du hører, hva du kan ta på, evt smake på eller lukte.

Tillat alle sanser å åpnes mens du husker øyeblikket. Mens du er i øyeblikket.

Legg merke til følelsen som dukker opp. Hvordan er det for deg å være her akkurat nå?

Kan du kjenne på lykke, kjærlighet, ro, takknemlighet...? Noe annet som gjør godt for deg? Tillat deg selv å beskrive dette.

Legg merke til hvor intens følelsen er.

Hva sier kroppen vår om følelsen. Føler du at brystkassa ekspanderes? Føles en ro i kroppen? Er du spent på en god måte? Hvordan vises det i kroppen?

Når vi føler oss bra, så skjer det ofte at kroppen åpnes, at vi lener oss mot noe, kontra at det lukkes igjen. Det vil også påvirke pusten.

Pust...

Nå som du har denne bevisstheten med hvordan kroppen oppfører seg i forhold til noe **negativt**, **nøytralt** eller **godt**, skal vi bruke denne visdommen vi har gått inn i.

Vi skal bruke den i forhold til en avgjørelse.

Eksempelvis noe som er vanskelig å avgjøre, eller i forhold til noe som er kaotisk.

Hva er lurt å gi deg selv i øyeblikket? Hva er ditt egentlig behov?

Noen ganger forteller vi oss selv at vi "burde" gjøre noe. Kroppen har derimot mange ganger et annet svar, eksempelvis "burde" gjøre mer jobb eller "burde være mer effektiv. Kroppen kan i slike øyeblikk ha et annet svar! Kanskje det er behov for å gjøre mindre, gi slipp på noe, avspenne. Kroppen kommuniserer. Lytter du?

Tenk nå på en avgjørelse som har vært oppe i hodet ditt en stund.

Eksempelvis to valg du har (A og B). Eventuelt om du ikke har oversikt over valg akkurat nå, spør deg selv; "Hva trenger jeg mest akkurat nå?"

Tenk på to ulike scenarier som dukker opp i hodet. Vi skal bruke den samme visdommen vi har vært inne på, for hvordan gå for det valget som kjennes best ut.

Se for deg valg A du har sett for deg. Føl inn i det. Kjenn at valget er tatt, du har allerede gått den veien. Legg merke til hva som skjer i kroppen i denne erfaringen.

Stol på at kroppen vet. Stol på din intuisjon. Hvordan kjennes det ut?

Hvis hodet kommer inn og skal logisk analysere, legg merke til det...men gå tilbake til følelsen i kroppen. Slik at du er tilstede.

Ta dette med deg, men gi slipp på dette valget.

Se så for deg valg B. Legg merke til hva som skjer i kroppen når du velger. Legg merke til følelsen når du bruker sansene dine. Hva sier kroppen deg? Legg merke til det subtile i følelsene. Åpner kroppen seg? Lukker den seg?

Ta dette med deg. Hvilket valg kjennes best ut? Kan du stole på svaret?

Er det noe usikkerhet her, så er dette også ok. Ikke tving deg selv til å være perfekt med dette. Det er ofte gråsoner. Vi øver bare på å være i **visdommen** vi har i kroppen vår.

Gjør gjerne denne øvelsen flere ganger for å bli vant til dette.

Du har en fantastisk ressurs i deg. Det er ditt kompass.

Det er viktig å stoppe opp, være litt saktere mens du øver. For å virkelig få tak på det.

Tillat deg selv kontakten inn i kroppen, og hva den forsøker å fortelle deg. Hvis vi virkelig klarer å lytte, så har vi alltid svaret.

Vi er så ofte oppe i hodet, og stoler for mye på tankene. Da ignoreres ofte signalene som kommer fra kroppen. Dermed også vår egen intuisjon og visdom og magefølelse.

Øv igjen og igjen.

Føl inn i hva du trenger å gi deg selv. I forhold til valgene du skal ta.

FØL inn i svaret mer enn å overtenke eller være logisk.

Stol på deg selv og din indre veiviser.

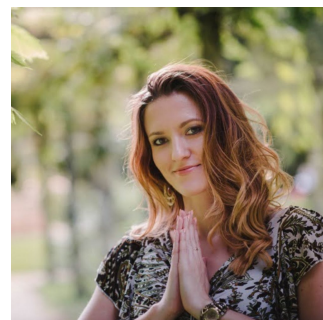
Ha en nydelig dag videre!



Kenneth Mortensen



nullstillsmertene.no  
+47 92899960



Dr. Kasia Wilk

