

Hvad er psykoterapi hos Sundt Sind?

Psykoterapi hos Sundt Sind handler ikke kun om at tale om problemerne.

Det handler om at ændre den **indre tilstand**, din hjerne og krop er vant til at leve i – så du ikke bliver ved med at gentage samme hverdag på autopilot.

Vi arbejder i ånden af nyere hjerneforskning og teorier om, hvordan:

- Tanker og følelser skaber **vaner i hjernen**
- Hjernen og kroppen kan blive "afhængige" af bestemte tilstande
- Du kan træne dig selv fri af gamle mønstre og begynde at leve ud fra en ny indre virkelighed.

Underbevidstheden – når gamle programmer styrer din hverdag

Meget af det, du tænker, føler og gør, styres ikke af bevidste valg, men af underbevidste mønstre:

- gamle erfaringer
- vaner og overbevisninger
- følelsesmæssige spor, som hjerne og krop har vænnet sig til.

Man kan se underbevidstheden som en slags **autopilot**:

- Den genkender mønstre: *"Det her har jeg set før, så jeg reagerer på samme måde som sidst."*
- Den vælger det, der føles velkendt – også selvom det ikke er sundt for dig længere.
- Den påvirker dine tanker, følelser, kropsreaktioner og handlinger, ofte uden at du opdager det.

Når du i årevis har levet med stress, bekymring, uro, skam eller lavt selvværd, kan både hjerne og krop nærmest blive **afhængige af den kemi**, der følger med: stresshormoner, alarmberedskab, spændinger.

Derfor kan du opleve, at du igen og igen vender tilbage til de samme tanker og følelser –

selvom du godt ved, at de ikke er gode for dig.

Hvorfor er det så svært at ændre sig – selv når du vil?

Mange, der kommer hos os, siger:

"Jeg forstår det godt med hovedet – men jeg kan ikke FÅ DET IND i mig."

Det giver mening, hvis:

- Hjernen er vant til at køre i de samme neurale spor.**neurale spor**
- Kroppen reagerer automatisk med de samme følelser og spændinger.

- Underbevidstheden holder fast i det, der føles velkendt – fordi velkendt opleves som “sikkert”.

I den forstand lever vi ofte mere ud fra **fortiden** end fra vores bevidste ønsker for fremtiden.

Derfor er det ikke nok bare at “tænke positivt” eller forstå tingene intellektuelt.

Vi er nødt til at arbejde med de **dybere lag**, hvorfra dine mønstre faktisk styres.

Hvordan arbejder vi i psykoterapien hos Sundt Sind?

I terapien hjælper vi dig med at skabe **nye spor** i sind, hjerne og krop.

Det gør vi bl.a. gennem:

- **Bevidsthed**
 - – at lægge mærke til dine tanker, følelser og kropsreaktioner uden at dømme dem.
 - – at opdage, hvornår de gamle programmer tager over.
- **Forståelse**
 - – hvorfor du reagerer, som du gør.
 - – hvordan det hænger sammen med tidligere erfaringer og de vaner, din hjerne har opbygget.
- **Nye valg i hverdagen**
 - – små, konkrete måder at handle og tænke anderledes på.
 - – så du ikke bare *forstår* noget nyt, men begynder at *leve* noget nyt.
- **Regulering af nervesystemet**
 - – så kroppen kommer ud af konstant alarmtilstand.
 - – og det overhovedet bliver muligt at vælge noget andet end de gamle reaktioner.

Man kan sige, at vi hjælper dig med at gå fra at være **styret af gamle programmer** til at **kunne vælge anderledes.**,

Målet er, at du langsomt begynder at skrive et nyt “indre manuskript” for dit liv.

Psykoterapi i samspil med hjerne og krop

Hos Sundt Sind står psykoterapien ikke alene.

Vi kombinerer samtalerne med **EEG-neurofeedback** og **SCENAR**, fordi vi ved, at:

- Det kan være svært at ændre dybe mønstre, hvis hjernen hele tiden “spiller for højt”
- Kroppen bærer ofte på uro, smerter og spændinger, som hænger tæt sammen med dine mentale vaner.
- Varig forandring kræver ofte, at **hjerne, sind og krop** får lov til at flytte sig sammen.

I samtalerne arbejder vi med det, du er bevidst om –

og det, du stille og roligt bliver bevidst om undervejs.

EEG-neurofeedback og SCENAR hjælper hjernen og nervesystemet med at:

- løsne de gamle automatiske mønstre
- finde nye, mere regulerede spor
- så det bliver **lettere** for dig at slippe de velkendte reaktioner
- og begynde at leve ud fra en ny indre virkelighed – i tråd med den, du gerne vil skabe.