

Velkommen

Mange mennesker opsøger psykologisk eller psykoterapeutisk hjælp på et tidspunkt i deres liv. Bevæggrundene er lige så forskellige, som de former for hjælp som tilbydes og tages imod. Fælles for dem alle er for mig at se et ønske om øget livskvalitet. Krops- og oplevelsesorienteret psykoterapi betyder at jeg arbejder direkte med hvad du oplever og mærker inde i dig selv og hvordan det føles i din krop. Der er oftest her, svarene på vores problemer gemmer sig. Du kender det måske selv, man kan tænke over de samme ting igen og igen, tale om dem igen og igen, uden rigtigt at komme videre. Men pludseligt dukker der et svar op, helt uventet og du aner faktisk ikke, hvor det pludseligt kom fra. Det var sådan en mærkelig "mavefornemmelse" der bragte dig på vej. Kunsten består i at lære at lytte til disse fornemmelser og at stole på dem. Måske kender du til nogle af de følgende stikord og har overvejet at søge hjælp? - URO

- STRESS
- TRISTHED
- LAV SELVÆRD
- ANGSTANFALD
- MANGLE ENDE ENERGI
- PROBLEMER I PARFORHOLDET
- VERDEN ER MÆRKELEG FJERN
- AFSTAND TIL FAMILIEN
- ENSOMHED
- MISBRUG
- TOMHED

Hvis du kan genkende nogle af de her stikord eller døjer med andre problematiske forhold føles det næppe rart. Den gode nyhed er, at der kan gøres noget ved dem. Samtidigt med det gør de her opførte problemstillinger det tydeligt, at psykoterapi og personlig udvikling er en proces der kræver modet til at se problemerne i øjnene. Og du er selvfølgelig nødt til, i en eller anden forstand, at have viljen til at gøre noget ved dem. I denne til tider vanskelige og udfordrende proces er det min opgave at være ved din side og støtte dig på din vej. Det er derimod din opgave at finde din vej selv. Kun hvis du gør det, bliver den virkelig til din vej og dine erkendelser og indsigter til dine egne. Processen kræver engagement og udholdenhed og at du lægger noget arbejde i det, både hvad angår din tid og dine ressourcer. Jeg har valgt regnbuen som symbol for mit arbejde. Den symboliserer for mig på mange måder mulig- hederne i den personlige udvikling i en terapeutisk proces. Synet af en regnbue rører noget dybt i de fleste mennesker, men oplevelsen og fortolkningen af den bliver sat i vidt forskellige rammer. Videnskabsmanden(-kvinden) reflekterer over lysets farvespektrum, maleren fokuserer på farvernes visuelle kvaliteter, en person som er fortrolig med østlig filosofi og religion ser en genspejling af menneskets energisystem med dets syv centre (chakraer), et barn ser et smukt og uforklarligt vidunder, som må være skabt ved trylleri. På et indre plan kan man forestille sig, at vi ofte kun er lidt bevidste om, hvor mange farver og facetter vi egentlig rummer og hvor strålende de kan være. Af og til kan vi få en fornemmelse af dem, men når det så sker, tør vi sjældent at vise dem frem. Vi skjuler vores indre rigdom både for os selv og vores omverden. Dette er som oftest i en eller anden grad resultat af vores opdragelse. Omverdenen kræver af os at vi tilpasser os dens normer, for at vi kan fungere i den og bliver genkendelige for andre og derved for os selv. Denne proces er hverken dårlig eller god i sig selv, men den har selvfølgelig nogle omkostninger. Ikke mindst får den noget af vores indre farverigdom til at falme, fordi der i mange sammenhænge ikke synes at være plads til hele vores selv i denne verden. Mit arbejde med dig går meget forenklet ud på at hjælpe dig med at genopdage og ikke mindst genopleve din indre farverigdom, så at sige din indre regnbue i alle dens nuancer. Arbejdet stopper ikke her, det handler lige så meget om at hjælpe dig med at finde veje, hvordan du kan forholde dig til og være i verden på nye, mere givende måder ud fra en forøget bevidsthed om, og ikke mindst dybere accept af, hvad du rummer inde i dig. Her på siden kan du finde forskellige informationer om mig og hvordan jeg arbejder. Hvis du overvejer at søge hjælp, er du altid velkommen til at ringe eller sende en mail for at høre nærmere. Jeg har min praksis i klinikken LagoCph i København ved søerne, Nørre Søgade 27A, st.tv., 1370 København K. For en god ordens skyld: Aftaler skal aflyses senest 24 timer inden den aftalte tid, ellers koster aflysningen halv pris. Aflyser du samme dag skal du betale fuld pris.