

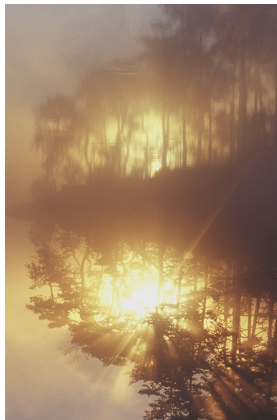


Behöver du någon som lyssnar på dig.....

Behöver du få förståelse för ditt liv och dina relationer....

Behöver du förändra något.....

välkommen till en terapi med själ och hjärta.



Samtalsterapi

EFB metoden

Regressionsterapi

En **SER** terapeut är en diplomerad samtalsterapeut som har mer än samtalet i sin verktygslåda.

Samtalsterapi
EFB-metoden
Regressionsterapi

SER terapeuten använder sig av det inre bildspråket i terapin (man **SER** i terapin), visualisering i samtalet, bildterapi, drömmar, symbolisering, och regressionsterapi.

Hur arbetar vi?

Samtalet är i fokus

Förståelse för vad som händer i ditt liv och vad du kan göra för att förändra det är en viktig del av terapin. Ibland använder vi andra verktyg än samtalet för att komma vidare såsom visualisering, andning, bildterapi, allt utifrån klientens behov.

Kontakt med kroppen, närvaro i nuet och i känslan är central i alla de terapiformer vi arbetar med.

Terapeuten arbetar under sekretess.

Samtalsterapi

I samtalet kommer förståelsen för hur man skapar sitt liv och varför, vilket är en förutsättning för att kunna förändra det.

I samtalet lyssnar vi och hjälper dig att förstå varför saker händer och hur du ska möta upp det. du får förståelsen och verktyg till att hantera olika problem.

Man kan inte alltid lösa ångest och fobier enbart med samtal utan då måste man ta till andra verktyg. Kombinationen samtal, andning och regression/regressiv terapi gör att man får förståelse, möter grundorsaken och får bättre kontakt med kroppens behov och känslor. En bra kombination.

EFB-metoden (andningsterapi)

EFB står för Energi Flow Breathing – Energiflödesandning. En mjuk men ändå kraftfull andningsmetod som vi kombinerar med samtal.

Andningen används för att lösa upp spänningar i kroppen och gör att energin strömmar mer fritt. Den kan hjälpa både mot fysiska, psykiska och känslomässiga problem. Den kan också förbättra tillståndet i kroniska sjukdomar, som ibland förvärras av stress. Effekterna i andningen kan bli välmående, glädje, bättre kontakt med sin essens (det sanna självet, andligt, känslomässigt och kroppsligt), lättare att sätta gränser, leva i nuet, hantera stressituationer, konflikter, släppa kontrollen m m.

Regressionsterapi

Regressionsterapi är en metod där man arbetar med att möta eller se grundorsaken till varför man har olika reaktioner eller sjukdomar.

Behandlingen tydliggör de mönster man har (man får förklaringar och förståelse för varför man reagerar som man gör i sitt liv) och genom att nå ursprungskänslan kan mönstret förlösas. Det viktiga är inte om man hamnar i barndomen, symboliska liv, tidigare liv eller i det undermedvetnas symbol och fantasivärld det viktigaste är att man mår bättre och blir medveten om orsaken till problemet.

Under djup avslappning och med vägledning får man uppleva de händelser som idag hindrar en från att uppleva sitt liv fullt ut. Många av svaren som vi söker, som har att göra med vår livssituation och våra relationer, finns inom oss. Som terapeut hjälper vi till att plocka fram detta. Under själva regressionen är det vanligaste att man hamnar i det förflutna

Exempel på vad vi kan hjälpa dig med: Relationsproblem (på arbete, i familjen m.m.), ångest, fobier, utbrändhet, trötthet, stress, oro, depression, sömnlöshet, ilska, rädsla, sorg, maktlöshet, tomhet, att hitta sig själv, sitt självförtroende, sin styrka, sin glädje m.m.

Varför mår människor psykiskt dåligt och har problem?

När ett problem uppstår eller vi går igenom en svår upplevelse, tenderar vi att undvika de obehagliga känslorna som situationen medför. Vi förtränger det smärtsamma och skapar olika skydd/försvar mot smärtan och då kan olika spänningar uppstå i kroppen. Dessa blockerar energi-, blod-, och lymfflödet som i sin tur påverkar nervsystemet, hormonsystemet, immunförsvaret etc. Vi mår både fysiskt och psykiskt dåligt. Dessa olika blockeringar börjar redan i barndomen och leder till att man "lever" mer och mer i sin intellektuella värld och får sämre kontakt med sin kropp. Vi lär dig att möta dina tankar, känslor och kropp istället för att undvika.

