

SÅDAN LÆRER DU AT KNOKLE MINDRE

& NYDE MERE

- *en guide til stressramte
kvinder*

ALLBERTE SOFIA DALGAARD

INDHOLDS- FORTEGNELSE



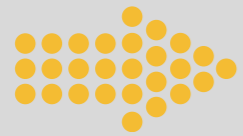
INDLEDNING



SUND I KROP & SJÆL-METODEN



MODELLEN



TRIN 1 - OMPROGRAMMERING



TRIN 2 - ZONETERAPI



TRIN 3 - BACHS BLOMSTER



TRIN 4 - MAGNESIUM



TRIN 5 - PYT & FORVENTNINGER



OPSUMMERING

INDLEDNING

Kære læser

Mit navn er Allberte Sofia Dalgaard.

I denne bog vil jeg gennem 5 trin inspirere dig til at leve et liv med mindre stress og knokleri og med langt mere nydelse. Det er simple metoder, som gør din hverdag lettere og mere nydelsesfuldt, uden at du skal bruge oceaner af tid.

Jeg kender alt til at leve et stresset liv med alt for høje forventninger til mig selv og alt for lidt omsorg for mig selv. Det resulterede i, at jeg levede et liv, hvor det handlede om at overleve og knokle, for at andre skulle kunne lide mig.

Resultatet blev diagnosen Colitis Ulcerosa (kronisk blødende tyktarmsbetændelse), kronisk angst og en svær depression. Jeg har været kastet igennem sygehusystemet uden at få andet end forværring og traumer med mig. Jeg har opsøgt flere forskellige behandlere, afprøvet homøopati, læst alt hvad jeg har kunnet komme i nærheden af og uddannet mig til komplementær kropsterapeut. Jeg har været psykiatrisk patient og tæt på at give op. Jeg har kæmpet og rejst mig og endelig fundet opskriften på det gode liv for mig. Et liv hvor jeg lever og ikke blot overlever. Et liv hvor hjertet får lov at bestemme retningen.

De erfaringer og den viden har jeg kogt sammen for at kunne hjælpe dig med også at blive sund i krop & sjæl. Jeg kalder metoden for "sund i krop & sjæl-metoden." Metoden indeholder flere niveauer. I denne bog præsenterer jeg dig for 5 lette, men yderst virkningsfulde metoder. Selvom du ikke har den samme historie som jeg, vil metoderne være med til at give dig mere energi og overskud, mindre stress og færre bekymringer.

Vil du vide mere, så følg med i mine nyhedsbreve. Du er også altid velkommen til at bestille en tid hos mig i min klinik på Elkjærvej 36, 8230 Åbyhøj. Se min hjemmeside www.sundikrop.dk for mere info.

SUND I KROP & SJÆL -METODEN

"Sund i krop & sjæl - metoden" er udviklet på baggrund af mine erfaringer og tilegnede viden gennem flere år. Metoden danner grundlaget for hele mit virke som komplementær kropsterapeut.

I vores samfund er vi vant til at vi skal knokle os til succes og anerkendelse. Vi er opdraget til at yde, før vi kan nyde. Samtidig er vi ikke vant til at mærke os selv og følge vores hjerte. I mange sammenhænge lader vi teorien, videnskaben og vores hjerner bestemme retningen. Vi lader den logiske sans råde. Det er ligesom blevet finere og mere korrekt, når vi kan måle, veje og sætte to streger under. Bevares det er også skønt :-)

Det er bare ikke i alle sammenhænge den metode, der virker bedst. Opskriften på det gode liv er individuel, men grundlæggende har vi alle en dyb trang til at søge en mening med livet.

Vi har brug for at finde og udfylde vores livsformål. Det kan vi ikke, hvis vi knokler rundt og forsøger at slukke ildebrande. Hvis vi dybest set ikke føler os elsket og accepteret, som det hele menneske, vi er. Hvis vi afskærer forbindelsen mellem hoved og krop og lukker af for vores følelser og vores hjerte.

Mit mål er at hjælpe dig til at leve et liv i balance og overensstemmelse med dit højere selv. Et liv hvor du ikke længere skal knokle imod strømmen, men hvor du følger dit hjerte og flyder med.

Med denne bog tager du et gigantisk skridt på den rejse. Da du tilmeldte dig og modtog denne bog, sendte du et kæmpe JA ud til universet. JA, til at knokle mindre og nyde mere. JA, til at tage skridtene og inspirere andre til at gøre det samme. JA, til at verden bliver et fredeligere sted at leve.

