



Peak States metoden: Individuel session

Information om en individuel Peak States session hos Lisbeth Ejlertsen

Formålet med individuel session er at opløse traumer. Uden traumer er du fri til at udfolde dig i livet i din sande væren. Traumer påvirker dig, selvom du oftest ikke er bevidst om dem. De kan give anledning til følelser, fornemmelser og reaktioner, som du ikke forstår baggrunden for, men alligevel må leve med.

Når du oplever fornemmelsen af, at noget går i gang i dig, når nogen siger eller gør noget, som du 'trigges' på, er det ofte fordi, du er blevet genaktiveret af et tidligere traume. Det sker, når dit system genkender elementer i det den anden gør eller siger, som det sætter i relation til en tidligere episode - noget, der dengang var så ubehageligt, at du ikke kunne håndtere det. Derfor blev det et traume, som siden har været i dit system - uforløst. Mange af vores umiddelbare reaktionsmønstre er betinget af gamle traumer. På den måde kan gamle traumer forhindre os i at leve livet sådan, som vi ønsker.

Under en individuel session kan du opløse de traumer, der har forbindelse til det specifikke problemområde, som du gerne vil have løst. Som regel ved du ikke på forhånd, hvilke traumer der ligger til grund for problemet. Det viser sig under sessionen.

Hvis alle dine traumer var væk, ville du automatisk være i alle optimale bevidsthedstilstande - alle 'Peak States'. Helhjertet Healing - Whole Hearted Healing (WHH) - metoden er en af de metoder, der anvendes. Transformation af ubevidste grundlæggende antagelser, der sætter begrænsninger i vores adfærd i verden - Core Issue Healing - er en anden. Begge er udviklet af Grant McFetridge ligesom flere andre metoder, der også anvendes ved særlige traumetyper. Se links til mere information på bagsiden.

Din forberedelse før en session

- Kom med klarhed i forhold til det emne/problem, som du vil se på og transformere under sessionen.
- Sørg for, at du også har fri i din kalender bagefter, fordi:
 - a) vi kan blive forsinket
 - b) du kan være træt bagefter og have brug for frit at kunne vælge, hvad du vil.
- Udfyld på forhånd 'Klient Data' papiret og skriv også ned, hvordan du oplever emnet/problemet nu, hvad det gør ved dig, og hvad det betyder for dig i dit liv. (Opfordringen står på 'Klient Data'-papiret.)

Sessionen

1. En session er primært baseret på samtale og du vil være fuldt påklædt.
2. Eneste berøring vil være påvirkning af et par akupressurpunkter på hånden og evt. nogle få andre punkter f.eks. i området under kravebenene efter TFT/EFT metoden. (Se bagsiden.)
3. Under sessionen kan du komme i kontakt med følelsesmæssige eller fysiske smerter, der er forbundet til de tidligere traumer, som er årsagen til din problematik. Det kan være begivenheder, som du har glemt alt om - ofte ligger de før din fødsel. Disse smerter opløses sig for det meste hurtigt under selve forløbet.
4. Selvom der kan opstå ubehag for dig under processen, er det en god idé at fortsætte og give dig selv lov til at blive i det, du oplever. De fornemmelser, som vækkes under forløbet, er med til at gøre det muligt at transformere traumatet.
5. Når et traume er transformeret, kan der ofte opstå det fænomen, at du slet ikke kan huske, at du nogen sinde har oplevet denne problematik. Det kan også ske, selvom du var stærkt påvirket af følelser og fornemmelser, da du kom. Det er helt normalt, for når alle elementer af traumatet er opløst, er de væk fra din bevidsthed.
6. Under sessionen noterer jeg: hvad vi foretager os, hvad der sker i processen samt din tilstand før og efter forløbet. Noterne vil være en hjælp til at bedømme, om sessionen har ændret din problematik.
7. En session kan også foregå som en samtale over Skype-programmet på Internettet (se mere om Skype på bagsiden). På den måde kan du få en session hos dig. Det fungerer fint. Det anbefales dog, at din 1. session foregår ved et personligt møde.

