

Erbjudande om stöd i sorgen

Ibland räcker inte orden till när det kommer till sorg och trauma. Då kan det behövas ett sätt som aktiverar kroppen och själens kraft för att klara av de svåraste förluster.

När min son Love dog 18 år gammal raserades ALLT för mig, brutal smärta. Massiv chock med långvarig PTSD, överklighetskänslor, ångest, skuld-känslor, förvirring, utmattning för att nämna några symptom. Jag var oförmögen att känna kärlek, värme eller kontakt, kunde inte närvara eller gråta. Det jag inte klarade av att känna och bearbeta tog sig uttryck i kroppen, genom kraftig fysisk smärta.

Jag gick i samtalsterapi första året efter, men dissociationen var så kraftig att jag pratade och analyserade utan känslor eller kontakt. Jag klarade inte av verkligheten och insikten av det som hade hänt, höll den borta med all kraft genom att omedvetet spänna mig, stänga av och göra motstånd. Men den fysiska smärtan var alarmerande dygnet runt och jag behövde sätt att möta den om jag skulle klara av att leva.

Då provade jag BodySense, en närvarande, djup och energigivande beröringsmetod som syftar till att återskapa kontakten med vår helhet. Där det som har blivit separerat och blockerat på grund av trauma, rädsla, stress kan komma tillbaka till flöde och integration. Beröringen som ges kännetecknas av villkorlös närvaro utan en viss agenda. I det mötet uppstår djup medmänsklig kontakt, trygghet och avslappning. Jag kände mig sedd, hörd och hållen på en helt annan nivå.

BodySense är ett viktigt stöd för mig vilket ledde till att jag utbildade mig inom metoden som jag nu erbjuder till andra. Sorg kan upplevas mycket ensamt och det finns ett värde i att möta andra som har gått igenom något liknande, där förmedlas en tyst förståelse hjärta till hjärta. Är du intresserad av att prova på, hör gärna av dig till mig.

Plats: Råggatan 11, Stockholm

Investering: 850 KR

Tidsåtgång: 75 min

Praktiskt: sessionen sker alltid med kläder på

Tidsbokning: info@loveneverdies.se

Kontakt: 076-776 19 06

Johanna Olind

Websida: loveneverdies.se

