

Systemisk samtale

For å balansere
nervesystemet.

For å regulere ubalanser i
følelser og tankemønstre.

For å løse opp en
systemisk innvikling



Alle trer vokser fra røttene

Det er livet som setter seg i kroppen

Fastlåste reaksjoner i nervesystemet vedvarer til vi løser dem opp

Kroppen reagerer med stress når vi overveldes. Det kan være store hendelser som snur livet på hodet, og det kan for mange litt utfordrende hendelser som kommer på en gang. Uansett hva som skjer reagerer nervesystemet på samme måte. Det vil aktivere en fight - flight - freeze reaksjon.

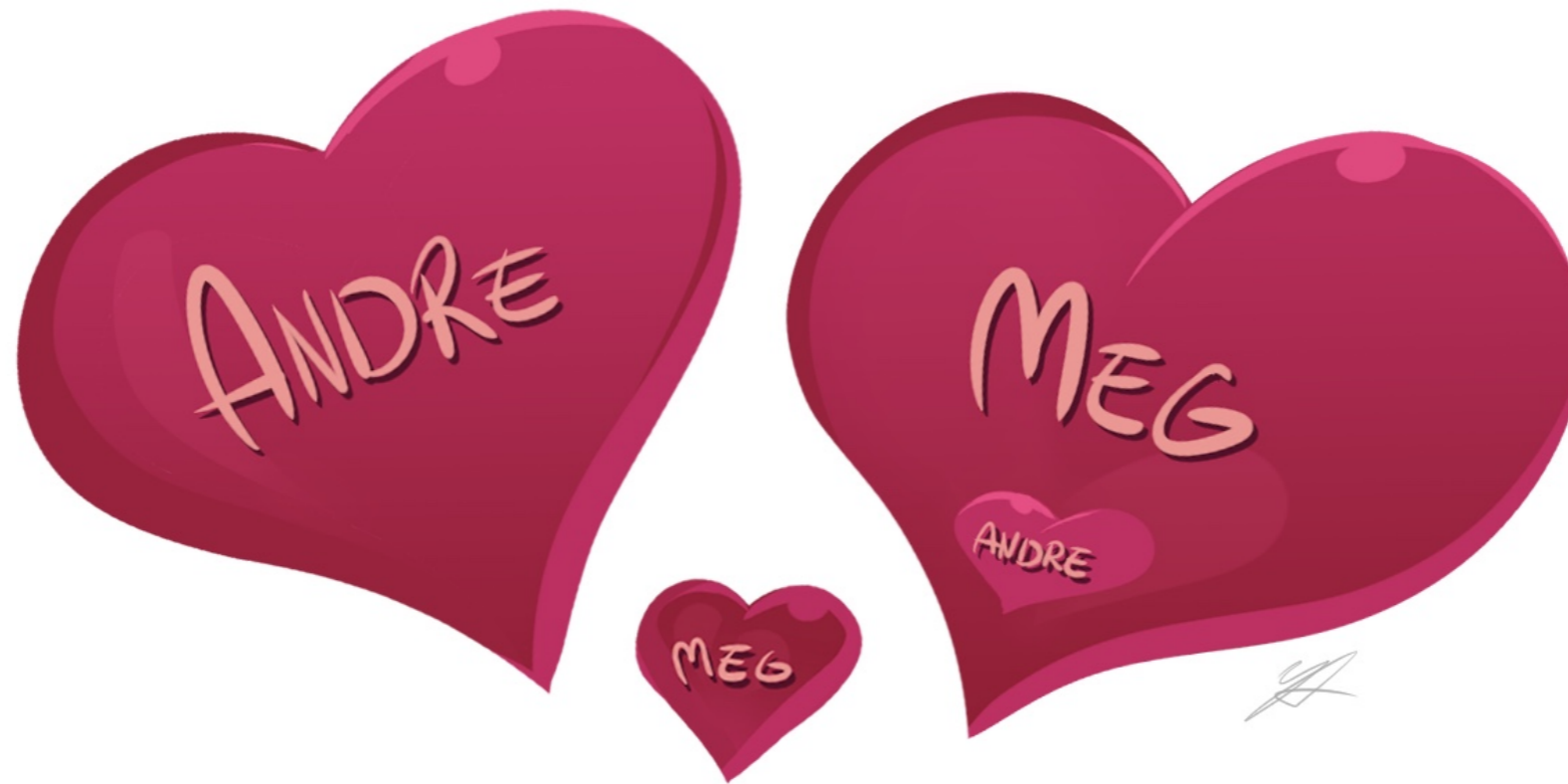
Vi kan bruke disse ikke viljestyrte reaksjonen til å forstå hva som stresser oss, og til å løse opp i indre blokkeringer. I systemisk samtale er fokus å regulere nervesystemet tilbake til balanse



En ørn med et strevsomt liv, den mangler balanse i vingene, den kan ikke kan fly.

