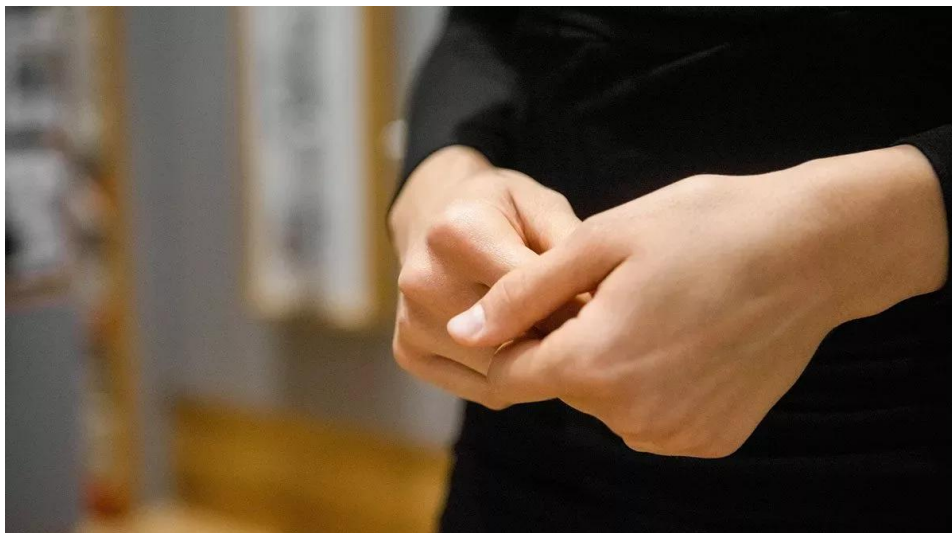




Scheidungstipps: Wie man in einer Therapiesitzung von einer Scheidung heilt

Heilung von einer Scheidung braucht Zeit und Menschen, die diesen Prozess durchlaufen, neigen dazu, eine Reihe von Emotionen zu erleben, darunter Traurigkeit, Schuld, Wut, Groll, Angst, Frustration und Depression. Die gute Nachricht ist, dass eine Therapie den Heilungsprozess beschleunigen und den Menschen helfen kann, das Ende ihrer Ehe positiver zu sehen. Vor einigen Jahren habe ich eine Visualisierungstechnik entwickelt, die auf der Ericksonschen Psychotherapie und Hypnose basiert und vielen Personen, die sich scheiden lassen, zu helfen scheint, ihren Verlust zu heilen und ihr allgemeines Wohlbefinden wiederherzustellen. Eine Beschreibung dieser Technik erscheint unten. Schließe deine Augen und atme ein paar Mal …



Heilung von einer Scheidung braucht Zeit und Menschen, die diesen Prozess durchlaufen, neigen dazu, eine Reihe von Emotionen zu erleben, darunter Traurigkeit, Schuld, Wut, Groll, Angst, Frustration und Depression.

Die gute Nachricht ist, dass eine Therapie den Heilungsprozess beschleunigen und den Menschen helfen kann, das Ende ihrer Ehe positiver zu sehen.

Vor einigen Jahren habe ich eine Visualisierungstechnik entwickelt, die auf der Ericksonschen Psychotherapie und Hypnose basiert und vielen Personen, die sich scheiden lassen, zu helfen scheint, ihren Verlust zu heilen und ihr allgemeines Wohlbefinden wiederherzustellen.

Eine Beschreibung dieser Technik erscheint unten.

Schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief durch, während du meiner Stimme lauschst.

Jedes Mal, wenn Sie durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Und jedes Mal, wenn Sie einatmen, nehmen Sie Entspannung, Frieden und Heilung in sich auf. Und jedes Mal, wenn Sie ausatmen, lassen Sie Schmerzen, Traurigkeit oder negative oder unangenehme Gedanken oder unangenehme Emotionen los oder verringern sie.