I dybeste respekt og taknemmelighed
// Allberte Sofia Dalgaard

MODELLEN



”Sund i krop & sjæl-metoden”

Består af 2 overordnede indsatsområder - krop og sjæl.

De 2 hænger uløseligt sammen og du ikke kan nøjes med at justere på den ene knap; uden også at justere på den anden.

Indholdet reflekterer mine overordnede indsatsområder og værktøjer.

TRIN 1

Omprogrammering

"Den verden vi har kreeret er et produkt af vores tænkning; den kan ikke ændres, uden at vi ændrer vores tænkning."

Albert Einstein

Vi er nødt til at ændre vores tanker, hvis vi ønsker at blive fri af stress og sygdom. Vores tanker skaber den virkelighed, vi lever.

Vores tanker har så meget magt. Men hvis det er så simpelt, at vi bare skal ændre vores tanker, hvorfor gør vi det så ikke bare?

Det er desværre ikke så simpelt. Vi tænker dagligt 60.000 tanker.

60.000 og de fleste kører på repeat og gamle programmer. Vores underbevidsthed styrer 95% af vores tanker. Hvis vi ønsker at ændre vores tanker og skabe et bedre og sundere liv, så må vi starte med én tanke af gangen.

Sådan gør du

1. Vælg en sætning, der passer til dig. Jeg valgte "Jeg er god nok".
2. Sig det til dig selv 2-300 gange om dagen i en uge - gerne foran spejlet

Resultat

Din hjerne begynder at tro på dine ord. Du er i fuld gang med at skabe din nye virkelighed. Fortsæt med en ny sætning. Fx "Jeg er det værd", "Alt er såre godt", "Jeg har tillid til livet", "Jeg er tryk", "Jeg giver slip på det gamle og hilser det nye velkommen", "Jeg giver slip på det, jeg ikke længere har brug for", "Jeg er fyldt med energi og glæde", "Jeg er begejstret for livet" eller...

Udfordringer med opgaven

Du kan opleve massiv modstand fra din hjerne, som stædigt kæmper imod og fortæller dig, at du tager fejl. At det ikke er sandt, det du siger. Hav tålmodighed med processen. Hjernen er i gang med at danne nye forbindelser. Jo, flere gange du siger sætningerne. Jo, mere accepterer din hjerne og din krop din nye virkelighed. At sige sætningerne højt foran spejlet kan være grænseoverskridende, men giv det et forsøg. Det er virkelig powerfullt.

TRIN 2

Zoneterapi

Skønne Katrine Birk, som er en guru inden for zoneterapi og energibehandling, har lært mig denne metode, som jeg holder meget af.

Den er så simpel, naturlig og nydelsesfuld.

Sådan gør du

Hver eneste dag. Alle dage – året rundt – også i sne og slud går du udenfor på bare tæer i 2-3-4-5 minutter - alt efter temperaturen.



Resultat

Gratis zoneterapi og frisk luft.

Metoden er en af naturens små genistreger. Vores fødder er fyldt med zoner og punkter, der refererer til et organ i vores krop. Ved at gå i bare tæer, meget gerne i ujævnt terræn, i sten, sand eller jord, så giver vi os selv en behandling af hele vores krop og nervesystem. Det er intet mindre end genialt. Så hop ud af sokkerne og ud på græsset eller hvor du nu lander uden for din dør og nyd en omgang gratis zoneterapi og solid grounding.

Det at være ude i naturen eller bare få jordforbindelse er et af de stærkeste hjælpemidler, vi har til at skabe balance i vores nervesystem. Kroppen er så fantastisk til at helbrede sig selv, hvis vi blot lytter og støtter den.

TIP

Når du nu alligevel er ude, så find en hyggeklub, en læklub, en havestol, en liggestol, en fredfyldt plet. Tag din dyne eller et varmt tæppe med hvis det er koldt (måske en kop kaffe eller the) og sid blot og indsnus naturen, vinden, solen, små regndråber, fuglefløjt, stilhed, dufte og find ro i dig selv og giv dig selv lidt kærlig omsorg.

Det er nydelse og selvforkælelse på højt plan. Og så er det så simpelt.

