

Et Terapi forløb

Et terapi forløb hos en mig som Bal terapeut, er typisk en proces der kræver fra 5 til 12 ganges Bal terapi. Det afhænger selvfølgelig af hvor stor udfordringen eller problemerne er.

Bal terapi kan bruges til stort set alle problemer, og de typiske problemer er:

- Sorg
- Traumer
- Jalousi
- Manglende selvværd
- Skyldfølelser
- Forskellige former for angst og fobier
- Parforholds problemer
- Manglende livsglæde
- Ulykkelige barndoms problemer
- Tillids problemer
- Temperaments problemer
- Afhængigheds problemer
- Hvor skal jeg hen med mit liv?
- Hvad skal jeg arbejde med?
- Utroskab - hvordan kommer vi/jeg videre?
- Stress
- Ensomhed
- Jeg møder altid de forkerte kærester, hvorfor?
- Depression
- Selvmordstanker
- Familie problemer
- Skam

Bal terapeuten arbejder ud fra "De fire trin". Det vil sige, at du hele tiden ved hvor i din proces du befinder dig. Du følger altså aktivt selv med i din egen proces.

De 4 trin:

- 1) Erkendelse og forståelse af, hvordan dit liv er bygget op. (Powertool "huset")
- 2) Accept af situationen, så du kan ændre den. (Powertool "huset")
- 3) Opbygning af nye ressourcer og nye "grundsten". (Powertool "State of Mind modellen")
- 4) Test og brug af dine nye ressourcer (livet)

Første fase af terapien handler om at indse og forstå det, du selv har skabt af dit problem eller udfordring. Altså hvad er din anpart i den situation, du har skabt for dig selv.

Vi kan ikke gøre så meget ved det "andre" eller "noget" har gjort, for at skabe vores udfordring. Men vi kan selv være med til, hvordan vi oplever det og hvad vi skal gøre med det, eller bruge det til. De fleste problemer opstår for, at vi kan lære noget om hvem vi virkelig er og således også for, at vi kan opdage hvem vi egentlig gerne vil være.

Anden del af fasen er, at acceptere dine valg og den situation dine valg har skabt. Det er nemlig kun igennem accept med den nuværende tilstand, at du er i stand til at rykke videre. Alt for mange mennesker beskæftiger sig hele tiden med fremtiden og resultatet. Det gør det svært, at bruge alle ressourcerne "her og nu". Vores opmærksomhed er med til at skabe ressourcer, og når opmærksomheden er et forkert sted - så bliver resultaterne dårlige.

Tredje del af fasen er selve forandrings arbejdet, som du i denne her del af fasen nu er klar til. Det vil sige at du aktivt nedbryder de "dårlige" handle mønstre, for at opbygge nogle nye sunde handle mønstre og ressourcer. Selvom det lyder barsk at "nedbryde" de dårlige handle mønstre, så er det noget BaL terapeuten støtter dig i at gøre, ved hjælp af "State of Mind modellen"

Det vil blive en naturlig proces for dig.

Fjerde del af fasen er den hvor du nu skal føre dine nye tiltag ud i livet.

Denne del af fasen er særdeles vigtig. Her skal du teste dig selv og afprøve dine nye ressourcer. For at en kompetence/ressource bliver "ubevidst" og derved kan bruges uden, at du behøver at anstrenge dig for at bruge den, skal du gentagne gange øve dig og holde fast i din nye holdning, stil eller adfærd.

En terapi Session hos mig koster 850,-

Du kan dog opnå rabat ved at købe 10 sessioner for 6000,-