

## TRAUMER av Dr. Kasia Wilk

Her finner du nok en emosjonell frigjørings øvelse. Her går vi enda dypere, noe som vil passe spesifikt for mennesker som har følelser som har sittet fast i kroppen i mange år. Det handler om å relatere til gamle traumer og sår som ikke er skikkelig bearbeidet. Noe som skjer med traumer er at det emosjonelle minnet fra den aktuelle tiden blir lagret i kroppen.

*DISCLAIMER: Bærer du med deg sterke traumer, er det viktig med profesjonell medisinsk støtte. Vit at dersom du skal gå inn i denne øvelsen, så er det viktig at du får et klarsignal om dette, at det vil kjennes trygt for deg. Når vi jobber med mental helse så er dette urolig viktig.*

Når dette er sagt, så er dette en utrolig fin øvelse for å gi slipp på tidlige sår, som virkelig kan frigjøre deg fra emosjonell spenning og traumer som sitter fast i kroppen. Traumer kan dessuten ofte føre til både fysiske smerter og nummenhet. En grunn til dette kan være at det vanskelig å gå inn i følelser og vi føler oss ikke trygge i kroppen. Dette er naturlige beskyttelses-mekanismer hvor hjernen og nervesystemet spiller på lag, for å holde oss trygge gjennom traumatiske opplevelser. På kort sikt er dette bra og viktig. På lang sikt, om vi ikke forløser det, så vil det holde oss igjen og "låse" kroppen.

Øvelsen vi skal se på vil hjelpe deg å relatere til det tidlige minnet, som har forårsaket stress i kroppen. Bruk denne øvelsen også for andre former for minner.

De fleste oss har gått gjennom opplevelser som kan ha med eksempelvis avvisning, ikke fått våre behov møtt, nederlag, utilstrekkelighet, hvor vi ikke nådde opp, hvor vi ble flaue, hvor vi følte oss veldig alene osv.

Vi fikk ikke den bekreftelsen vi trengte, vi hadde ingen som validerte oss og eksempelvis sa "Jeg er så lei meg for at du må gå gjennom dette..."

Vi behøver dette så mye, spesielt som barn.

Vi trenger den emosjonelle støtten, som ikke alltid er der når vi vokser opp. Det er så lett for barn å assosiere en negativ erfaring med at det er noe galt med oss. At vi ikke er gode nok, vi er ikke verdig å ha våre behov møtt. At vi ikke er verdt å elske.

Dette er en øvelse for å ta deg tilbake, for å relatere til den yngre selv. Vi skal gå inn i det smertefulle på en måte hvor du kjenner støtte, som vil skape en ny mening til dette minnet.

## 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.

Ta deg god tid her. Gi deg selv rom nå, for å gi inn i disse dypere følelsene. Ha noe å drikke ved din side. Vær gjerne i et stille rom. Du kan sitte eller ligge, alt etter behov. Du blir guidet gjennom hele prosessen.

Tillat deg selv å føle deg du trenger å føle. Og gi slipp på det du trenger å gi slipp på.

La oss begynne...

La oss kjenne på hvordan vi puster.

Dypt innpust gjennom nesene og utpust gjennom munnen. Langt utpust...

Nytt innpust gjennom nesene (få pusten god ned i magen) og langt utpust gjennom munnen. Legg merke til om det er noen spenninger du holder fast ved i kroppen. Kan du legge merke til det med nysgjerrighet?

Mens du er her, og puster...

Vi skal gå tilbake i tid. Velg et øyeblikk, et smertefullt øyeblikk av enten **nederlag**, **avvisning** eller **utilstrekkelighet**...et øyeblikk hvor du ikke fikk dine behov møtt.

Et øyeblikk som kjentes traumatisk og smertefullt ut.

Gi deg selv tid akkurat nå til å reise tilbake hit.

Tillat deg selv å føle hva enn du trenger å føle.

Mens du har et bilde av minnet klart foran deg, se på minnet som om det skulle være en film som spilles av. Legg merke til hvor du er, hvem du er med og hva som utspiller seg. Legg merke til hva du kan se og hva du kan høre.