"Min väg till mig

Hur kommer man dit man egentligen alltid varit utan att veta det? Hur går det till när det uppstår klarhet ur förvirringen, frihet att uppleva känslor ur rädslan för smärta, när kedjor av tomma ord blir till enkla fakta, när den ständiga flykten undan sig själv blir till ett vara-hos-sig-själv, när blindhet blir seende, dövhet hörande, när likgiltighet blir medkänsla, aningslöshet och brottlighet blir insiktsfullt ansvar, när mordlust blir stillhet, krampaktig spänning blir avslappning, självförstörelse blir skydd för självet och främlingskap för självet blir hemkänsla?

Allt detta sker inte genom viljeansträngning, inte genom predikningar, inte med hjälp av teorier och minst av allt med hjälp av mediciner. Viljeansträngning kan leda till ännu starkare spänning, moraliserande till bättre förnekande och mediciner och droger kan bidra till att orsakerna till lidandet för alltid blir oigenkännliga, nyckeln till sanningen för alltid oåtkomlig.

Citat ur boken Den bannlysta vetenskapen av Alice Miller

Genom mötet med sig själv och sina känslor kan man nå dit...

Välkommen till en samtalsterapi som hjälper dig på din väg mot ditt sanna själv.

Grundfilosofin i behandlingen

Grundfilosofin utgår ifrån att vi är kropp, känsla, intellekt och själ. Vi förtränger och lagrar det obehagliga vi upplever i kroppen och känslan. För att bli fri detta måste vi få kontakt med det bortträngda. Vi måste våga möta (se och känna) livet som det är, då först kan vi göra förändringen.

Inriktningen i terapin är att få kontakt med den djupare delen av dig själv och göra ett förändringsarbete som gör dig fri från de mönster och beteenden som hindrar dig från att må bra. Hur positivt du än försöker tänka så kan du inte tänka bort vissa mönster och grunden till de beteendena måste komma upp för att du ska kunna förstå och förändra. Terapin hjälper dig att hitta nya sätt att hantera livet på när de gamla inte fungerar längre och att börja vägen till att bli en människa som lever i sin fulla kraft.

Terapin: Då man är uppe i sina egna drama så är det oftast svårt att se vad som händer eftersom man är så fångad i sina egna känslor och tankar i iscensättningen. Då kan det behövas hjälp av en terapeut som ser hela situationen utifrån, vilket gör att man snabbare går ur situationen. Vi hjälper dig att se och förstå dina egna mönster så du sen kan möta detta och bli fri. Vi hjälper dig också att möta det som ligger bakom

Iscensättningsperspektivet: Du återskapar ditt förflutna i nuet för att få kontakt med och förlösa de känslor som ligger lagrade i kroppen. På så sätt släpps de destruktiva mönster/roller man en gång byggt upp för att skydda sig mot sin känslomässiga smärta.

Ur dina upplevelser som barn skapas din verklighet idag. Du iscensätter gång på gång ditt förflutna i nuet. Alla dina reaktioner på övergivenhet, maktlöshet mm är bara skuggor av dina avstängda känslor som lagrats i kroppen/undermedvetna. Oftast ligger reaktionen i nåt som hänt i det förflutna. Varje gång man upplever något som sårar eller kränker en så skapas en sorg och smärta i barnet. Barnet kan inte förlösa detta själv utan försvar träder in och stänger av det som hänt. Men det som hänt försvinner inte. Det kanske försvinner ur minnet men inte ur det undermedvetna, där lagras det och reaktionerna finns kvar. Så fort en känsla stängts inne av de psykiska försvarerna så börjar själen/psyket att försöka återskapa det som hänt så att man kan bli fri denna känsla. Alla dessa lagrade känslominnen hindrar en från att leva sitt liv fullt ut, så det finns en stor vinst att börja möta sig själv istället för att fly sig själv.

Du kan inte komma undan dina iscensättningar men när det omedvetna blir medvetet så sker en förändring och din utvecklingsprocess går betydligt snabbare.



Samtals (SER) terapeuter på Akademien för SER terapi i Helsingborg

Anki Persson terapeut och utbildare

Arbetslivserfarenhet

- Arbetat som Samtalsterapeut sen år 2000. på Institutet för Psykoterapi i Helsingborg på Akademien för SER terapi
- Behandlingsassistent och Socialsekreterare
- Utbildare
- Grundare av utbildningen på Akademien för SER terapi

Utbildningar

- Examinerad socialpedagog (-94) Malmö Högskola.
- Diplomerad EFB-terapeut (-98). Institutet för Psykoterapi i Helsingborg.

Mia Arndt terapeut och utbildare

Arbetslivserfarenhet

- Arbetat som Samtalsterapeut sen år 2007. I eget företag och på Akademien för SER terapi

Utbildningar

- Diplomerad EFB-terapeut (-05). Institutet för Psykoterapi i Helsingborg.
- Diplomerad regressionsterapeut (-05)
- Certifierad regressionsterapeut (-06)
- Diplomerad Samtalsterapeut (-07)
- Diplomerad SER-terapeut (09) på Akademien för SER terapi

Akademien för SER terapi

**Dunkärrsgatan 2
256 57 Ramlösa
Tel: 042-21 36 00
info@serterapi.se
www.serterapi.se**

Söker du Samtals (SER) terapeuter på annat ort
Gå in på www.serterapi.se