

PSYCH-K®

BEFRI DIT SIND FRA
BEGRÆNSENDE
OVERBEVISNINGER

Stærkt Sind



PSYKOTERAPI & PSYCH-K®

Der er stor forskel på at forstå et mønster og at være fri af det.

Ved du, at dit bevidste sind kun styrer omkring 5 % af dit daglige liv, mens dit underbevidste sind styrer op mod 95 %?

Det underbevidste sind opererer altid i nutid, hvorimod det bevidste sind både kan operere i nutid, fortid og i fremtid.

Hvis du bruger det meste af din tid på at tænke, analysere og bekymre dig om din fortid og fremtid, slår autopiloten til, og du styres af dine underbevidste mønstre, vaner og automatiske programmer.



Hvorfor arbejde med det underbevidste sind?

Du ved måske præcist, hvad du ønsker at ændre, men oplever, at din krop, dine følelser eller dine reaktioner gør noget andet. I PSYCH-K® forstås dette som forskellen imellem det, det bevidste sind ønsker, og det, det underbevidste sind har lært at beskytte.

I PSYCH-K® skelner man mellem det bevidste sind, det underbevidste sind og det superbevidste sind.

Det bevidste sind sætter mål, reflekterer og træffer valg.

Det underbevidste (ubevidste) sind Det underbevidste sind styrer vaner, automatiske reaktioner, kropslige funktioner og følelsesmæssige mønstre baseret på tidligere erfaringer.

Det superbevidste sind forbindes med intuition, indre visdom og det større perspektiv.

Hvis de tre niveauer ikke arbejder i samme retning, kan livet føles som at køre bil med den ene fod på speederen og den anden på bremsen. Bevidst ønsker du måske ro, nærhed, selvtillid eller frihed. Underbevidst kan din reaktion blive uro, distance, lavt selvværd eller kontrol, fordi dette er dine underbevidste programmeringer.

Varig forandring kræver, at vi finder de underbevidste programmer, der står i vejen for det, vi bevidst ønsker.

Hvad er PSYCH-K®?

PSYCH-K® blev udviklet i 1988 af Robert M. Williams, M.A., psykoterapeut.

Han beskrev PSYCH-K® som en brugervenlig metode til at "omskrive softwaren i dit sind", så livets udtryk kan ændre sig.

PSYCH-K® er en enkel og direkte metode til at ændre underbevidste selvbegrænsende overbevisninger.

Metoden er relevant, når du ikke blot ønsker at forstå, hvorfor et mønster findes, men ønsker at arbejde med de overbevisninger, der holder mønstret aktivt.

Det kan for eksempel være overbevisninger som:

- Jeg skal være stærk hele tiden.
- Jeg må ikke være til besvær.
- Jeg er kun værdifuld, når jeg præsterer.
- Jeg kan ikke stole på mig selv.
- Det er ikke trygt at sige nej.
- Jeg skal mærke andre, før jeg mærker mig selv.

PSYCH-K® handler om at:

skabe adgang til en ny,
mere støttende indre sandhed.



Hvordan fungerer PSYCH-K®?

Hvor mange andre terapiformer fokuserer på baggrunden for en tilstand, tager en PSYCH-K® session udgangspunkt i det, du ønsker at forandre. Det kan være en indre uro, lavt selvværd, et tilbagevendende reaktionsmønster eller en følelse af at sidde fast.

En session består typisk af disse centrale elementer:

- **Samtale om nuværende oplevelse:** Hvad sker der i dit liv lige nu? Hvor mærker du modstand, stress, uro eller gentagelse?
- **Samtale om ønsket oplevelse:** Hvad ønsker du i stedet? For eksempel: "Jeg er rolig og tryk i mig selv."
- **Kommunikation med det underbevidste:** PSYCH-K® bruger muskeltest til at kommunikere med underbevidstheden. Det bruges blandt andet til at registrere stress eller indre konflikt omkring en ønsket oplevelse.

PSYCH-K® Balance

I en PSYCH-K® Balance guider facilitatoren klienten ind i det, der i PSYCH-K® kaldes en Whole-Brain State. Det er en støttende tilstand, hvor en ny og mere hjælpsom overbevisning kan integreres på det underbevidste niveau.

Hvornår PSYCH-K® kan være relevant

PSYCH-K® kan være relevant, når der er forskel på det, du bevidst ønsker, og det, der automatisk sker i kroppen eller tankerne.

Eksempler kan være:

- indre uro og stressmønstre
- selvkritik og lavt selvværd
- gamle reaktionsmønstre
- følelsen af at skulle præstere for at være værdifuld
- at have svært ved at sætte grænser
- kropslige spændinger uden tydelig årsag
- frygt for at fylde, sige fra eller vælge sig selv
- oplevelsen af at have prøvet meget, men stadig sidde fast

Hvad bruger man PSYCH-K® til?

