



Skab balance mellem krop og sind - og mindsk psykosomatiske lidelser

I NLP tror vi på at krop og sind hænger sammen!

Og hvad mener vi så med det?

Flere undersøgelser har vist, at kroniske smertepatienter får væsentlig mindre smerter, ved at arbejde med mental træning og rydde op i deres selvbillede og begrænsninger.

Og det er præcis det NLP kan.

NLP kan rydde op og sortere ud i gamle overbevisninger, traumer eller de negative tanker, som du har om dig selv.

Således vil du være i stand til at styre HELE KROPPENS SUNDHED.

Hver dag oplever mange nogle ydre påvirkninger. Vi udsættes konstant for nye bakterier og smitte i form af forkølelse, virus, samt andre helbredsrelevante udfordringer. De ydre påvirkninger kan også være af følelsesmæssig karakter som skæld ud, mobning, psykisk terror og meget mere.

Disse ydre påvirkninger bliver omsat og lagret i vores fysiske krop, hvis de ikke bliver forløst eller gjort noget ved.

Igennem tiden har man fundet ud af hvor stor indflydelse psyken eller sindet har på den fysiske krop og det bliver mere og mere anerkendt verden over.

Vi ved med sikkerhed, at hvis man har en fysisk udfordring, påvirker det vores psyke og omvendt, har vi psykiske udfordringer, forplanter det sig også i vores fysiske krop som smerte, på sigt skader, med risiko for alvorlige sygdoms billeder.

Deraf kommer begrebet Psykosomatiske lidelser, som handler om samspillet mellem psykiske processer og fysiske reaktioner eller sygdomme.

Det går dog begge veje har man fundet ud af. Det vil sige at konsekvensen af ubearbejdede konflikter, fortrængninger eller uløste traumer kan forplante sig til en fysisk lidelse og sågar blive til en kronisk lidelse.

Omvendt ved vi også at en alvorlig sygdom (kræft, gigt, hjertelidelser, kroniske smerter mm) kan udløse, fastholde og sågar forstærke psykiske problemer.

Hvad gør man så? Man kan "angribe" udfordringerne fra begge vinkler. Den fysiske krop støttes gennem bevægelse, kost og hvile, eller hvad man nu har overskud til samt fået gode råd om, og psyken klares ved at få ryddet op i gamle mønstre og traumer.

Jo mere vi kan rydde op i de gamle psykiske udfordringer, des lettere bliver det at leve med den fysiske smerte/udfordring.

Det er dig der styrer dit sind og dermed dine resultater!



Greti Vaprežsán