

3 grunde til at du stadig har angst



og hvorfor du ikke bare
kan tænke eller meditere
det væk.

Indhold.

Kender du det? -	side 3
Jeg kender det! -	side 5
Grund nr. 1 -	side 7
Grund nr. 2 -	side 9
Grund nr. 3 -	side 10
Det er ikke din skyld -	side 12
Eks. på programmering af angst -	side 13
Ny terapiform -	side 14
Havening -	side 15
Der er en løsning -	side 17
Brug for en hotline? -	side 18



Kender du det?

Det suser for ørerne og du får hjertebanken og gelé i benene når du går ind i en butik, står ved kassekøen eller sætter dig i bilen?

Du føler at alt pludseligt bliver helt uvirkeligt og at du er fortabt i universet, når du er alene eller bevæger dig rundt ude i byen blandt mange mennesker?

Mærker du kvalmen, slapheden og knuden i maven vokse når du kigger ned fra et højt sted eller skal gå ind i en elevator?

Hamrer dit hjerte så meget at du er ved at besvime, hver gang du kører i tog eller bus?



eller det her?

Hvor du bliver helt tør i munden og ikke kan huske hvad du selv hedder, når du skal præsentere dig for nye mennesker?

Måske har du lyst til at skrike, gemme dig og løbe langt væk når der er mørkt eller du ser en edderkop?

Eller er du bare ved at blive kvalt når du tænker på at dø eller miste dem du elsker?

Allerførst vil jeg sige til dig at hvis du har angst så er der ikke noget galt med dig.

Du er ikke mærkelig eller anderledes og du har ikke noget at skamme dig over.

Du har ikke en hjernefejl som du skal tage medicin for resten af dit liv.

Du er ikke gået i stykker og du KAN blive tryk og glad igen.



Det ER muligt - læs videre.

Jeg kender det!

Jeg har selv haft angst siden jeg var 4 år.
Alle former for angst.

Jeg har været angst for at flyve, gå på gaden, gå i butikker, køre i tog, bus, bil, elevator, højder, være alene hjemme, sammen med andre mennesker, åbne vidder og små rum.

“You name it – I had it.”

Hver gang én angst var væk, så kom der en ny.

Jeg skulle altid have nogen med, når jeg skulle noget.
Jeg har brugt hele mit liv på at finde ud af hvorfor jeg havde det sådan og hvordan jeg skulle slippe af med det.

Jeg startede med at ryge da jeg var 9 år og medicinere mig selv med hash og stoffer da jeg var 12 år.

Da jeg var 20 år kom jeg til psykolog.
Der fik jeg at vide at jeg aldrig kom ud af det, men at jeg kunne lære at rumme det.

Og blive ven med angsten.

"....Tak for det!"



Folk med panikangst bliver aldrig ven med angsten. – det er min påstand.

Jeg gik aldrig derhen igen. Jeg ville ikke finde mig i det.

Jeg søgte alternative veje - mange forskellige – de næste 25 år.

Jeg har skrevet bekræftelser 50 gange om dagen i 5 år,
lavet rebirthing 2-3 timer i døgnet i 10 år,
taget homøopatiske dråber og medicin,
mediteret hver dag,
gået på fobiskolen,
fået kinesiologi,
lavet TFT og EFT,
jeg har bedt og råbt og overgivet mig.

Det var der stadig - lige under overfladen – og det er der 3 gode grunde til.

Det er dem du får her:



Grund nr. 1

handler om din urkraft.

Angst er en urkraft som er styret af reptilhjernen.

Grunden til at vi ikke bare lige kan rumme angst er fordi det er en urkraft, og den kommer på et millisekund og som et lyn fra en klar himmel.

Du kan ikke bare tænke eller meditere den væk.

Det er ikke meningen at den bare skal rummes.

Det er en urkraft som kommer fra vores reptilhjerne – urhjernen – den første, ældste hjerne.

Det er den der skal sørge for – og har sørget for i millioner af år - at vi overlever.

Den styrer mad, tryghed, kamp/flugt, forplantning = OVERLEVELSE.

Når reptilhjernen er på banen så styrer den også hjertets rytme og hastighed, tarmens funktion og blodets strømning, blodtrykket, immunforsvaret og vejrtrækningens hastighed.



Din urkraft.

Det er meningen den skal få os til at vågne op og være beredt på en farefuld situation

Derfor har den også første prioritet og bestemmer over alt andet:

De andre hjerner og vores krop.

Din tænke-hjerne siger måske: *Det er jo ikke farligt.*

Men reptilhjernen siger: **DU SKAL DØ NU**

– KÆMP, LØB ELLER SPIL DØD!

