



SÅDAN STÅR DU FREM I RAMPELYSET



DENGANG JEG SKULLE LAVE FOREDRAG FOR
400 TANDLÆGER



HVEM ER JEG OG HVAD ER MIN BAGGRUND

Grace Hidalgo Wulff
EFT Behandler (stress,traume, fobier mm.)
Mindfulness instruktør
Livsmentor/coach



HVEM HJÆLPER JEG

Tandlægeskræk patienter

Folk med stress og angst

Helhedsmassage massage / Stress release

Nogle kender mig fra Mindful-Dog konceptet

PROGRAM

Hvorfor bliver vi bange for at stå frem

De forskellige stress påvirkninger

Falske overbevisninger/Følelsesmæssige blokeringer

Intro til enkle selvhjælps teknikker

Afprøvning af teknikkerne



TYPISKE TANKER BAG SCENESKRÆK

Lavt selvværd, Frygt for at fejle, Andres fordømmelse/
bedømmelse, Latterliggørelse, udskammet, selvkritik,
konsekvenser ved egen mening - nævn fra barndommen, stress
reaktion fra vores primitive hjerne



STRESS REAKTION

overlevelsesstrategi og er Kroppens reaktion ved pres.

Men hvad kan presse?

Fysisk pres eks: overfald, ulykke, overanstrengelse, sygdom

psykisk pres eks. mobning, traume, chok oplevelse

og

vores egne tanker Falske/negative overbevisninger



STRESS REAKTIONEN

En naturlig følelse - hjælp til overlevelse

primitive del af hjernen - passer på os ingen logik

Tanker fra Nye del af hjerne - primitive hjerne ikke se forskel

Er det en tænkt fare - Reel fare - gammel historie

eks. Angst - frygt - bekymring/Falske overbevisninger

PROGRAMMERING



Fra 0-7 år programmeres vi til bedst mulig overlevelse
Vi er som en båndoptager, og alle indtryk lagres i vores
underbevidsthed og i kroppen - Både det gode og dårlige

EKSEMPLER PÅ NEGATIVE TANKER

Opstår ud fra hvad man har set og oplevet i livet - ofte andres

- Er det jeg vil sige klogt nok
- Folk griner hvis jeg siger noget forkert
- Er jeg dygtig nok
- Husker jeg mon det hele
- Hvad tænker de om mit udseende
- Mon folk tager mig seriøs
- Jeg er uprofessionel hvis den sorte klap går ned
- Forstår folk mon hvad jeg siger
- Begynder folk at bagtale mig og min viden
- Jeg er nok for kedelig

Osv.

EKSEMPLER PÅ FALSKE OVERBEVISNINGER/BRULS

- Du skal være universitetsuddannet for at kunne undervise
- Det du har skal være vigtigt for at få taletid
- Du er ikke pæn nok til at gå på skærmen
- Man skal være prof og seriøs for at kunne formidle
- Hvis man er for synlig er man for meget
- Dem der lever skjult lever bedst
- Hvis man går på video så er man selvoptaget
- Du skal være god til at skrive og stave for at lave opslag
- Hvis der er stavfejl er man uprofessionel
- OSV.

Hvilke overbevisninger har du mon, der spænder ben for ikke at komme ud over rampen?

ØG DIN BEVIDSTHED



Jo mere bevidste vi er om vores falske overbevisninger, større sandsynlighed er der for, at vi kan slippe gamle blokeringer og mønstre og det der stresser os.



EKS. PÅ FALSK OVERBEVISNING

Hvad tror hesten mon?

Kan du finde nogle af dine falske overbevisninger?

Eks. ? Forskellige værktøjer vi kan bruge

BEHANDLING AF FØLELSERNE



4 simple spørgsmål til at forløse følelserne.

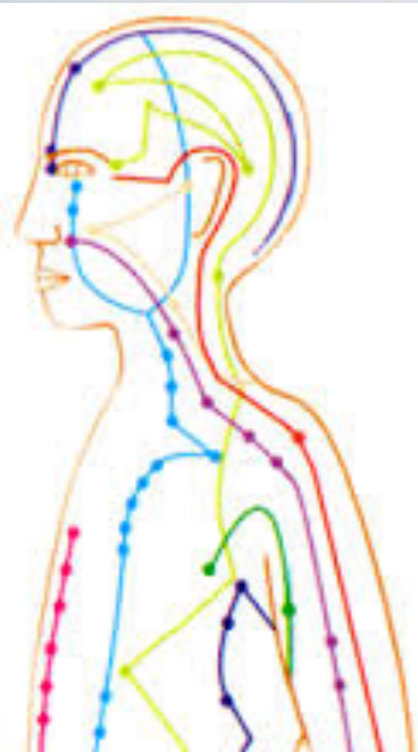
- 1) Kan du byde følelsen velkommen? Ja
- 2) ER du villig til at give slip? Ja
- 3) Er du istand til at give slip? Ja
- 4) Hvornår vil du give slip? NU

