



Kapitel 13 – Hvad skal vi med følelserne?

Hvorfor har vores klienter disse problemer? Hvorfor er de ikke i stand til at stoppe deres tvangshandlinger og afhængigheder? Hvorfor er de ikke i stand til at gøre de ting, de ønsker, og hvorfor føler de sig ofte umotiverede og hvorfor udsætter de ting? Den avancerede hypnoterapeut forstår, at det ikke blot handler om et problem eller et vanemønster, men at det virkelig er følelsesmæssige problemer.

For det første skal vi forstå, at alle følelser er gode, når de er i direkte relation til, hvad der sker for øjeblikket i vores liv. Problemet er, at mange af vores følelser er blevet undertrykt og holdt nede. Disse følelser vil ofte skabe en overreaktion i dag, når vi oplever situationer, som resonerer med de gamle følelser. Bægeret flyder over! Det forsøger vi at undgå, eller vi forsøger at håndtere følelserne på de mest mærkelige måder som f.eks. at ryge for meget, spise for meget, drikke for meget osv. Listen fortsætter og fortsætter. **Afhængigheder dulmer svære følelser.**

Avanceret hypnoterapi eliminerer disse gamle følelser fra fortiden, så vi kan begynde at reagere mere hensigtsmæssigt på livets udfordringer. Evnen til at opleve en følelse som vrede, frustration og endda depression er vigtig. Det giver os en særlig information og motivation. **Følelser motiverer os til handling.**

Når vi oplever disse følelser, kan vi bruge dem til at gribe til handling. Disse følelser giver os information og motivation til at gøre de, nogen gange umulige, ting, som vi er nødt til at gøre for at dække vores behov, trang og ønsker.

Diagrammerne herunder viser hvordan hver følelse har en grænse/tærskelværdi. Under grænsen (figurerer med et X) bliver vores behov dækket, og over grænsen dækkes vores behov ikke, og det er her ubehag og mistrivsel opstår.

(Diagrammerne skal ikke sammenlignes indbyrdes mht. placering af tærskel...!)

