

LIVET ER FOR KORT TIL AT LEVE PÅ HALV KRAFT!

Hvem vil ikke gerne have en gedigen og helhedsorienteret hjælp til at komme videre med sine menneskelige udfordringer og muligheder?

BodyEssence ReSourcing Terapi (BERT) er en smuk, blid og samtidig kraftfuld form for psykoterapeutisk procesarbejde og selvudvikling. Det der især skiller den ud fra andre terapiformer er, at terapien inkluderer og integrerer kroppen og genskaber kontakt med vores essentielle kernenatur under personlighedens overflade.

Terapiens fokus er på opvågning og befrielse af indespærret livskraft og essens – mindre på den personlige historie.

BERT er kendetegnet ved glidende overgange mellem coachende samtale, terapeutisk udviklingsdialog og dybere kommunikation med krop- og underbevidsthed.

BodyEssence Re-Sourcing udøves af professionelle psykologer og psykoterapeuter, der har gennemgået BodyEssence Instituttets 2-årige efteruddannelse.

BodyEssence metoden finder vejene til at aktivere essentielle kræfter og åndelige ressourcer, hvilket kan resultere i omfattende healende og transformerende processer.

Hvem har gavn af BodyEssence Terapi? BodyEssence ReSourcing (BERT) anvendes i personlige sessioner i samt gruppe- og parterapi. *BERT* er velegnet til mennesker med sorg, depressioner, stress, chok og traumer, psykosomatiske forstyrrelser, eksistentielle problemer samt visse typer af angst.

Desuden er *BERT* en hjælp til mennesker, der ønsker at komme i tættere kontakt med en mere ægte udgave af sig selv - samt til mennesker, der ikke oplever egentlige problemer, men som længes efter at udfolde mere af deres essentielle potentiale via et selvudviklingsforløb.

Hvad kan BE- terapeuter gøre for dig?

De kan hjælpe dig professionelt via konventionel psykoterapi. Og med deres special-kompetencer i at samarbejde med organismens intelligens, bliver terapien endnu mere bredspektret og dybtgående.

BE-terapeuter er nemlig trænet i at 'zoome' tæt ind på de næsten usynlige og umærkelige kropslige processer, der hænger naturligt sammen med vores følelsesliv.

De er i stand til at opfange og kommunikere med den ubevidste intelligens og visdom, som ligger uden for det sproglige niveau. Herved får både klient og terapeut adgang til at aktivere organismens slumrende, selvhelbredende evner til at afbalancere psykiske sår og fysiske gener.

Hvad menes der med, at krop og essens re-sources og re-integreres?

Først et par forklarende ord om krop og essens:

Essensen er de unikke livs- og bevidstheds-kvaliteter, du har haft med dig siden fødslen. Det er din inderste kerne. Hos voksne befinder den sig fortrængt og tildækket under personlighedens overflade, men formår for det meste at stråle igennem alt, hvad du er og gør.

Kroppen er bolig for dit liv og er bærer af organismens intelligens, der er langt mere omfattende end intellektets og som ikke kommunikerer ad normal sproglig vej.

At *re-source* vil sige, at BE-terapeuten hjælper dig til at genskabe kontakt til kilden, din medfødte, oprindelige natur. Og til samtidig at re-aktivere dette enorme 'baggrunds'-resource-potentiale.

Oftest tænker vi ikke over det, men socialisering, personlighedsudvikling og samfundsmæssige krav lægger over tid et stadig mere isolerende dække over vores allermost ægte identitet. Megen følelse af ensomhed, sørgmodighed, forkerthed, skam, mindreværd og meningsløshed hænger sammen med savn og ubevidst sorg over at have mistet forbindelsen til den, man i virkeligheden er.

På Body-Essence Instituttets hjemmeside www.body-essence.dk kan du læse mere om metoden.

Du kan booke en tid der, eller lige her på **2440 7588** eller via mail info@body-essence.dk

BodyEssence ReSourcing handler om

1. *At opnå tilstrækkelig sensitivitet til at opfange subtile processer i kroppen*
2. *At nedtone sindets sædvanlige dominans. Kunne lade det træde i baggrunden*
3. *At lade en udvidet bevidsthed i det kropslige domæne fremme den naturlige, intra-intelligente afbalancering og healing af psyko-fysiske-spirituelle blokeringer og forstyrrelser samt harmonisere traumatiske opmagasineringer og energetiske deponeringer*

12 vigtige mål for BodyEssence ReSourcing Terapi & Proces

1. Gøre kroppen til et trygt, balancerende og støttende sted at være hjemme i.
2. Tilvejebringe optimale betingelser for kroppens flow, kreativ intelligens og organismens selvhealbredende kræfter.
3. Øge bevidsthed om ubevidste processer.
4. Frisætte energi som er bundet i traumer og psyko-muskulære blokeringer.
5. Styrke tillid og evne til kontakt med selvet/hjertet, intuition, højere intelligens.
6. Opnå dybdepsykologisk og somatisk heling.
7. Forstå sin ego-personlighed og lede et samarbejde med den.
8. Opdage og udforske sit essentielle selv.
9. Opdage og opløse falske, fortidige og livsindskrænkende identiteter.
10. Opdage essenskompenseringer ("huller") og tilbageføre essens.
11. Kultivere en fortsat udvikling/modning på det non-konceptuelle niveau.
12. Øge evnen til at hvile i sig selv og til at relatere ægte og åbent med andre mennesker.

Hvis du er terapeut og gerne vil søge optagelse på BodyEssence efteruddannelsen, så send en email til info@body-essence.dk eller ring til os på 2440 7588