

Selvsikkerhed.

Denne unge mand ringede til mig og sagde, at nu var det hans tur til at få en tid, efter at flere andre familiemedlemmer havde fået afbalanceringer.

Hans problem var, at han manglede selvsikkerhed, og han troede ikke på det, han lavede. Han kunne aldrig blive færdig med noget, for han havde hele tiden en fornemmelse af, at det ikke var godt nok. Han ville utrolig gerne, men troede ikke nok på sig selv. Han havde derfor også svært ved at gå i gang med sine opgaver, og da han er i gang med en gymnasial uddannelse, var der opgaver nok at løse.

Han havde tidligere i 9. og 10.kl. haft en periode, hvor han havde været helt nede (depressionslignende tilstand). I denne periode havde han brugt et præparat mod bumser/acne, og det var muligvis pga. dette, at han havde haft disse nedture.

Han havde hjemmefra formuleret sit mål - nemlig: "Jeg har selvsikkerhed".

Dette mål arbejdede han med 3 gange, hvorefter stressprocenten var faldet fra 100 til 0.

For hver afbalancering fik han det bedre og bedre. Han blev mere åben og var gentagne gange overrasket over sig selv og sin egen formåen. Han var nu i stand til at tænke og reflektere. Han fandt ud af, at orden og rutine var vigtige elementer for ham, og når han inddrog disse elementer i sit liv, havde han det rigtig godt. Han blev langt mere udadvendt og foretog sig ting, som han aldrig havde forestillet sig være mulige.

[Tilbage til oversigten](#)