

# Befria din själ med hyposyntes!

Tänk att kunna hantera alla typer av situationer som möter en i livet, och bli vän med sin inre röst. Livscoachen Anette Thornell arbetar med en metod som gör detta möjligt – hyposyntes! Anette förklarade terapiformen under Näras andliga kryssning 2014, genom att dela med sig av en egen inre kamp.

TEXT: LOVISA GRANBERG FOTO: LOVISA GRANBERG, SHUTTERSTOCK

**K**onferensrummet S11 på fartyget Cinderella är fullsatt. Publiken sitter på de utplacerade stolarna, som står längs med väggarna och för att få plats har några personer även slagit sig ned i skräddarställning på golvet. Föreläsaren Anette Thornell är i åhörarnas blickfång och hon hälsar alla välkomna med ett soligt leende.

Du känner säkert igen hennes namn och ansikte, Anette har tidigare arbetat som livscoach i tidningen Nära och har även bloggat på Näras hemsida. Denna kväll ska Anette tala om hyposyntesterapi och hur denna metod kan användas för att ta bort gamla trauman.

Medan båten glider fram i det stilla, mörka vattnet börjar Anette tala om en episod sommaren 2014, då hon var på en veckas kurs i Glastonbury i sydvästra England. Kursen hette "Raw Fire Retreat".

– Jag visste att det var en djupgående kurs för personlig och andlig utveckling, men jag visste inte till hundra procent vad som skulle ske, säger Anette.

"Raw" stod för att kursdeltagarna serverades raw food hela veckan, det vill säga mat som inte hettas upp till mer än 42 grader.

– Det är mat som ger massor med energi, försäkras hon. Det är veganskt, helt gluten-

och laktosfritt. Men "Fire", det visste jag inte vad det innebar. Första kursdagen fick vi reda på att vi skulle gå på glödande kol!

När publiken hör detta går ett sus genom rummet, flera personer drar efter andan. – Har någon av er gått på glödande kol, frågar Anette nyfiket.

Två personer räcker upp sina händer i luften.

– Fantastiskt, säger hon stillsamt och fortsätter berätta.

– Min första känsla var: "Häftigt, vad spännande! Det här vill jag göra!"

Anette och de andra tolv personerna i gruppen förberedde sig med meditationer och ceremonier för att de skulle förmå sig att genomföra uppgiften på kvällen.

– Det sägs att vi är allt. Vi är inte bara kroppen, kött och blod, vi är oerhört mycket mer. Vi går ihop, alla är ett. Och det är sant. Under dagen byggdes det upp en kraft och jag kände att hela världen blev ett med mig.

Den glödande kolen lockade, den lyste i sommarnatten! Någon spelade på en trumma och det hela var väldigt stämningsfullt.

– När jag kom fram till glöden tänkte jag "Jag ska inte vara dumdristig och gå först".

De andra deltagarna gick fram en efter en

och började gå över glöden, medan Anette stod vid sidan av och tittade på.

– Till slut var det bara en kvar, förutom jag. Och jag tänkte: "Jag ska inte bli sist i alla fall." Så tog jag mod till mig och ställde mig vid glödbädden igen.

## Anette kände tvivel

Glödbädden var sex-sju meter lång, två meter bred och 500 grader varm. Anette försökte tänka: "Jag är allt!" Men tvivlet kom smygande, liksom orostankarna.

– Mitt hjärta började banka, säger Anette inlevelsefullt och sammanbitet. Jag tänkte: "Hur ska jag klara detta? Det går inte! Jag tror inte att jag är allt längre."

Kursledaren försökte peppa Anette, men förklarade samtidigt att det var helt frivilligt att gå på glöden.

– Jag stod där en lång stund med mina tankar, medan en del kurskamrater som redan gått över glöden gick igen. Några dansade över! Jag tyckte det var jättejobbigt. Samtidigt kände jag att om jag inte gör detta, kommer jag ångra mig bittert imorgon, säger hon.

Medan hon stod där och tvekade hörde hon en röst inom sig.

– I mitt huvud sa jag: "Anette, om du nu är

## Det här är Anette:

**Ålder:** 49 år.

**Bor:** Blentarp, mellan Lund och Sjöbo.

**Gör:** Hyposyntesterapeut, coach, mindfulnessinstruktör, reikimaster, medium och kursledare.

**Motto:** Jag gör alltid mitt bästa efter bästa förmåga.

**Kontakt:**  
anette@loveit.se, 0703-44 55 52.  
Anette finns även på Facebook.

**Hemsida:** www.loveit.se

## När vi kommer in i känslans värld kan vi göra underverk!

allt, sammankopplad med allt och alla, så måste du även vara glöden. Och om du är glöden, varför skulle du då vilja skada dig själv?" Jag kände hur jag fylldes av min storhet.