Du kan ikke at tænke eller meditere dig ud af det.

Reptilhjernen bestemmer.

Det er dit instinkt.

Det er din overlevelse.

Du KAN ikke styre det.

Du kan måske lære at rumme det, men du kan ikke styre din reptilhjerne.

OG DET SKAL DU HELLER IKKE.



Grund nr. 2

handler om traumer.

Traumer bliver programmeret i urhjernen nærmere betegnet i Amygdala.

Derfor kan du have massiv angst for noget som - du godt ved - ikke er farligt.

Der skal nemlig 4 elementer til – for at få angst:

1. Følelsesmæssig ustabilitet – en periode med undertrykte følelser eller stress.
2. En uventet og dramatisk begivenhed.
3. En oplevelse af at være fastlåst i en situation.
4. Noget kan mistes. Det kan være kontrol, status, frihed, helbred eller livet.



Grund nr. 3

handler om følelser.

I mine mere end 20 år som terapeut med speciale i angst har jeg fundet en fællesnævner for alle med angst.

For at være modtagelig for angst er der nemlig nogle ting der skal være "på plads" først.

Angst er en reaktion som kroppen giver dig - et symptom på at du i alt for lang tid (temmelig sikkert helt fra barnsben) har tilsidesat dig selv, undertrykt dine følelser og dermed udsat dig selv for 2 af følgende 3 ting, hvilket har gjort dig følelsesmæssigt ustabil.

Det kan godt være at du tror at du er cool og overskudsagtig, men inderst inde er du ikke i ro og i balance med dig selv og dine værdier.

Prøv at se om du kan genkende dig selv her?

Gemmer du dine følelser?

Glemmer du dine fysiske behov?

Presser du dig selv?



Dine følelser.

Her er nogle eksempler:

Du gemmer dine følelser.

Du viser ikke hvem du er, du beder ikke om det du vil have, eller siger nej til det du ikke vil.

Du beder ikke om hjælp når du er presset eller ensom.

Det kan også være at du holder kærligheden eller livsglæden tilbage fordi du er bange for at være for meget eller blive afvist.

Eller du ikke kommunikerer når du bliver meget skuffet, ked af det eller vred.

Du undertrykker dine fysiske behov.

Det vil sige du glemmer at spise når du er sulten, drikke når du er tørstig, tage en pause når du er træt, gå på toilettet når du skal eller går alt for sent i seng.

Du presser dig selv.

Du presser dig selv og undertrykker og tilsidesætter dine egne følelser og behov.

Du gør andres følelser og behov vigtigere end dine egne, fordi det er vigtigere for dig hvad andre tænker om dig, end hvordan du selv har det.

Du bliver følelsesmæssig ustabil fordi du kommer i en vedvarende stresstilstand. En stresstilstand som du ubevidst pålægger dig selv, højst sandsynligt pga en beslutning du har taget meget tidligt i dit liv. Der er INGEN der er tjent med det i det lange løb. Begynd at læg mærke til hvornår det sker og så ...

HOLD OP MED DET!

DET ER LIVSVIGTIGT FOR DIG!

DET ER OK AT SIGE NEJ OG LIGE ET ØJEBLIK.



Det er ikke din skyld og du er ikke forkert.

Det handler om opvækst, omgivelser og ikke mindst - dit selvbillede.

Det er en indre stresstilstand, ja det er faktisk en form for PTSD.

Mange voksne har PTSD uden at vide det.

Hvad er det for en tanke du har om dig selv?

Er du vokset op i en familie hvor du følte dig forkert, ensom, udenfor, irriterende, mærkelig, anderledes, glemt, uelsket, overhørt, overset, ligegyldig?

Så har du temmelig sikkert stadig den tanke om dig selv, inderst inde, og så er det klart at du er bange eller stresset.

Eller hvis der var alkohol, stoffer, mange skænderier, vold, skilsmisser, mange flytninger mv.

Eller du blev mobbet af din familie eller i skolen?

Ja, så er du modtagelig for at få angst, men husk:

Alt kan heales, uanset hvor længe du har haft det.



Eksempel:

Progammering af angst for at gå i butikker:

Du har været **under pres** i noget tid og du står i kassekøen i Netto – dine varer er lagt på båndet - og der sker **noget uventet**.

Der skal skiftes papir i kasseapparatet, kortet virker ikke, nogen taber noget flydende der skal tørres op, du får en ubejlelig opringning, dankortautomaten virker ikke, der er et problem med den der står foran dig eller lignende.

Du føler dig **fastlåst** og føler ikke at du lige kan komme **ud af situationen**.

Du skal bruge varerne, du skal skynde dig hjem, du skal nå toget, hente børn, du skal præstere noget.