So wird Ihr Atem zu einem mächtigen Heilmittel. Sie können Ihren Atem verwenden, um Ihre Stimmung anzupassen, wann immer Sie dies benötigen.

Und wenn Sie Ihre Atmung verwenden, um sich selbst zu heilen, entdecken Sie vielleicht auch, dass Ihr Geist in der Zeit zurückreisen kann, wenn Sie dies wünschen.

Und wenn Sie in der Zeit zurückgehen...

Erinnerst du dich, als du ein kleiner Junge oder ein kleines Mädchen warst?

Vielleicht erinnern Sie sich noch daran, wie Sie damals aussahen, oder Sie haben Fotos von sich selbst aus Ihrer Kindheit gesehen.

Vielleicht Erinnerst du dich auch daran, wie das Haus aussah, in dem du aufgewachsen bist.

Nun, als Kind sind Sie wahrscheinlich beim Laufen oder Fahrradfahren gestürzt. Und höchstwahrscheinlich haben Sie sich das Knie oder den Ellbogen verletzt. Und dein Arm oder dein Bein hat damals wahrscheinlich viel geblutet.

Dann kam deine Mama, dein Papa oder ein Nachbar vorbei und umarmte dich und tröstete dich.

Sie wuschen die Wunde aus und trugen ein Antiseptikum auf die Verletzung auf. Das hat wohl etwas geschmerzt. Als es auf Ihre Wunde gelegt wurde, hatten Sie vielleicht das Gefühl, dass Sie sich ein wenig schlechter fühlen müssten, bevor Sie sich ein wenig besser fühlen könnten.

Und dann brachte Ihr Betreuer ein Pflaster oder Mull und Klebeband an, das genau die richtige Größe hatte, um Ihre Wunde zu bedecken und zu schützen.

Dies half Ihnen, weniger Schmerzen zu empfinden, ein bisschen sicherer und ein bisschen sicherer zu sein.

Die Wunde kann sich am nächsten Tag und sogar noch ein paar Tage oder Wochen schlimmer angefühlt haben.

Sie mussten das Pflaster wahrscheinlich jeden Tag oder so wechseln. Und Sie müssen die verletzte Stelle möglicherweise häufig waschen.

Aber mit der Zeit begann die Wunde zu heilen, auch wenn Sie sie manchmal gekratzt haben, wie es die meisten Kinder tun.

Und nach etwas mehr Zeit bildete sich ein Schorf, alle Blutungen hörten auf und die alte Haut wurde durch eine weichere, aber härtere neue Haut ersetzt.

Nach etwas längerer Zeit ließen die Schmerzen fast vollständig nach. Allerdings hattest du trotzdem einige gute und schlechte Tage mit deiner Wunde.

Nun, der Schmerz einiger Wunden wird vielleicht nie hundertprozentig verschwinden.

Viele von uns haben körperliche Schmerzen, die bei uns bleiben, aber wir machen trotzdem weiter.

Aber glücklicherweise reicht es manchmal aus, achtzig oder neunzig Prozent zu heilen, damit wir uns weiterhin allgemein wohl fühlen.

Wie Sie sehen können, heilt der Geist von emotionalen Verlusten und Wunden auf die gleiche Weise, wie er von körperlichen Verletzungen heilt.

Wenn Sie oder jemand, den Sie lieben, mit einem Verlust zu kämpfen hat, denken Sie an den Heilungsprozess, der in der Metapher beschrieben wird.

Vielleicht hilft es Ihnen, Ihre Schmerzen zu lindern, zu heilen und Ihr Leben mit einem positiveren Geist voranzutreiben.

Versuche es. Interessanterweise wurde dieselbe Technik von Menschen angewendet, die mit dem Tod eines geliebten Menschen zu tun haben.

Heilpraktiker Psychotherapie

Heilpraktiker Psychotherapie finden Sie am besten in unserem kostenlosen Heilpraktiker Verzeichnis. Um alle Heilpraktiker Psychotherapie anzuzeigen, klicken Sie bitte [hier](#).

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki