



R e g r e s s i o n

Gennem en guidet, afslappet tilstand får du mulighed for at genkalde følelsesmæssige tilstande, som ofte ligger uden for den bevidste hukommelse. Vi arbejder nemlig i underbevidstheden.

Formålet med regression er at skabe indsigt i de mønstre, reaktioner og temaer, der præger dit liv. Når tidligere oplevelser bliver bevidstgjort og forstået i en tryk ramme, kan det åbne for ny forståelse, forløsning og integration.

Vi kan arbejde med regression på 2 måder: Det kan gøres ud fra et psykologisk perspektiv, hvor fokus er på barndomserfaringer og tidligere livsfaser i dette liv. Men vi kan også udforske oplevelser, der opleves som "tidligere liv". Uanset tilgangen er udgangspunktet en nysgerrig og respektfuld undersøgelse af de indre billeder, følelser og sansninger, der opstår.

Formålet med regression er ikke at "gå tilbage", men at forstå. Når du bliver bevidst om, hvor dine mønstre og reaktioner stammer fra, kan du skabe ny indsigt og balance i dit liv.

Regression kan dermed ses som et redskab til selvindsigt og personlig udvikling – en måde at forstå sig selv dybere på og skabe sammenhæng mellem fortid og nutid.

Mange oplever, at gentagne temaer i deres liv – fx usikkerhed, skyld, frygt eller vanskeligheder i relationer – kan have rødder i tidlige oplevelser, som stadig påvirker dem ubevidst. Gennem regression kan man få mulighed for at forstå og forløse disse mønstre på en nænsom måde.

Metoden kan være hjælpsom ved f.eks:

- Følelsesmæssige reaktioner, som synes ude af proportion med situationen
- Gentagne relationelle eller adfærdsmæssige mønstre
- Uhensigtsmæssige vaner og fobier
- Manglende selvværd eller indre uro
- Ønsket om personlig udvikling og øget selvforståelse
- Uopfyldt tilgivelse af andre eller dig selv

Regression handler ikke om at ændre fortiden, men om at skabe klarhed og balance i nutiden gennem en dybere forståelse af, hvad der ligger bag ens oplevelser og reaktioner.

Regression sker gennem en hypnotisk tilstand, hvor vi arbejder gennem din underbevidsthed. Dette kan gøres i forskellige lag, afhængig om vi arbejder hypnoterapeutisk eller mere spirituelt i tidligere liv eller den åndelige verden.

