



Alla kan bli fria
från trauman och
blockeringar

Se dig själv med kärleksfulla ögon!

Ibland blir livet inte riktigt som vi tänkt oss. Och för att döva det svåra söker många efter yttre lycka. Vi skjuter undan och lägger locket på. Men oftast springer livet ikapp oss och vi tvingas inse att vi måste ta tag i det där vi aldrig bearbetade. Hypnoterapeuten Jai Thornell hjälper oss att förstå våra trauman och blockeringar. Det finns hjälp att få!

TEXT: PAULINA HOLKENBERG FOTO: SHUTTERSTOCK, LOVISA GRANBERG

Jai, vad upplever du som terapeut att många människor fastnar i?

– Många fastnar i en rädsla och känsla av oduglighet och litenhet. De har lagt en dom över sig själva och har en tendens att förminska sig i olika sammanhang. De tror inte på att de kan skapa förändringar i sitt liv.

– Ofta är det andra som har präglat oss, kanske redan som barn. Sedan har vi gjort

saker i livet som vi inte varit så stolta över och som bekräftat litenheten, vi kanske har flugit eller stulit eller något annat. Detta sitter i cellminnena och vi orkar inte leva med det, så vi projicerar ut det på andra.

- Det är vanligt att känna oro, stress och ångest. Alla de här känslorna väcks av yttre betingelser. Vi förstår inte vad det är för fel, eftersom det riktiga problemet sitter mycket djupare.

JAI kan lösa blockeringar och trauman



Det här är Jai:

Ålder: 56 år.

Bor: i Blentarp i Skåne.

Gör: Hypnoserapi, Soul Coach, lärare i personlig och andlig utveckling, författare och krönikör

Kontakt: jai@loveit.se eller 0735-34 45 50.

Hemsida: www.loveit.se

Hur hjälper du klienter som fastnat med en blockering?

- Jag inleder med ett längre samtal för att få en bild av hur klienten mår. I samtalet letar jag efter en så kallad "spike", en känslomässig yttring, där klienten har en laddning. Det gör att jag vet vad jag ska jobba med.

- Sedan jobbar jag med hypnos, oftast redan efter första mötet. Med klientens hjälp går jag in och tar reda på vad som ligger där, förlöser traumat och tillsammans med klienten plockar vi bort det. Efteråt får klienten en skön känsla av befrielse som en bekräftelse på att blockeringen är löst och att problemet är borta.

Vet klienterna själva varför de mår dåligt?

- Ofta är det inte det som klienten själv tror är problemet som är blockeringen. Detta för att klienten själv ofta lägger problemen i yttre omständigheter som jobb, ekonomi eller utseende.

- Det är inte ovanligt att klienten har provat andra behandlingsformer som psykologsamtal eller healing tidigare. Det kan leda till en förbättring i stunden, men det är inte långvarigt. Det som händer när man inte får hjälp att lösa upp de djupa blockeringarna, är att terapeuten bara förankrar problemet djupare. Då kan klienten känna en rädsla för att inte kunna bli av med problemet. Och när man är orolig så kanske man diskuterar oron med sina vänner. Vad händer då? Jo, vännerna säger "Ja, jag förstår att du mår dåligt", "Stackars dig" och "Usch vad jobbigt". Hur känns det då? Du mår ännu sämre, för det dina vänner egentligen gör är att de bekräftar ditt dåliga mående.

Varför är hypnos så effektivt?

- Man jobbar med olika typer av hypnos, om man till exempel ska få en klient att sluta röka jobbar man med klinisk hypnos.

- I spirituellt hypnos jobbar man med själen på en annan nivå. Det handlar om att komma in i sin storhet, in i källan.

- Det gäller att hitta grundorsaken till blockeringen. Om vi tar "glasspinne-syndromet", som ni kan läsa om på nästa sida, så var det ett trauma som skapades när kvinnan var fem år. Hittar man grundorsaken till problemet, det vill säga tränger igenom blockeringen, kan man lösa även andra problem längs vägen i livet. Klienten får en insikt i hur traumat påverkat henne.

Hur kan man mer få hjälp?

- Vi har något som heter soulcoaching, det är ett samtal där vi hjälper klienten att få insikter om vem han eller hon egentligen är, så att klienten förstår och förkroppsligar sin storhet. Vi hjälper klienten att plocka fram sin inre vetskap om vad som är sant och få perspektiv på problemen.

- Det är en anledning till att det inte alltid är bra att vända sig till mediala rådgivare i kriser. Svaret som kommer inifrån dig är det som är mest sant och också det som kan hjälpa dig framåt.

Kan man hjälpa sig själv när man har en blockering eller ett trauma som gör att man mår dåligt?

- När man är i affekt, när man är orolig,

Det här är blockeringar:

● Blockeringar är något som vi inte är medvetna om. Det är något som gör att vi fastnar och vi vet inte hur vi ska ta oss vidare.

