

Indre ro.

En kvinde henvendte sig med et ønske om at få indre ro og være i stand til at hvile i sig selv. Hele sit liv havde hun altid tænkt på andre, ikke på selv. Hun var konstant på farten, kunne hele tiden finde på noget, som hun absolut måtte have lavet, også selv om hun måske lige havde sat sig for at hvile lidt. Så var hun straks i gang igen - til stor irritation for hende selv, for hun ville gerne kunne give slip og bare være til stede her og nu og have indre ro.

Målet, som der blev testet frem til, kom til at hedde: Jeg hviler i mig selv og finder min indre ro. Hun var topmotiveret for at arbejde med dette mål, men det var også forbundet med meget stress- hele 91 %. De følelser, som der skulle arbejdes med, drejede sig om at føle sig melankolsk over for det at være fuldkommen, perfekt. De ord ramte plet. Hun ønskede at være perfekt og alt skulle være i orden, og det stressede hende, når tingene ikke var i orden, og hun stressede sig selv ved at presse sig selv til det yderste uafbrudt.

Første afbalancering kom til at dreje sig om at komme op på Helbredelseslinjen, så hun kunne gå den lige og nemmeste vej i mål og ikke skulle føle sig fanget i en eller anden labyrinth, hvor hun igen og igen kæmpede for at finde den indre ro. Hun skulle have løst nogle muskler, og der skulle arbejdes med nyremeridianen, som handler om livsenergi og om at give slip på frygt og angst og i stedet leve livet. Vi aftalte en ny tid om 5 uger.

Hun havde fået det bedre, kunne mærke lidt ro. Hun var også i stand til at stoppe op og tænke, så hun følte sig på rette vej. Stressprocenten var også dalet til 61, så det så fint ud. Inden vi gik i gang med selve afbalanceringen, testede jeg en information fra Motivationsbarometeret frem. Hun kunne indimellem føle sig nedtrykt, når hun allermost ønskede at være glad. Disse følelser genkendte hun. Hun følte, at tiden var for knap, at hun halsede af sted for at nå det hele, og det gjorde hende nedtrykt. Denne gang arbejdede vi videre med at løsne muskler, og de muskelkredsløb, der blev arbejdet med, relaterede til at have indre ro, give slip på sin skyldfølelse og i stedet leve livet og blomstre. Hun skulle arbejde videre med en energiøvelse, der fjerner stress og hjælper med at være til stede her-og-nu, inden vi skulle ses igen om 4 uger.

Meldingen denne gang lød på, at det gik fremad. Det kom lidt af sig selv, stille og roligt. Denne gang skulle vi afbalancere en del af Det limbiske System - vores følelseshjerne. Der kom forskellige informationer frem - hendes andet chakra, som handler om kreativitet, var blokeret, og hun læste en tekst, der bl.a. handlede om at tro på sig selv. Hun læste også en tekst, der handlede om at føle sig overbelastet og føle, at der hele tiden var noget, hun skulle og burde gøre, og nu havde hun bare fået nok. En sidste tekst handlede om at være til stede her og nu, hvilket jo var hendes store problem. Til sidst blev der rettet op på hendes miltmeridian - som bl.a. handler om sympati, f.eks. at være villig til at gøre alt for at opnå sympati.

Fjerde gang var stressprocenten nede på 20, og hun havde været i stand til at arrangere en stor familiefest med mange gæster til spisning, hvor hun tog det stille og roligt og nød det. Det var en helt ny oplevelse for hende. Denne gang skulle der igen arbejdes med en del af hjernen, nemlig den forlængede marv. Noget af den information, der blev testet frem, handlede igen om kreativitet - det at udfolde sig og tro på sig selv og sine kunstneriske evner. Der blev endvidere afbalanceret nogle muskler. Vi lavede en ny aftale 5 uger senere.

Nu var der bare 13% stress tilbage, og hun følte, at det gik godt, der var meget mere ro. Hun fik afbalanceret en meridian - tredobbelt varmer - , som bl.a. har relationer til hormonsystemet, og så blev der arbejdet med hendes rodchakra. Hjemmearbejdet bestod denne gang i at arbejde med strygninger af central- og guvernørmeridianen. Dette skulle hjælpe hende til at kunne tænke klart og have styr på tingene.

Da hun kom sjette gang, var der ikke mere stress på hendes mål. Hun havde fået meget mere indre ro, var glad og tilfreds, og de ord fra Adfærdsbarometeret, som hun sluttede af med, var flg.:

Jeg er i eet med, stolt og bevidst.

[Tilbage til oversigten](#)