Plötsligt fanns det inga tvivel! Hjärtklappningen försvann. Anette kände rytmen från trummorna, och gick sex steg över glöden.

– Inte en enda blåsa fick jag! Och fatta vad glad jag var när även jag hade klarat detta. Jag var helt euforisk!

När Anette gick och la sig för natten kom funderingarna och sedan övertygelsen.

– Hur kunde jag gå på 500 grader varm glödande kol, utan att bränna fötterna? Vad är det som sker? Finns det en logisk förklaring? Nej, inte så som vi upplever logik.

Men Anette är säker på varför det är möjligt att gå på glöd utan att få en enda blåsa under fotsulan.

– Det är faktiskt sant att jag är glöden, jag är allt! Och med tankens kraft kan jag övertyga mig själv om att jag kan precis allting. Det finns inga gränser. Kan jag gå på glöd utan att bränna mig, kan jag göra precis vad som helst!

Samtidigt poängterar Anette för publiken att det inte betyder att hon kommer kasta sig ut i vattnet här från nionde våningen på båten,



för det vore verkligen dumdrigt.

– Men när jag stöter på tvivel i livet kan jag erinra min glödvandring. För om jag klarade det, så kan jag klara annat. Och om jag klarar att gå på glöd kan ni som är här, eller vem som helst, också klara det. Vi människor är så mycket mer än vad vi tror!

Publiken på båten lyssnar intresserat. Men en man är något förbryllad över det han nyss har hört.

– Det borde ha blivit märken när du gick på kolen, säger han.

– Ja, jag trodde först att fötterna skulle brinna upp, svarar Anette. Men tankens makt och kraft är väldigt speciell. Det gäller att tro på sig själv! Vi har en förmåga att klara saker och ting, att gå igenom elden.

Historien om glödvandringen leder oss närmare föreläsningens tema hyposyntes, som till stor del handlar om just tankens kraft.

– Vi jobbar med våra problem, blockeringar och hinder och tror inte att vi är större än

så. Vi intalar oss att vi är små. Vilken lögn vi lever med! Och den lögnen följer med i vardagen. Vi köper den rakt av, säger Anette med en suck.

Hon ger exempel på negativa tankar, otrevligheter som vi säger till oss själva som gör att vi förminskar oss: "Men det klarar väl inte jag. Nu var du kass igen".

– En stor livslögn handlar ofta om dålig självkänsla. Det kan uttrycka sig i ångest och depression. Eller att man ständigt behöver bekräftelse och därmed kan bli "för mycket", så omgivningen kan uppleva att det är jobbigt att vara med en, berättar Anette.

Hon frågar åhörarna om de tror på allt de läser i dagstidningarna. Många svarar nej.

– Nej, men varför skulle ni då tro på era tankar? Alla tankar är inte sanna. Sanningen är att vi är så mycket mer än vad vi tror!

Samtidigt menar Anette att även allt positivt börjar med en tanke.

– Tankens kraft är enorm, och den är helt ▶

## Kan jag gå på glöd utan att bränna mig, kan jag göra precis vad som helst

fantastisk att jobba med, säger hon. Jag kan inte föreläsa om hyposyntes utan att prata om tankens kraft. För den kraften är den största som finns, när den används på rätt sätt.

Hyposyntes beskriver hon som en ganska okänd terapiform, med inte så många år på nacken. Den grundades 2004 av Joel Torstensson, som gick ur tiden 2010. Anette säger att hon fick äran att gå en hyposyntesutbildning hos Joel i Stockholm 2008.

– Joel var ett underbarn när det gäller psykologi, hypnos, psykosyntes och transpersonell psykologi. Han bemästrade alla de här terapiformerna, säger Anette imponerat.

När Joel utbildade sig inom NLP (Neuro-Lingvistisk Programmering) och hypnos, hittade han de sista pusselbitarna för att skapa en ny terapiform av många olika – hyposyntes! ”Hypo” kommer från grekiskan och betyder ”under”, medan ”syntes” betyder ”sammansättning”. I hyposyntes går man in i det undermedvetna, förbi intellektet.

– Många gånger styrs vi av det negativa i det undermedvetna, säger Anette. I hyposyntes får klienten hjälp med att släppa den dåliga självkänslan. Du får perspektiv så att du kan komma ut ur ditt skal och tillåta dig att må så bra som du vill.

– Klienten behöver komma ner i känslan, säger Anette och håller en hand mot sitt hjärta. Det här är världens längsta halvmetert, den mellan huvudet och hjärtat.

