

ÉRDEMES

figyelmet szentelnünk...



...őseinkre. Mert szinte mindannyian – öntudatlanul – átvesszük földolgozatlan traumáikat. Ennek következtében akadályok és szükségtelen terhek nehezítik életünket. Ha letesszük a nehéz hátizsákot, amelyben felmenőink földolgozatlan traumáinak és elnyomott érzelmeinek következményeit cipeljük, akkor méltóságot és tisztánlátást nyerünk. Ezzel az odafordulással energiát és erőforrást szabadítunk föl magunkban. Nehézség helyett könnyedség jelenik meg életünkben. Korábbi akadályozóink a támogatóinkká transzformálódnak. A generációs traumák föloldásával úgy önmagunk, mint gyermekeink számára akadálymentes életutat biztosítunk. Ezáltal magasabb minőséget érhetünk el a magánéletünkben és a szakmánkban is.

Giesswein Katalin

művészpédagógus (magiszter),
EMK tréner (CNVC-akkreditált),
SEP (Somatic Experiencing® Practitioner,
dr. Peter Levine traumaterápiája alapján)

+ 49 (0) 40 - 5131 8728

www.selbstzulassung.de

Nemzedékek során átvett traumák feloldása

Határhelyzetekben (háború, háborús veszély, kezelhetetlen mértékű stressz stb. idején) nincs lehetőség a traumák feldolgozására. A legfontosabb szempont a túlélés. Ennek érdekében kénytelenek vagyunk elnyomni az érzelmeinket. Ez nehéz örökség.

Felszabadulást hozhat alá, ha kísérettel természetesen főlterképezi felmenői traumáit. Fölismeri bennük a nehézségeket, elismeri a túlélési stratégiák szükségességét, valamint tiszteletet tanúsít mindezek iránt.

A nemzedékek során átvett traumák feloldásának programja három alap-ülésből és esetenként egy vagy két közbülső ülésből áll. Egy-egy ülés 1–3 óráig tart az Ön szándékától függően.

A munka három alapeleme:

1. Az apai és az anyai ősi vonal (genogram) traumáinak főlterképezése.
2. Az egyik szülővel való munka.
3. A másik szülővel való munka.

Aki végigmegy ezen a folyamaton – amit nagyra becsülök –, az hozzájárul ahhoz, hogy nagyobb béke és megértés létesüljön a világban.

A fentiekkel kapcsolatos kérdéseire szívesen válaszolok.

Giesswein Katalin

+ 49 (0) 40 - 5131 8728

www.selbstzulassung.de

willkommen@selbstzulassung.de