EFT- STRESS RELEASE

MED EFT KAN MAN EFFEKTIVT AFHJÆLPE

- ? Stress (både langvarig og akut)
- ? Afhængighed
- ? Traumer
- ? Sorg og kærlighedssorg
- ? Skyldfølelse
- ? Fobier
- ? Vrede/jalousi
- ? Fysiske smerter
- ? Psykiske smerter
- ? Koncentrationsproblemer
- ? Hyperaktivitet
- ? Tandlægeskræk og andet angst n





E.F.T.?

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

Følelsesmæssig akupunktur uden nåle.
kombineret med samtaleterapi.

Historien Bag: Roger Callahan



EFT

Fjerner/afhjælper fysisk eller psysisk blokeringer fra fortiden og falske overbevisninger.



EN TYPISK SESSION

Formålet er at finde frem til kernetrumet/episoden der udløste stressreaktion første gang. Lykkes ikke altid straks, så må man tage det lag for lag, - men er en meget effektiv metode.



SKRÆLLE LØG

I de fleste tilfælde er det som at skælle løg - lag for lag indtil der ikke er flere lag.



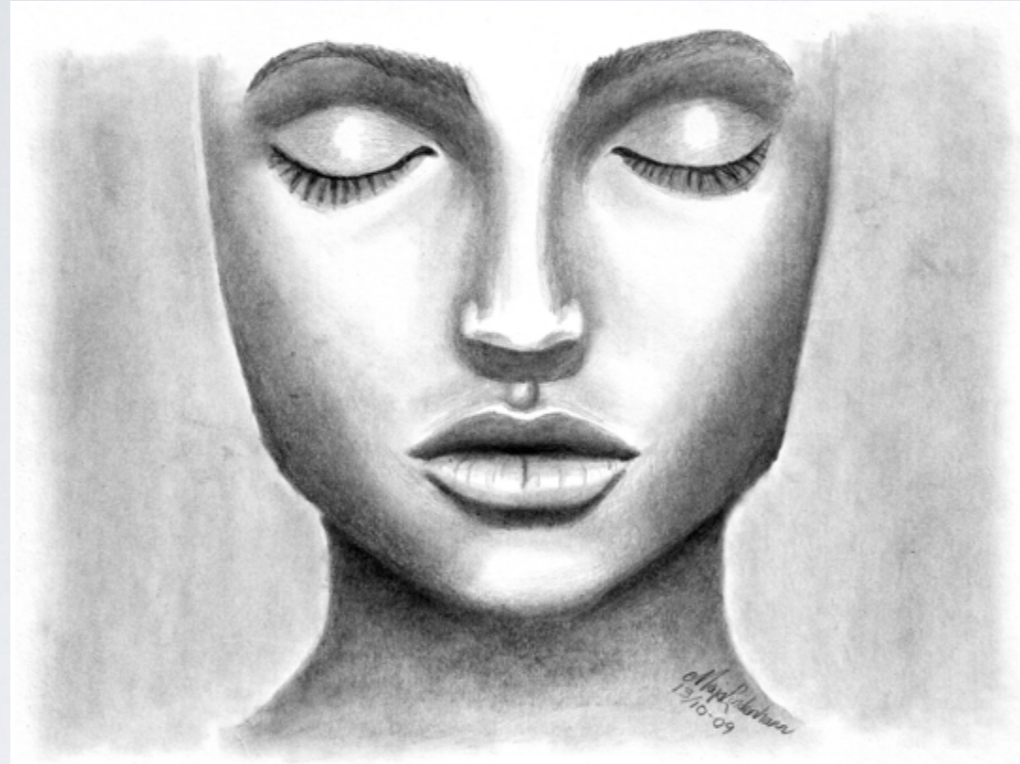
TAPPING PUNKTERNE

Sender beroligende signaler til hjernen er også et glimrende selvhjælpsværktøj ved akut stress



MODSTAND PÅ EFT

Nogen kan ubevidst eller bevidst være skeptiske. Tap på modstanden eks. selvom jeg synes det virker