Du kan miste - status, tid, kontrol, frihed.

Du mærker stressen øges og du får et angstanfald og BINGO, oplevelsen er programmeret i din urhjerne.

Det kan også være at du ikke får noget angstanfald lige på det tidspunkt, men at det kommer næste gang du er stresset og står ved båndet. Som et lyn fra en klar himmel.



Ny epokegørende terapiform

Ville det ikke være fantastisk hvis du bare kunne slette forbindelsen mellem angsten og kroppen på lige præcis det område der plager dig?

Det kan du nu!

3-5 behandlinger så er den uhensigtsmæssige angst slettet fra din hjerne.

Du behøver ikke at tage til Canada med BS, eller til Grønland med Chris MacDonald eller meditere i 20 uger eller gå i terapi i 7 år.

Der findes en urgammel og dog helt ny, virkelig kærlig, virkelig blid og utrolig effektiv psyko-sanse–energiterapi.

Den kommer til at ændre den måde vi laver terapi på

- verden over

Selvfølgelig har naturen da selv lavet en metode til at fjerne uhensigtsmæssig angst.



Det er Havening- teknikken [®]

Vi bruger kroppens egen
selvhelbredelseskemi.

Når du berører bestemte områder af din krop, f.eks rundt om øjnene, dine skuldre ned til albuerne og håndfladerne, så genererer det deltabølger i hjernen.

Deltabølger skaber en kemisk og elektrisk reaktion i hjernen som mindsker noradrenalin og dopamin og øger oxytosin og serotonin.

Når det sker, ændres hjernebølgeaktiviteten og de AMPA-receptorer som forbandt det ubehagelige fysiske- og følelsesmæssige indhold af traumet bliver slettet.

Vi sletter så at sige forbindelsen mellem den sensoriske information og kamp, flugt og frys kontakten.

Derfor vil ydre sansesignaler – som f.eks den samme lyd, smag, berøring, syn eller handling - ikke længere tænde for overlevelsessystemet fordi AMPA-receptorerne er blevet nedbrudt og dermed ikke længere sørger for at der er en bro.

Sagt på en anden måde: Programmet er slettet og din urhjerne ser det ikke som farligt længere.



Havening-teknikken[®]

De sensoriske signaler kan ikke længere komme igennem og skabe ubehag i kroppen.

Du har måske stadig mindet, men du har ikke længere den samme reaktion, fordi din overlevelsesmekanisme ikke er tændt eller trigget.

Derfor vil du ikke længere gå i panik når du skal ind i Netto, i en elevator, i et tog, ser en edderkop, til eksamen, til jobsamtale, holde en tale, være sammen med mange mennesker, ud at køre, op i et fly, over en bro, tænker på at dø, osv osv.

Som resultat får du åbnet op for din iboende tryghed, kærlighed og mod, måske på en måde som du aldrig har oplevet før.

og ja, det kan også ændre dit barndoms-selvbillede.

Havening kan bruges i alle sammenhænge, uanset om det er invaliderende angst, panikangst, PTSD, dybe traumer, mere selvværd eller personlig udvikling du leder efter.

Dette er det bedste redskab jeg er stødt på i mine 23 år som terapeut.



Der er en løsning.

- Du kan blive fri igen.
- Du kan komme ud og handle igen.
- Du kan blive glad for dig selv igen.
- Du kan komme til at køre i bil igen.
- Du kan komme på arbejdet igen.
- Du kan blive tryk med andre mennesker igen.
- Du kan leve et liv uden angst igen.
- Det behøver ikke at være en daglig kamp.

Der er en løsning og den tager ikke 7 år eller 20 uger.

3-5 behandlinger er i de allerfleste tilfælde rigeligt.

Om 2 dage sender jeg dig en video hvor jeg viser dig teknikken, så nu har du lige et par dage til at tænke over hvad du vil arbejde med.

Hold godt øje med din indbakke.



Du kan godt begynde at glæde dig.

Brug for en hotline?

Når du er i et forløb hos mig er du altid velkommen til at ringe hvis du skulle stå i et panikanfald.

Meget ofte kan vi klare det over telefonen.

Jeg har hjulpet tusindvis af mennesker af med angst.

Du er velkommen til at ringe og høre om jeg også kan hjælpe dig.

Mit telefonnummer er: **2070 1185.**

Jeg ønsker dig fred i sindet og ro i kroppen.

Regine

P.S. hold øje med din indbakke - om 2 dage får du en video hvor jeg viser teknikken.

P.P.S. se mere om havening her: www.havening.org

P.P.P.S. klik på logoet og se andres erfaringer med Havening.

