

## Soveproblemer.

En 10-årig dreng havde gennem længere tid haft problemer med at falde i søvn, og han havde ofte mareridt, når han så var faldet i søvn. Han beskrev selv sit problem på flg. måde: "Jeg har en masse tanker oppe i mit hoved, der er uorden, og jeg har det rigtig dårligt." Ud fra dette formulerede han selv sit mål: Jeg har ro og orden i mit hoved.

Målet havde førsteprioritet, og det udløste 82 % negativt emotionelt stress. De følelser, der skulle arbejdes med var: Jeg føler mig skuffet, jeg vil gerne være kæk. Først skulle der arbejdes med figur-8-testen. Dette handler om at have et beskyttende energifelt rundt omkring sig, så det er muligt at holde negative tanker/påvirkninger ude. De følelser, som dette handler om, er: generet over for tilnærmelig. Herefter skulle der arbejdes på Solar Plexus-området, og der skulle også inddrages en homøopatisk ampul - nemlig belladonna, som har en beroligende effekt. Til sidst skulle der arbejdes med hjernen, så drengen var i stand til at bruge hele sin hjerne og tænke klart. Han fik en hjemmeøvelse, som han kunne bruge, når han var gået i seng om aftenen og ellers efter behov. Han skulle lægge den ene hånd på baghovedet og den anden på panden og holde hænderne der 1-2 minutter. Denne øvelse fjerner stress og hjælper personen til at være til stede her og nu. Vi aftalte en ny tid 6 uger senere.

Da han kom anden gang, var stressprocenten næsten halveret, den lå nu på 42 %. Han havde haft det langt bedre, og der havde kun været lidt tilbagefald inden for den sidste uge. Først arbejdede vi med 2. stadie af stress. Dette handler om, at han følte sig fanget i en fælde og langt mere havde lyst til at more sig og kunne træffe valg. Jeg lagde hænderne på hans pande og baghoved og gik herefter i gang med at lave en visualisering sammen med drengen. Han beskrev fælden, han følte sig fanget i og fortalte derefter, hvordan han kunne komme ud af fælden, og hvordan han så havde det bagefter. Så skulle der arbejdes med hans nyremeridian. Det handler om at få livsenergi og energi til at give slip på frygt og angst. Til sidst skulle der arbejdes på hans halschakra. Her ligger skjoldbrusk-kirtlerne, og de har bl.a. meget at gøre med følelser. Vi aftalte en ny tid en måneds tid senere.

Hans mor ringede efter 3 uger og afbestilte tiden, for det gik rigtig godt, men han ville godt have en ny tid i reserve. Den blev også afbestilt, og der gik faktisk fire måneder, før jeg så ham igen. Han havde sagt til sin mor, at der var højst 10 kasser skidt tilbage i hovedet, og han havde ret - der var bare 10 % stress tilbage. Han syntes selv, at han havde det rigtig godt. Vi arbejdede med hans thymus/brissel, som blandt andet har at gøre med de basale følelser, såsom vrede, glæde, had, kærlighed, frygt, angst, tro og tillid. Herefter var alt i orden, og vi afsluttede forløbet, for som drengen sagde: "Nu kan jeg godt klare mig. Jeg har det fint." Hans afsluttende ord på adfærds-barometeret var: Jeg er i eet med, stolt og bevidst.

[Tilbage til oversigten](#)