LUK ØJNENE

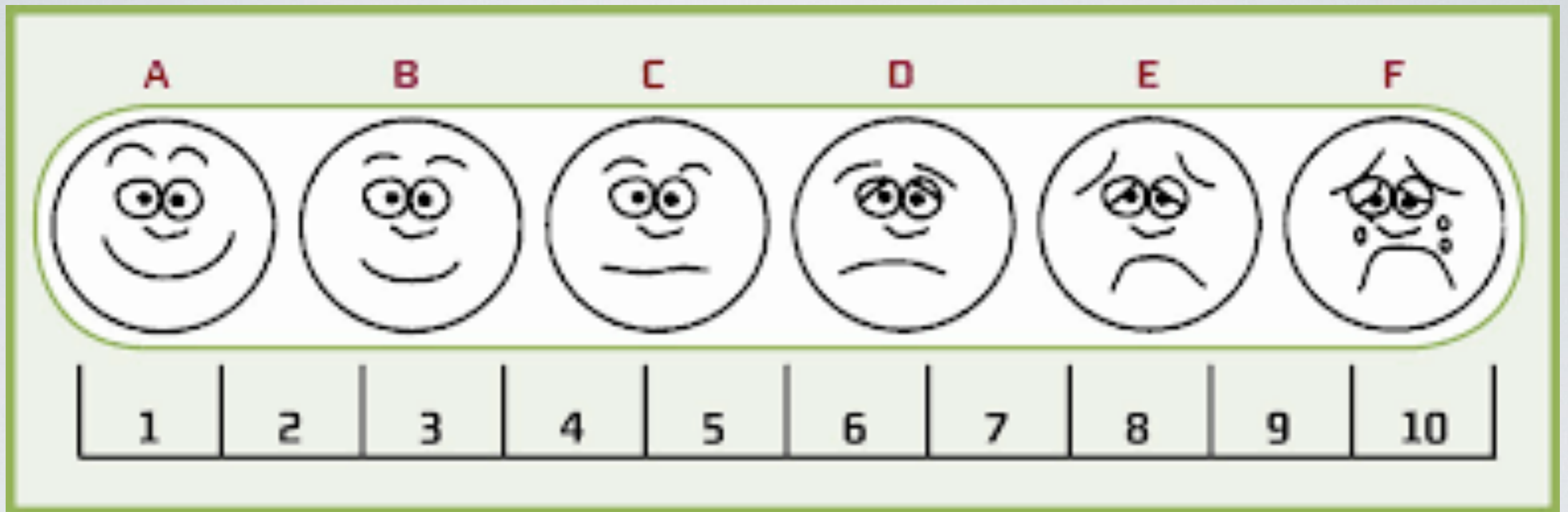
Forestil dig din modstand på teknikken

Fra en skala 0-10 skal du placere din mistillid til om det virkelig kan hjælpe.



PRAKTISKE ØVELSER PÅ EFT

Selvom jeg er bange for at stå frem, lave vide, skrive blog....



