

Om at være/ at turde være/og ikke at ville være sårbar

”Sårbarhed er en styrke”

” Jeg kan jo ikke rende rundt og tude på arbejdet”.

”Jeg føler mig bestemt ikke stærk, når jeg græder”.

Jeg tænker at de fleste i en snak om sårbarhed, kan blive enige om at det er godt, at kan stå ved sin sårbarhed, **MEN.....** så kommer det. Bare ikke på arbejdet, derhjemme over spisebordet, i bussen på vej på arbejdet, slet ikke på arbejdet, hos lægen, til træning, sammen med børnene, sammen med vennerne eller familien etc.

Så i kampen for ikke at mærke sårbarheden, idet den kan udtrykke et misforstået fænomen kaldet svaghed, bliver du langsomt mere og mere frustreret, let indebrændt, irriteret, begynder at se svagheder/sårbarheder hos andre, som måske trigger din egen kamp for ikke at mærke din sårbarhed.

Det er nemlig meget lettere at se andres sårbarheder, fremfor at mærke sine egne.

Det er her du må stoppe op og spørge dig selv, **”hvor er du på vej hen?”**



Har du mærket efter om du har gjort noget rigtige for dig selv i dag, eller er du fanget ind i hamsterhjulet af effektivitet, ukuelighed og ” jegklarer detnok”, eller ” detgårnokover”-syndromet?

Måske har du fået ondt i lænd eller nakke og den ene skulder værker i visse stillinger. Maven fungerer ikke altid optimalt og pludselig får du knæsmertes, uden at du har fået skader. Det kan være lidt svært at falde i søvn om aftenen og du vågner flere gange i løbet af natten. Men det går jo nok over, hvis du ignorerer det. Man vil jo ikke kategoriseres som hypokonder.....

Er du styret mere af, hvordan du burde have det, end af hvordan du reelt har det?



Er du i tvivl om hvad du faktisk mærker?

Kropsterapi og Reiki healing kan hjælpe dig til, at mærke hvordan du har det. Kroppen kan tilmed fortælle dig hvad den har brug for. Den venter bare på at du lader dig guide af den.

Så lad mig hjælpe dig på vej til at turde mærke dine sårbarheder, så du kan være i dem, tage højde for dem og tilmed slippe dem. **Og så vil sætningen ” Sårbarhed er en styrke” komme til at give**

mening. A black thumbs up icon.

Ring på 25671144 eller bestil tid til behandling på trinepedersen.onlinebooq.

Se rabatordninger på www.varmehænder.com/priser Kærlig hilsen Trine