### Vi är värda att må bra

Hon räknar sedan upp fyra steg som är huvudsakliga i behandlingen, som genomförs medan klienten befinner sig i djup avslappning:

1. Klienten får fundera och känna efter, genom att ställa sig frågorna ”Vad vill jag uppnå?” och ”Hur vill jag må?”.
2. Klienten får känna in hur det känns det att ha uppnått målet, helt och fullt.
3. Frågor som ger möjlighet till reflektion ställs, så som ”Vad är det jag släppt när jag nått målet?” och ”Hur känns det att ha släppt det gamla?”. Klientens förståelse för att den inte längre behöver den borttagna biten är kraftfull.
4. I detta steg ställs frågan ”Vad är det som inte längre existerar?” och klienten blir fullständigt övertygad om att det gamla sättet



och tänket inte längre behövs. Den insikten är nyckeln.

Ofta räcker det med en hyposyntesbehandling på 1-2 timmar, menar Anette. Görs det på rätt sätt upplever klienten inte längre behov av sina gamla jobbiga känslor och tankar, som bara leder ner i en neråtgående spiral.

– Hyposyntes handlar om att istället gå in i den energi som lyfter dig och att tillåta dig uppleva allt det fantastiska du kan känna när du släppt taget om det som inte är positivt för dig, sammanfattar hon. Vi är värda att må bra, varenda en. Varje dag. Visst låter det fantastiskt?!

Hon får ett rungande JA till svar.

– Och visst låter det uppnåbart?!

Återigen svarar publiken glatt med ett JA.

– Härligt, säger Anette. Det gläder mig! Och jag har haft så många klienter att jag är övertygad om att hyposyntes fungerar!

– Men, säger hon med eftertanke, du behöver alltid vara redo för terapin själv.

Hon förklarar att om du ber någon annan att gå i terapi kan den reagera med att göra det för att behålla relationen till dig. Då går personen i terapi för att tillfredsställa dig, inte för att hon eller han själv vill utvecklas.

– Då är inte den personen redo, för man måste vilja gå i terapi själv och göra det för sin egen skull. Man kan inte göra det för någon annans skull, säger Anette.

Det handlar om att göra en ansvarsfördelning menar hon.

– Det är det jäkliga med detta, vi kommer aldrig undan. Vi kan inte tvinga en annan att utvecklas i den takt som vi vill. Samtidigt är det skönt att ha den insikten, för då kan du lättare slippa ta på dig det ansvaret.

Samtidigt bör vi inte heller bli dömande mot våra medmänniskor.

– Utifrån kan man se att ”Du kunde ha gjort bättre”. Men det är inte jag som ska värdera andras bästa förmåga, för då är jag helt plötsligt inne och dömer. Vad som är ens bästa förmåga får var och en avgöra själv. Var och en tar hand om sitt ansvar. Jag ser till att jag mår bra.

### Se om sitt eget hus

Anette menar att det också handlar om integritet och att sätta gränser och ger ett exempel på medberoende. Om någon försatt sig i en ekonomisk knipa kan du fundera ”Ska jag följa med det här spelet eller backa och säga det här vill inte jag vara med om?”.

– Det handlar om att se om sitt hus, säger Anette. Om jag tar ansvar och sätter gränser innebär det tuff kärlek. Det kan innebära att jag hjälper andra att tänka mer än en gång.

När det gäller just medberoende så menar hon att du kan tänka: ”Hur viktig är jag i det här? Ska jag lämna mig själv och kanske till och med ljuga för en annan persons skull? Eller ska jag berätta min ståndpunkt, min önskan?”

– Berätta din önskan och ståndpunkt, utan att kräva eller döma. Berätta att så här känner jag och säg nej till det du inte vill vara med om.

Hyposyntesen kan även hjälpa till med mer världsliga saker.

– Du kan få bättre sving när du golfar, säger Anette med ett skratt. Även där är hyposyntesen helt fantastisk, det finns oändliga möjligheter! Hyposyntes är min favoritterapi. Det händer så mycket, den är så kraftfull. □

## Anette svarar på åhörarnas frågor om hyposyntes:

### Kan man göra hyposyntes på distans?

– Nej, jag upplever i alla fall att jag vill ha klienten hos mig varje gång jag går in i en session med en ny medmänniska. Så kan jag ta hand om det som kommer upp, och klienten kan känna sig trygg.