SUD TAL

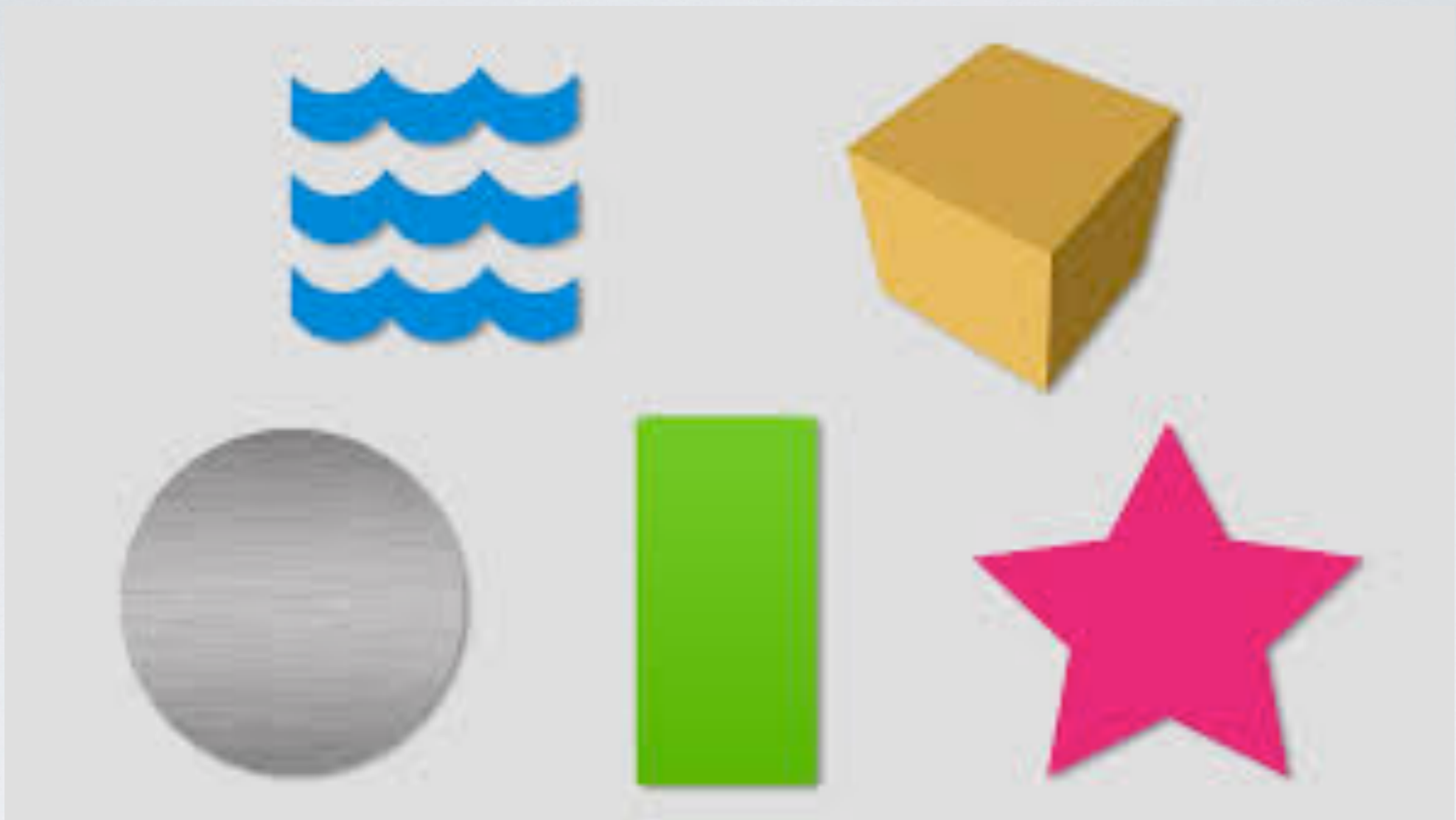
Mærk ubehaget fra en skala fra 0 - 10

Sæt tal på ubehaget eller hvor meget din overbevisning fylder



KROPPEN

Nogle har svært ved at mærke kroppen eller deres følelser.
Forskellige teknikker i EFT.



METODE

Hvis man ikke kan sætte ord på følelsen, hvor sidder den så henne i kroppen giv den form, farve, lugt, lyd, smag. Husk SUD



VEJRTRÆKNING

akut stress

Hvordan tapper du

1) Tap en runde på dit ubehag, sæt gerne alle de negative ord på omkring dit ubehag. Tap en runde på alle punkterne, mens du højt siger de ubehagelige følelser og tanker du mærker.

2) Herefter trækker du vejret dybt og begynder at tappe på, at du tillader dig selv nu at give slip på alt det ubehag, tanker, følelser og overbevisninger, og erstat det med det du gerne vil have eks. en affirmation: Jeg er god nok selvom jeg ikke arbejder hårdt. Eller jeg har kun ansvar for mit eget gode humør andre har ansvar for deres osv.

Er du i tvivl, så er du velkommen til at ringe til mig 29605539, eller skrive til mig på min facebook Gracefulliving online i en privat besked, så skal jeg nok svare dig og hjælpe dig videre.

Angående de 4 spørgsmål:

Du skulle meget gerne kunne tillade dig selv at have din følelse, tanke, overbevisning, og give dig lov til at du har det på den måde uden at ville ændre det. Når du har sagt ja til første spørgsmål går du videre til det næste, hvor du spørger dig selv, Er jeg villig til at give slip på det jeg tænker, mærker.

Hvis du siger nej, så grav dybere og spørg dig selv, hvorfor kan jeg ikke tillade det, og så vent på dit indre svar.

Eks. Jeg må ikke være fyldt for meget

Kan du tillade at du har den overbevisning? NejHvorfor ikke???? Fordi så bliver folk irriteret o

Så spørger du dig selv - kan jeg tillade at jeg er bange for at folk bliver irriteret...

Hvis du heller ikke kan sige ja til det, spørger du igen dig selv hvorfor.... Så kommer der måske en tanke/følelse der hedder, jamen så bliver jeg udstødt og alene og udelukket.

Så spørger du dig selv, er det ok jeg kan blive bange for at blive udstødt og alene - tja, det er der vel ikke noget at sige til, at man kan frygte. Så du siger her sandsynligvis ja. Nu kan du så gå videre til næste spørgsmål.

Vil jeg give slip på den frygt. Du svarer her ja, og så går du videre til spørgsmålet, er jeg i stand til det, bare kortvarigt, du siger måske nej, men prøv alligevel og så spørger du, hvornår - og så siger du "nu" og trækker vejret dybt ind og giver slip på udåndingen.