VEND →

Efter sessionen

- Skriv straks ned: Hvad oplevede du under sessionen? Hvilke indsigter fik du?
- Indenfor de første 24 timer efter session: Hvis der opstår noget, som gør dig utryk, så ring til mig på: 75 75 75 63 eller 28 11 59 94- også selvom det er midt om natten!
- Efter 2-4 dage: Ring eller mail og fortæl, hvordan du har det i forhold til det emne/problem, som blev behandlet under sessionen. Måske kan det forekomme helt uvirkeligt for dig at se sessionen som årsagen til, at din tilstand er anderledes - jf. punkt 6. Kontakt mig alligevel!

Betalingsform

Som certificeret Peak States Terapeut tilslutter jeg mig 'No cure - no pay' modellen. Den er din garanti for resultater. En session tager 1½-2 timer. Bruger du bankoverførsel, skal pengene være på min konto to dage før session finder sted. Se endvidere papiret: Resultater-Priser.

Bankkonto: Registrering: 9631 - kontonummer: 0001100351. Husk dit navn på overførslen!

Hvis du vil vide mere

Hvis du ønsker flere oplysninger om denne transformationsform og de elementer, som også indgår i behandlingen, kan du læse mere hér:

- WHH = Whole-Hearted Healing
Se gratis guide mv. på www.peakstates.com og se www.peakstates.dk
- EFT = Emotional Freedom Technique
Se gratis guide mv. på www.eftdanmark.dk eller på www.emofree.com
- TFT = Tankefeltterapi
Se mere på www.tankefeltterapi.info
- Peak States = Optimale Bevidsthedstilstande
Se mere på www.peakstates.com og på www.peakstates.dk
- Skype = Et gratis program på Internettet, som også er gratis i brug.
Du kan hente det via hjemmesiden www.skype.com

Ofte stillede spørgsmål i forbindelse med en session

- A. Kan en session re-traumatisere mig, når jeg kommer i kontakt med gamle smerter?
Nej! Hvis healingen af en eller anden grund ikke fuldføres helt, vil det, som ER healet være væk. Resten kan heales ved en senere lejlighed.
- B. Kan WHH (som primært benyttes under sessionen) bruges sammen med andre healingsmetoder, som jeg også benytter?
JA! De vil blot supplere og understøtte hinanden.
- C. Hvordan vil jeg have det, når jeg går fra en session?
I langt de fleste tilfælde vil du føle dig lettet, klar og godt tilpas. Måske vil du føle nogen træthed og have brug for at være god ved dig selv.
- D. Kan jeg risikere at gå fra en session i en værre tilstand end jeg kom?
Ved sjældne lejligheder kan dette ske. Nedenstående to forskellige situationer kan aktivere dette fænomen:
 - I. Det traume, som var aktiveret da vi startede healingen, kan have flere rødder end den rod, som vi healede i første omgang. Nogle af de andre rødder kan være koblet med stærkere symptomer end dem, du havde ved sessionens start. Hvis traumet har flere rødder, end vi kan nå at heale på én session, kan symptomer fra disse andre rødder være aktive, når du går. Alt, som blev healet under sessionen, er healet. De resterende rødder kan heales ved en senere session, hvorved traumet bliver fuldstændigt transformeret.
 - II. Årsagen kan også være, at når et traume er healet, kan et helt andet traume dukke op til overfladen med nye fornemmelser, som er knyttet til dette nye traume. Hvis der ikke er tid til også at heale dette nye traume, vil du gå fra sessionen med disse nye fornemmelser, der dog atter vil træde i baggrunden efter nogen tid- ligesom de har gjort det tidligere i dit liv. Du kan evt. vælge at få healet dette nyaktiveret traume ved først kommende lejlighed.