

Angst for at være alene og færdes alene.

Moderen til denne pige på 11 år kontaktede mig og bad om en akut tid, fordi hendes datter havde ovennævnte problem, og nu var sommerferien snart slut, og så skulle pigen igen cykle i skole, og det havde hun ikke spor lyst til, selv om hun kun skulle cykle et lille stykke, og ofte havde hun mulighed for at følges med kammerater. Hun var heller ikke glad for at være alene derhjemme, og som oftest sov hun hos forældrene eller en søster. Hun var bange for at blive bortført eller voldtaget. Hun havde ikke lyst til at sove ude, og som oftest var hun lidt dårlig tilpas, fordi ovennævnte tanker kredsede rundt i hovedet på hende konstant.

Hun stillede store krav til sig selv - alt skulle være rigtigt og retfærdigt, og hun tænkte meget på, at hun hele tiden skulle være god nok og have orden i sine ting. Hun troede ikke på sig selv, og hendes selvtillid kunne ligge på et lille sted.

Hun følte selv, at hun havde behov for at arbejde med sin selvtillid og tro på sig selv, for så ville de andre problemer kunne overskues og nedtones. Det var et stressende mål for hende, og der var nok at tage fat på. Hun følte sig truet, ville gerne være tapper, og hun havde det som en lille bjørn i stor knibe, så det tog vi først fat på. Derefter skulle der arbejdes med hendes nyremeridian. Det handler om livsenergi og om frygt og angst. Det var også nødvendigt at arbejde med hendes Solar Plexus område. Det støtter fordøjelsen, så hun kunne fordøje alle de tanker, der hvirvlede rundt i hende, og det styrker hendes selvtillid.

Hun kom igen efter 3 uger. Denne gang var der en tredjedel mindre stress, og pigen syntes, at hun havde haft det fint. Hun havde ikke været lige så bange, og det gik fint henne i skolen. Hun havde sovet på sit eget værelse én gang uden problemer, men sov ellers hos forældrene eller søsteren. Denne gang blev der arbejdet videre med forskellige ting, der vedrører fordøjelsessystemet, og så skulle der arbejdes med halsområdet. Halsen er sæde for gamle indestængte følelser, så der skulle lidt energi til området, så hun kunne give slip.

Denne gang skulle der gå fire uger inden næste afbalancering. Hun havde haft det godt. De onde drømme var reduceret væsentligt. Hun var ikke længere så bange, og var i det hele taget kommet ind i en god rytme, hvor hun foretog sig forskellige ting om eftermiddagen. Tvangstankerne var næsten forsvundet. Hun cyklede, men havde behov for at lave aftaler med kammeraterne, så de mødtes. Hun sov på sit eget værelse sammen med søsteren og kom nogle gange ind til forældrene. Stressprocenten var i forhold til sidste gang igen reduceret med en tredjedel. Der skulle arbejdes med en hel del følelsesmæssigt denne gang. Hun skulle kunne sige positive og negative ting om sig selv, og hun skulle indse, at det ikke var nødvendigt at tvinge sig selv så langt ud, at det ikke gav mening. Det var okay at stoppe og sige til selv, at hun ikke behøvede at komme længere den dag.

Der gik igen fire uger, og de gik godt. Pigen cyklede til og fra skole, hun sov i sin egen seng, havde ingen onde drømme og var begyndt at være sammen med andre fra klassen. Hun satte stadig mange begrænsninger for sig selv, og det var hun godt klar over. Stressprocenten var faldet ganske betragteligt - der var bare 16 procent tilbage, og hun havde haft 100 % stress den første gang! Denne gang blev der arbejdet med Fixation - det at føle sig fixeret, stejl, stivnet eller fastlåset. Kort sagt ud af balance. Hun havde behov for at få kastet lys på nogle ting og ikke mindt få lys til sin hjerne, så hun igen kunne komme i balance, se lyst på tingene og være optimistisk.

Da hun kom femte gang, var hun på 0% stress, og hendes støtteord var "stolt". Hun var kommet et godt stykke længere, og det var dejligt for hende, at hun nu kunne cykle i skole selv.

[Tilbage til oversigten](#)