- at understøtte personlig udvikling.
- at supplere samtaleterapi ved at implementere ønskede ændringer.
- et supplement til almindelig medicinsk behandling, ikke som erstatning. PSYCH-K® kan understøtte kroppens selvhealende evner.

Bemærk: hos Stærkt Sind diagnosticerer eller behandler vi ikke sygdomme. Vi arbejder med de underbevidste overbevisninger, stressmønstre og indre strategier, der kan understøtte heling og påvirke din måde at være i livet på.

Hvorfor vælge PSYCH-K® frem for andre terapiformer?

Måske er du allerede kommet et godt stykke ad vejen via en eller flere terapiformer, men mangler at komme det sidste stykke. PSYCH-K® har fokus på at identificere og transformere de underbevidste overbevisninger, der står i vejen for det, du ønsker at opnå.

PSYCH-K® er en metode der går ud over visualisering, affirmationer, viljestyrke og positiv tænkning, især når det handler om adfærdsendring, stressreduktion og ubevidste vaner og mønstre.

PSYCH-K® arbejder med underbevidst accept og integration, og er derfor også relevant for dig, der har opnået indsigt i egne mønstre, men oplever, at krop og sind alligevel ikke altid reagerer som ønsket.

De vigtigste ressourcer til forandring ligger hos dig, ikke hos facilitatoren (terapeuten). Facilitatoren bruger PSYCH-K® som en nøgle, der hjælper dig med at aktivere din egen indre kraft. Resultaterne forankres gennem den måde, du efterfølgende handler og møder livet på.

Potentiale plus handling skaber resultater.



FAQ

Er PSYCH-K® kropsterapi?

Nej, ikke i klassisk forstand. Vi masserer ikke, manipulerer ikke kroppen og arbejder ikke direkte med muskler eller bindevæv. Kroppen inddrages dog gennem muskeltest og som en vigtig del af kommunikationen med det underbevidste sind. Nogle klienter kan opleve en kropslig ændring, når en indre overbevisning eller stressreaktion forandres.

Er PSYCH-K® samtaleterapi?

Nej, PSYCH-K® er ikke klassisk samtaleterapi. Du skal ikke analysere hele din fortid eller genfortælle alt i detaljer. Vi arbejder med det mønster, der påvirker dig i dag, og med det du ønsker at kunne mærke, tro og handle ud fra fremover. Men naturligvis lytter vi til det, du har at sige, og vi griber sessionen an, så det passer bedst muligt til dig og din situation.

Hvad adskiller PSYCH-K® fra positiv tænkning?

Med positiv tænkning skal man ofte gentage de nye ønskede overbevisninger, indtil de føles sande. PSYCH-K® undersøger, om underbevidstheden faktisk accepterer den nye overbevisning. Hvis der er modstand, arbejder vi med den.

Skal jeg tale om gamle traumer?

Ikke nødvendigvis. I PSYCH-K® behøver du ikke genopleve eller gennemgå svære oplevelser i detaljer. Vi arbejder med den nuværende reaktion, den ønskede virkelighed og med de underbevidste overbevisninger, der kan være aktive i dag.

Hvor hurtigt virker PSYCH-K®?

Nogle mærker en forandring med det samme. For andre folder forandringen sig ud over tid. En balance kan skabe et nyt indre potentiale, men resultaterne forankres også gennem dine efterfølgende valg, handlinger og erfaringer.



Erstatter PSYCH-K® traditionel behandling?

Nej. PSYCH-K® erstatter ikke læge, psykolog, psykiater eller anden relevant sundhedsfaglig behandling. Metoden kan bruges som et supplement, hvor fokus er på underbevidste overbevisninger, stressmønstre og personlig udvikling.



Psykoterapi, hypnoterapi, coaching & PSYCH-K®

Stærkt Sind er Carina og Thomas.

Vi arbejder med PSYCH-K® i et roligt, respektfuldt og professionelt rum, hvor forandring ikke behøver være hård for at være dyb. Du behøver ikke forklare hele din fortid i detaljer, og du skal ikke genopleve dine traumer, for at vi kan arbejde med det, du ønsker for din fremtid.

Vi arbejder med det, der er relevant for dig nu:

- Hvilke reaktioner gentager sig?
- Hvilke overbevisninger ligger bag?
- Hvad ønsker du at kunne mærke, tro og handle ud fra i stedet?
- Hvad skal dit underbevidste sind have støtte til at acceptere som sandt nu?

Målet er at få mere adgang til den ro, klarhed og kraft, der allerede findes i dig, men som gamle overbevisninger kan have dækket til.

En session kan foregå i klinikken i Valdemarsgade 7 i Aarhus C eller online.



Carina Britorn

NLP Psykoterapeut,
PSYCH-K® Facilitator
carina@staerchtsind.dk
+45 30 16 30 80



Thomas Vestergaard

PSYCH-K® Facilitator
thomas@staerchtsind.dk
+45 30 16 30 60