Akkurat nå er det du som voksen som ser på deg som en yngre utgave av deg selv. Du ser deg selv erfare dette øyeblikket av **avvisning**, **nederlag** eller **utilstrekkelighet**. La det utspille seg. Legg merke til hvordan det føles å se på dette som en voksen på avstand. Hvordan er uttrykket i ansiktet på ditt yngre jeg?

Hva slags følelser dukker opp i ditt yngre jeg?

Hvordan er kroppsholdningen?

Hva skjer i tankene, kan du se det...?

Hva bestemmer ditt yngre jeg at dette øyeblikk betyr om seg selv? Og om de andre menneskene som er til stede?

Kan du være i øyeblikket litt...

Nå som voksen.

Gå inn i minnet. Gå opp til ditt yngre jeg. Stå foran han/henne og se inn i øynene.

Hva ser du?

Hvis du føler noe, tillat deg selv å føle det.

Når du ser inn i øynene til ditt yngre jeg...legg merke til...hva trengs i akkurat dette øyeblikket? Er det en klem? Er det ord med bekreftelser?

Trenger ditt yngre jeg å lage en ny bestemmelse om hva dette øyeblikket betyr?

Gi nå ditt yngre jeg hva han/hun trenger i øyeblikket.

Hjelp ditt yngre jeg med å lage en ny bestemmelse. Hjelp å avgjøre, at uansett hva som skjer her, så betyr det ikke at han/hun har gjort en feil, at han/hun ikke er verdt å elske eller verdig. Betygg at uansett hva som er skjedd, så vil han/hun alltid være **elsket**. Alltid være **verdig**. Alltid være **god nok**.

Gi nå denne bekreftelsen.

Betygg at uansett hva som er skjedd, så er det ikke ditt yngre jeg sin feil hvis han/hun er såret. Det er lov å tabbe seg ut, det er slik vi lærer.

Fortsett med å betrygge, og legg merke til hvordan ditt yngre jeg reagerer.

Se om noe endres i ansiktsuttrykk og øyne.

Kanskje han/hun ikke føler seg like alene lenger.

Vit at du kan gå tilbake til ditt yngre jeg når som helst.

Det gjelder bare å lukke øynene og gå inn i minnet. La ditt yngre jeg få høre hva som trengs i øyeblikket, slik at det kan lages en ny bestemmelse om hva øyeblikket betyr. En bestemmelse som vil hjelpe å bevege oss fremover i livet, samtidig som fortiden gis bedre slipp på.

Det er akkurat i disse øyeblikkene vi trenger noen å forsikre oss om at vi er **ok**.

**At alt vil bli ok.**

Gi nå sakte slipp på minnet. Kom tilbake til her og nå.

Legg merke til underlaget under føttene dine.

Legg merke til rommet rundt deg.

Dypt innpust gjennom nesa....rolig utpust gjennom munnen.

Du skal virkelig anerkjennes i dette øyeblikket for å gå tilbake til dette minnet.  
For å tillate deg selv å føle de følelsene som måtte føles, for å kunne gi slipp og heles.

**Vi** har kraften til å bedre oss selv i vår egen kropp. Når vi relaterer dypt til oss selv og våre følelser, så har vi en enorm kraft i oss. Ikke minst til å skape en ny mening om oss selv. Komme ut av det som sitter fast, gi slipp på det som er låst, og være utrolig gode med oss selv. For det fortjener vi!

Alt er mulig.

Vi er stolte av deg!

Fortsett med å gjøre dette dype arbeidet, for din egen mentale, emosjonelle og fysiske helse. Alt henger sammen. Og vi er alle verdige nok til å ha et nydelig og sunt liv.

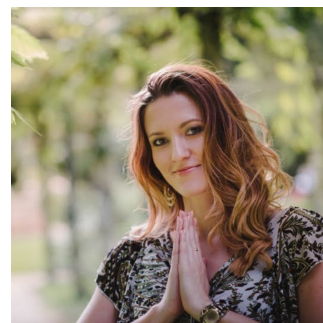
Hjertelig takk for at du var med!



Kenneth Mortensen



nullstillsmertene.no  
+47 92899960



Dr. Kasia Wilk