

## PSYKOTERAPI

Er der ting, som du ønsker skal være anderledes i dit liv, er du ked af din livssituation, ønsker du at slippe for utilfredsstillende relationer og at finde lindring for sorg og smerte, at hele gamle sår og måske få mere mening, livskvalitet og styrke til at hvile i dig selv?

Få hjælp til at få kontakt med dine følelser og forstå dem og til at bryde med uhensigtsmæssige bindinger og deltage mere harmonisk med dig selv og dine omgivelser.

Jeg tager udgangspunkt i nuet og arbejder efter dine mål, ønsker og behov.

Jeg arbejder med psykoterapi ud fra en model, som hedder ID-udviklingsspiralen. Man kan sige, at udviklingen bevæger sig som en spiral ned igennem de forskellige lag af psyken og har rodfæste i vores inderste kerne.

Grundtanken bag ID-psykoterapi er, at jo flere sider af os selv vi bliver bevidste om, bruger og aktiverer, jo mere livskvalitet, talent og kompetence vil vi udvikle. Det overordnede mål med ID-psykoterapi er at hjælpe mennesker med at erkende, acceptere og udvikle de mange forskellige aspekter og lag af deres identitet eller JEG.

ID-psykoterapi fokuserer på opmærksomhed og bevidsthed. Vores identitet er en foranderlig proces, der skifter med og tilpasser sig de situationer og sammen-hænge, vi gennem hele livet befinder os i. Én af ID-psykoterapiens grundtanker er, at de egentlige kvantespring i menneskers personlige udvikling først opstår, når vi får kontakt med vores oprindelige essentielle kerne og sjæl, frem for at identificere os med personlighedens - eller egoets - modsætningsfyldte og evigt skiftende sider.

Terapeutiske arbejdsfelter

De områder, vi konkret kan arbejde med er f.eks.: uro, angst, depression, blokeringer, modløshed, ensomhed, meningsløshed eller misbrugsproblemer.

Det kan også være jalousi i parforholdet, familieproblemer, eller samlivsproblemer desuden sorg og krise eller eksistentielle og spirituelle problemer m.m.