TRIN 3

Bachs blomstermedicin

Dr. Bach var forsker, bakteriolog og læge i starten af det forrige århundrede. Han udviklede homøopatiske remedier ud af blomster fra vildtvoksende planter og træer. Midler der bruges over alt i verden i dag. Hans dråber kan sammensættes på tusindevis af måder og tilpasses den enkelte meget præcist. Jeg blander blomstermedicin i min klinik. Det er en nænsom form for behandling, der går ind og arbejder med vores dybeste følelser og genopretter balancen i krop og sjæl.

Det remedie, som jeg bruger allermest er RESCUE - et nødhjælpsremedie. Det er en kombination af Balsamin, fuglemælk, kirsebærblomme, soløje og klematis. Den er nem at have med og virker hurtigt.

Den fås som dråber, spray, creme og pastiller.

Sådan gør du

Spray: Du kan bruge sprayeren i alle situationer, hvor dit stressniveau stiger unaturligt. Det kan være, du skal holde en tale, til tandlæge, jobsamtale eller lignende. Hvis du lider af angst, så kan det fx være at handle ind, ringe til lægen, tage på besøg hos nogen mv.

Sprayeren er nem at have med og nem at dosere. Det er bare pift pift pift pift (4x) under tungen og så vente med at drikke/ spise noget de næste minutter. Er uroen ikke ophørt efter nogle minutter, så spray 4 pift igen og fortsæt til der er helt ro på nervesystemet.

Cremen kan du bruge til smårifter, vabler og lignende udvortes.

Pastillerne smager som slik og er helt geniale til børn. (Min søn har altid en pastil med i skoletasken. Så tager han selv en pastil, hvis dagen er lidt for overstimulerende.)

Dråber: Bruges til at blande i en flaske med andre remedier, men kan også doseres med 4 dråber i et glas vand, der drikkes slurkvis.

Resultat

En krop og et nervesystem i ro og balance, ahh :-)

RESCUE NIGHT

Udover remedierne i den originale RESCUE indeholder RESCUE NIGHT også hestekastanje og virker genialt på tankemylder. Hvis du døjer med tankemylder, så anbefaler jeg RESCUE NIGHT. Den kan nemlig godt bruges hele døgnet - trods navnet.



TRIN 4

Magnesium

Magnesium er et af de vigtigste mineraler i kroppen. Desværre er der mange, der får for lidt magnesium gennem kosten. Jeg anbefaler magnesium til mange af mine klienter, da det virker muskelafslappende. Magnesium kan derfor afhjælpe eller lindre spændingshovedpine, muskelspændinger i lænd, ryg, nakke mv. samt uro i benene. Det har også god effekt på stress og angst. Kroppen bliver mere afslappet og hjælper os til nemmere at håndtere følelsesmæssig belastninger.

Sådan gør du

Flere tager magnesium tilskud i pilleform. Jeg anbefaler, at man vælger en anden form, da min erfaring og min viden fortæller mig, at kroppen nemmere kan optage vitaminer og mineraler gennem huden eller vores slimhinder.

Jeg anbefaler derfor, at du vælger en af følgende muligheder:

(1) Epsom salt/ magnesium badesalt - tag et lækkert fodbad og optag magnesium direkte gennem fødderne. Win-win og ren luksus :-)

(2) Magnesium olie på spray - spray direkte på det anspændte område. Ulempen ved spray er at den prikker lidt i huden. Jeg anbefaler at købe en sensitiv af slagsen og undgå at spraye på nybarberede ben ;-)