### Vad är det för skillnad på hyposyntes och psykosyntes?

– Det är absolut en skillnad. Psykosyntes har funnits länge och är samtalsterapi. Medan hyposyntes alltid sker i djup avslappning, ibland i djup hypnos. Det är där man jobbar för att komma förbi intellektet. Jag har haft många klienter som vet svaret på vad de behöver göra. De säger: ”Det vet jag redan, för det har jag läst.” Men även om man vet vad man ska göra intellektuellt, så kan det finnas en barriär man behöver komma förbi. När vi kommer in i känslans värld kan vi göra underverk! Det handlar om att tillåta det som är, oavsett vad som kommer upp. Kommer det jobbiga känslor och jobbiga minnen handlar det om att låta dessa finnas, observera utan att gå in i dem.

### Hur påverkar tankens kraft?

– Vi människor kämpar. Vi vill inte må dåligt, vi vill inte röka, vi vill inte vara i den relationen. Kampen i det hela gör att vi stannar kvar. Kampen i sig är en magisk negativ dragning. Ju mer du kämpar mot något, desto mer få du tillbaka. Det är attraktionslagen, en kraftfull universell lag som innebär att vi drar till oss det vi fokuserar på. I kamp har vi enbart fokus på det vi inte vill. Vi vill



inte må så här dåligt, vi vill inte äta den här hemska maten. Men då är det den maten vi har i fokus. Men attraktionslagen är fantastisk när den är positiv! Att släppa kampen handlar om att bli mer tillåtande och se vår storhet. Först kommer tanken, sen känslan och sen handling. Ju fler jobbiga tankar vi har, desto fler jobbiga negativa känslor får vi. Och följderna kan bli att vi blir arga på våra barn, tappar kaffekoppen, kör för fort eller skäller ut någon. Vi gör det utan att tänka på det. Men vi har valmöjligheter!

### Kan våra mönster bero på tidigare liv? Kan man lösa de mönstren i hyposyntes-terapi?

– Våra negativa mönster och beteenden sitter djupt. Så ja, det kan finnas karma från tidigare liv. Men i hyposyntesen jobbar vi i ditt liv som du har här och nu. När det gäller hyposyntes-terapi handlar det om att gå häri från och framåt. Det är lösningsorienterat

## Vi har en förmåga att klara saker och ting, att gå igenom elden

och positivt, då kan vi uppleva att det negativa inte är värt att släpa på längre.

### Hur många gånger behöver man gå på behandling?

– Ofta räcker det med en hyposyntes-behandling på 1-2 timmar. Ibland behöver man gå tre gånger, men det tillhör inte vanligheten.

### Hur känns det efter en hyposyntes- session?

– Trauman sätter sig i cellerna och vi skapar minnen som vi bär med oss genom livet, via hyposyntes kommer man närmare cellminnen. Efter en session känner man sig fri, för det är cellminnen som släppts! Om du varit på en kraftfull behandling kan du känna dig tom, det vill säga varken glad eller ledsen. För det nya har inte börjat fyllas på än. Men det är en process som inte slutar när du går ut genom dörren. En hel vecka efteråt kan du uppleva att du känner dig lycklig och glad eller motsatsen, att du är ledsen och nedstämd. Du kan känna mycket när allt det här lämnar och lättar.

### Är vi våra tankar?

– Nej, jag tror inte att vi är våra tankar. Om tanken går, var skulle vi bli av om vi är tanken? Tankar kommer och går. Det sägs att vi tänker 65 000 tankar per dygn, av dessa är cirka 70 procent automatiska och kommer av ren vana. Vi tänker många negativa tankar som: ”Åh, jag spiller alltid på mig”, ”Gud, som den människan kör” och så matar vi på hela tiden. □

● Hyposyntesen hjälper dig att sluta fred med jobbiga tankar och känslor som hindrar dig från att leva det liv du önskar och förtjänar. Att leva ditt liv i nuet, och inte i det förflutna eller i framtiden, är nyckeln till en avslappnad och harmonisk tillvaro.

● I mitt sätt att arbeta kopplar jag ihop hyposyntes med livscoaching och får på så vis en mer effektiv behandling.

● Det fantastiska med hyposyntes är att man kan släppa den intellektuella och logiska delen och hitta svaren i det undermedvetna genom att i ett avslappnat tillstånd svara på olika hypnotiska frågor och hitta känslan i en ny och mer positiv tanke.

● Med hjälp av hyposyntesen hittar vi livsglädjen, när allt som blockerar livsflödet tagits bort och vi kan följa med utan

analyserande tankar, kontroll och rädslor, då lyser livsglädjen igenom och det är vårt naturliga tillstånd.

● Hyposyntes är en vidareutveckling av djupgående och kraftfulla terapiformer och beprövade tekniker för personlig utveckling, så som hypnos, NLP och Sedona-metoden. Hyposyntes är också inspirerat av ”The Work” av Byron Katie.