Den symboliserer en sterk person som har overutviklet analyse av tanker, og latt kontakt med egne følelser være en uutviklet vinge.

Tegning: Yvonne Hult.



*Dersom man setter andre foran seg selv, vil kroppen si fra at dette går ikke, ofte gjennom sykdom og plager.
Vi er født for å leve våre egne liv. Vi er født for å utvikle oss. Vi er født for å leve i samsvar med eget hjerte.*

I systemisk samtale forstår vi problemer ut fra tre årsaker:

1. Traumer, kriser, vanskelige livshendelser hvor man trenger hjelp til å bearbeide tanker og følelser.

2. Hendelser fra barndommen. Både noe man har opplevd, og behov som ikke ble møtt. Slike hendelser setter dype spor,

og medvirker ofte til at vi lever på usunne måter og tankemønstre som svekker oss.

3. Epigenetikk. Reaksjoner etter traumer som ikke bearbeides kan arves i kommende generasjoner. Man må løse seg fra innviklinger for å bli fri.

Når livet setter seg i kroppen, har man en normal reaksjon på en unormal livssituasjon. Kroppen vil av seg selv søke seg tilbake til balanse. I systemisk samtale arbeider vi med kroppens normale reaksjoner, ikke sykdom.

Vår sjel pusher oss ut i situasjoner som gjør at vi får anledning å bearbeide det som skaper ubalanse i oss. Har man uløste traumer, vil man derfor ofte havne opp i situasjoner som vekker til liv de samme følelser. Dette gjentas med ujevne mellomrom helt til det skifter form til en sykdom, eller til vi forløser de fortrenge følelser.

I systemisk samtale bruker vi:

1. Vanlig samtale
2. Markører som kan representere personer, følelser, tema
3. Bevisst berøring.

Dersom ubalansen er knyttet til tidlige traumer, det vil si noe som skjedde før tre år eller noe som skjedde i mors liv, mangler man bevisste minner. Men kroppen husker likevel. Man kan da ikke bruke vanlig samtale. I slike situasjoner er bruk av markører og bevisst berøring gode metoder.

Vi kan ikke føle eller merke at vi innvikles i traumer fra egen familie, eller konflikter fra arbeid eller andre grupper vi er en del av. Vi kan kun se på effekten av slike innviklinger. Bruk av markører er en god metode for å løse opp i systemiske innviklinger.

OM UTDANNING I SYSTEMISK SAMTALE

Som mennesker er like. En som skal hjelpe andre, må derfor kunne hjelpe seg selv. En viktig del av utdanningen er derfor å løse opp i egne blokkeringer.

På utdanningen vil du lære om hvordan våre bevisstheter, høyre og venstre hjerne bevisstheten fungerer. Du vil lære om forholdet mellom tanker og følelser, og hvordan man kan løse opp i kroppslige stress reaksjonen både når man vet hva som er årsaken, og når man ikke vet dette. Du vil lære om betydningen av trygghet, jording, og speilnevroner. Du vil også lære mer om traumer, tidlige traumer, systemiske lover,

Utdanningen som er en fordypning i tema systemisk samtale går over 6 helger:

- systemisk samtale 2 helger
- traumer 2 helger
- tidlige traumer 2 helger

Les mer på
puust.no

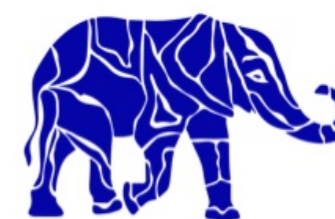
Hildur Vea, PhD

Tlf 45 66 21 18

hildur.vea@balan-zen.no

Adr: Bleikmyrvegen 1, 4276

Veavaagen, Karmøy



PUUST AKADEMI

Samtaler - Yoga - Kurs

Balancen

SENTER FOR LIVSKRAFT OG PERSONLIG UTVIKLING