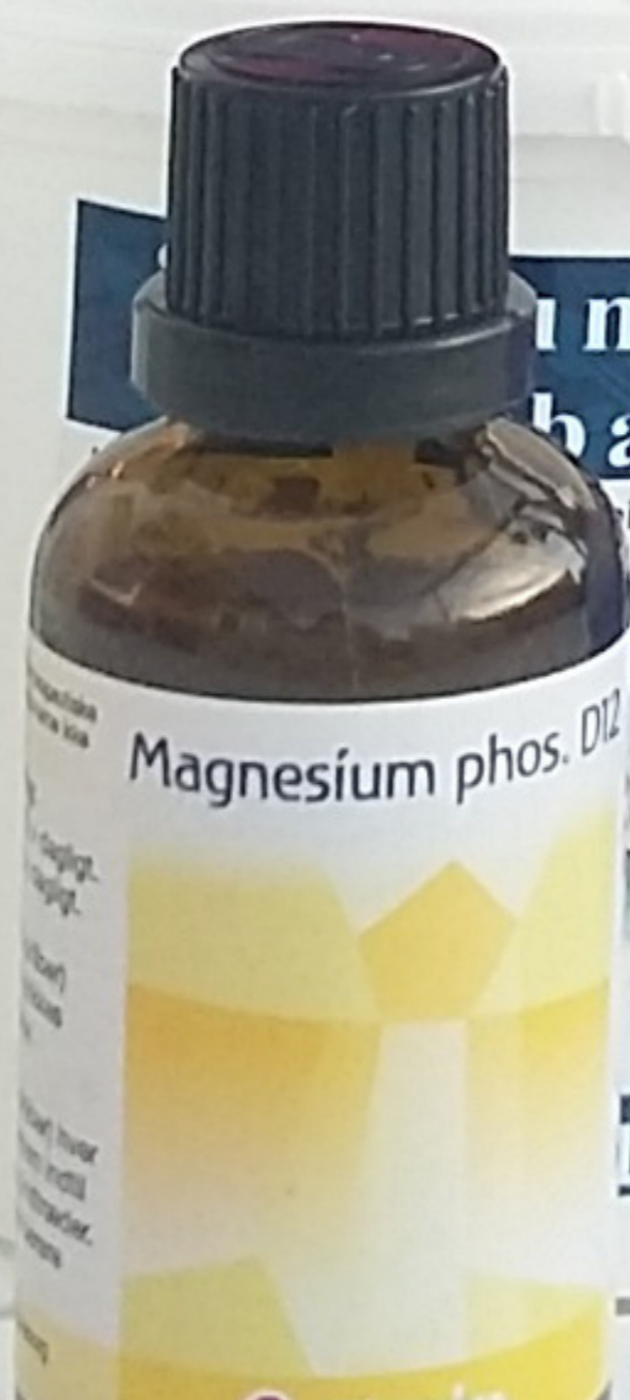
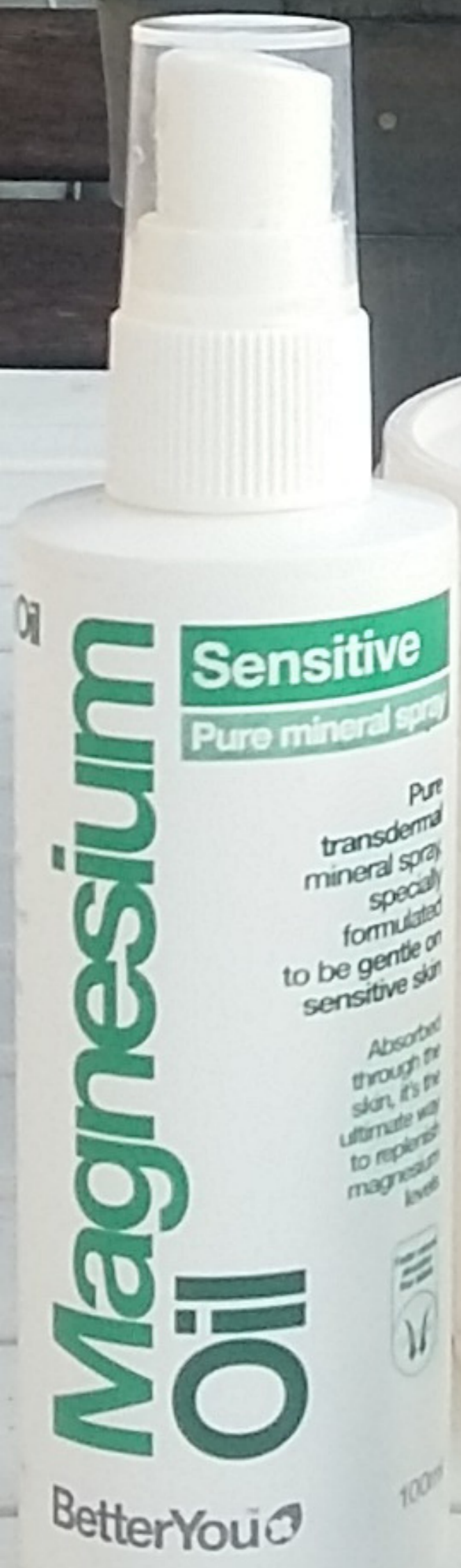
(3) Homøopatiske dråber fx magnesium phos. fra Allergica. Du kan tage en akut dosering på 50 dråber i et glas vand. Andre muligheder står på flasken.

