



RE är en fokuserad, mjuk och djuplodande psykoterapimetod som används i grupp. Den utgår från dina tankar och går via eventuella känsloreaktioner till att lösa upp spänningar i kroppen. Relational Experience passar dig som vill bryta mönster som du upplever hindrar dig eller vill fördjupa kunskapen om dig själv. Formen passar dig som uppskattar upplevelsens pedagogik och gärna låter dig överraskas av ditt eget inre.

Metod

Vi bygger alla upp en självbild utifrån våra tolkningar av situationer livet igenom. Vår historia om oss själva tar form. Jag är den som... i värsta fall... alltid misslyckas, är utsatt, inte orkar, har de och de bristerna, saknar det och det....etc.

Steg för steg bekräftar historien sig själv i och med att vi i nuet uppmärksammar det som stämmer med vår bild och undviker det som utmanar och skapar smärta.

I **Relational Experience** luckrar vi upp de förstenade historierna genom att använda fraser som fokuserar tankar och ger en utmaning, acceptans eller nya alternativ till vår självbild. Vi undviker här långa samtal eftersom de oftast har funktionen av att försvara våra gamla bilder.

När en öppning uppstått tittar vi på reaktioner och förnimmelser i kroppen. Mjukt och tillåtande möter vi känslan. Blir den allt för överväldigande söker vi ett lugnt "bo" i en annan del av kroppen, och genom vila och acceptans lättar eventuella spänningar. På så sätt släpper vi på låsningar i vår självbild och en ominläring sker.

RE är en sammanvävning av KBT, den kognitiva delen av Bonding Psychotherapy (www.bondingterapi.se) och SE Somatic Experiencing. (www.somaticexperience.se)

RE är en framgångsrik och modern terapiform som hjälper dig som vill eliminera begränsningarna i ditt liv och samtidigt skapa mer energi och livskvalitet både privat och i ditt arbetsliv.

Information och anmälan: info@jhouse.se
Tel: 070 77 00 703

Pris:
800:-/ tillfälle

Varmt välkommen till jHouse
- en miljö för livskvalité

Tel: 08 23 25 30

www.jhouse.se : info@jhouse.se