● Det kanske ligger i det undermedvetna och beror på ett trauma, en händelse som kan ha varit liten eller stor, som gjort att vi har blivit förminskade eller förminskat oss själva.

● Blockeringar kan ligga långt tillbaka och vi kan ha förträngt händelsen som utlöst blockeringen. Vi behöver inte alls koppla händelsen till vårt liv som vi lever nu.

Det här är trauman:

● Ett trauma av uppenbar karaktär är något som vi oftast är medvetna om. Trauman är tuffa och svåra.

● Det är en händelse där vi har blivit utsatta för fara. Eller någon som vi älskar eller har älskat har blivit utsatt för fara. Det är en händelse som är förknippad med rädsla.

4 tips till dig som har blockeringar från trauman:

1. Det går att förändra och du kan!
2. Be om hjälp!
3. Du är inte ensam.
4. Våga möta det jobbiga, det är inte farligt.

rädd eller ledsen, tenderar man att fly från känslan och projicera ut känslan på andra. Man är helt enkelt rädd för rädslan.

- Försök istället att gå undan, blunda och var kvar i den jobbiga känslan. Släpp iväg känslan till dina guider, änglar, Jesus, Buddha, eller vem du tror på. Släpp taget så ska du se att friden kommer. Detta kräver mod, men vi dör inte av att vara ledsna. Sitt och andas dig igenom det.

Kan alla bli fria från trauman och blockeringar?

- Absolut, alla kan bli fria från trauman och blockeringar som hindrar klienten från att ▶

leva sitt liv fullt ut. När man löst grundorsaken kan också andra hinder av mindre karaktär bli lättare att lösa. Vi ser klarare på situationer och reagerar annorlunda.

Vad väntar oss när vi har blivit av med en blockering?

- Många av oss går kvar med smärta och en rädsla för vad som finns bakom hörnet. Känn tillit till att när vi löser skuggorna inom oss, så fylls vi av ljus. Och ljus leder ljus. Kampen ligger i mörkret.
- Många förknippar sina problem med huvudet och känner att de borde veta bättre. Vi har för vana att bedöma varandra efter vår intelligens. Men känslomässiga störningar betyder inte att vi är sjuka eller att det grundar sig i oduglighet eller misslyckande.
- Jag blev nykter för 20 år sedan. Då fick jag ta tag i mina skuggor. Jag blev befriad och fick insikt om att jag inte vill tillbaka till den världen. Jag är kanske inte är den jag vill vara fullt ut, men jag är inte den jag var och det är bra nog. Se på dig själv med kärleksfulla ögon. Du är inte dina skuggor. Du är ljuset och kärleken, våga tro att det är sant! □

Glasspinne-syndromet

Jai återger en berättelse om en kompetent och driven kvinna som sökte toppjobbet och var övertygad om att hon skulle få det. Men kvinnan fick inte jobbet. Hon hade ett trauma som byggde på en bagatell, men som skapade konsekvenser senare i livet. Vi upprepar mönster om vi inte lär oss förstå dem. Det var en kvinna i 35-årsåldern, hon var otroligt kompetent, driven och karriärinriktad. En dag fick hon se en annons för ett toppjobb. Alla var övertygade om att hon skulle få jobbet, även kvinnan själv. Cheferna på företaget hörde av sig och ville träffa henne! Kvinnan gick på intervjun, men dagen efter hörde de av sig och meddelade att hon inte var aktuell för tjänsten. Kvinnan fattade ingenting, hon som var som klippt och skuren för jobbet och hade all kompetens. Hon blev alldeles knäckt och hamnade i terapistolen.

Under hypnos kom det fram ett minne från när hon var fem år. Hon och hennes äldre syster var på en restaurang tillsammans med sin mamma. System bad att få en glass och det ville så klart lillasystem också ha. Men mamman svarade: "Nej, det ska du få när du har ätit upp". Som femåring förstod hon inte vad det betydde utan hörde bara "Nej". Det var det som planterades i hennes värld, att hennes syster var mer värd än hon själv och det skapades ett trauma i henne.

Minnet glömdes sedan bort och det skapades en blockering i henne. Resultatet blev en känsla: "Jag får inte det jag gärna vill ha". När hon satt på arbetsintervjun väcktes den känslan i det undermedvetna vilket cheferna märkte. Det påverkade dem i deras beslut.



Alla svar och lösningar finns inom dig, det gäller oss alla. Det gäller bara att hitta ett sätt att plocka fram dem. Det kan man göra själv eller tillsammans med någon. Och det är aldrig för sent!



Djup avslappning

Våra yogabolster i ekobomull fyllda med boveteskal finns nu i svart, blått, grått, lindblomsgrönt och natur. Alla bolster har handtag.



www.nyttadesign.se
08-650 75 08 • info@nyttadesign.se