(4) Mag.phos sukkerkugler fra Helios. Kan desværre kun købes i England, men er helt genial til børn. Jeg benytter det i klinikken og vejleder gerne om brugen. Den kasse jeg har købt er en nødhjælpskasse til hele familien. Vi bruger den ofte i stedet for at køre på apoteket.

Magnesium kan også indtages og nydes gennem disse fødevarer, der er spækket med magnesium.

Mængden af magnesium er angivet pr. 100 gram

- Mandler: 265 mg
- Havregryn: 200 mg
- Kikærter: 158 mg
- Bulgur: 116 mg
- Mørk chokolade: 121 mg
- Tofu: 111 mg
- Figur: 92 mg
- Jomfruhummer: 68 mg
- Spinat: 26 mg
- Broccoli: 20 mg



TRIN 5

PYT & forventninger

Noget af det der kan stresse os allermest i hverdagen er ALT det, vi ikke kan nå. ALT det vi ikke kan kontrollere og ALT det, vi tror, at andre forventer af os eller som vi forventer af os selv.

Det skal vi i den grad have ryddet ud i. Først og fremmest vil jeg citere en af landets største komikere.

"Der er ikke noget, vi skal. Der er valg og så er der konsekvenser af dette."
Anders Matthesen

Jeg møder alt for mange kvinder (jeg har selv været en af dem og falder stadig selv i gryden af og til ;-)) der tror, at hvis vi bare knokler hårdt nok. Strammer ballerne eller hvad det nu så flot hedder, ja, så kan vi skabe det perfekte liv for mand og børn og alle andre.

Konsekvensen er, at vi går ned med stress, dør med uforklarlige og generende symptomer og sygdomme og lever et forjaget liv i kampen om at nå målstregen. For så skal vi slappe af. Problemet er at vi aldrig rigtig når den målstreg, for der er altid liiige et eller andet mere, vi liiige skal.

Der er INTET i denne verden, vi SKAL. ALT er et valg. HUSK det. Det er sundt og befriende at springe over, hvor gærdet er lavest.

Meld fra til tante Odas fødselsdag, hvis det dræner dig for energi, køb den hjemmebagte kage hos bageren, knald med din mand uden at have vasket op, vær ærlig når folk spørger dig, hvordan du har det, bede om hjælp og sig PYT til alt det, du ikke kan kontrollere eller ændre.

Sådan gør du

Lev efter disse 5 smukke mantraer



Elsk dig selv

Lev uden frygt

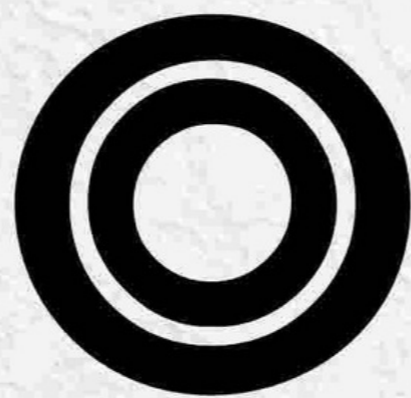
Lev med overflod af grin, smil, latter og humor

Se livet som en gave, tag alle udfordringer som den største gave

Stå stærkt i dit eget lys og vær så meget dig selv, som du overhovedet kan være

Og tryk så på den PYT-knap :-)

PYT-KNAP



Tryk på knappen
- Og du kommer videre i dit liv

OPSUMMERING

Smukke dig

Tak fordi du læste med. Jeg håber, at jeg har inspireret dig til at tage de første skridt imod et mere harmonisk liv med mindre stress og mere nydelse. Tag en ting af gangen og implementer det i din hverdag. Langsomt vil du opleve at dine tanker begynder at ændre sig og din krop falder til ro.

Ønsker du mere inspiration, så læs med i mine nyhedsbreve, som er spækket med mine erfaringer, ny og gammel viden. Jeg er altid i bevægelse mod nye indsigter.

Har du brug for yderligere behandling, er du altid velkommen til at bestille en tid hos mig i min klinik, Elkjærvej 36, 8230 Åbyhøj. Se mere info på www.sundikrop.dk.

Du er også altid velkommen til at kontakte mig via mail på sundikrop@outlook.dk.

Hjertevarme hilsner

//Sund i krop & sjæl

Allberte Sofia Dalgaard, komplementær kropsterapeut