

KONFLIKTINTEGRATION AF DIT SLANKE JEG OG DIT OVERVÆGTIGE JEG

Denne terapeutiske øvelse kan laves individuelt eller med en terapeut. Hvis du er terapeut er det vigtigt at du har den terapeutiske proces i baghovedet og samler op på gaven/læringen i overvægten samt på skyggen; hvad er det som klienten igen kan være i kontakt med, samt de øvrige punkter i DTP.

Forberedelse: Find tre stykker papirer i A4 størrelse. Skriv hhv. Mit Slanke Jeg, Mit Overvægtige Jeg og Meta-position på de tre stykker papir. Meta-position er en "klog og kærlig" position, hvorfra du kan se dig selv udefra og få indsigt om, hvad der foregår i hhv. Det Slanke Jeg og Det Overvægtige Jeg eller imellem de to sider af dig selv.

Placér papirerne således (der skal være en passende og behagelig afstand mellem de to personlighedsdele; sædvanligvis mellem 1,5-2 meter):

MIT SLANKE
JEG

MIT
OVERVÆGTIGE
JEG

META-POSITION

1. Stil dig i Meta-positionen og beskriv herfra grundigt dit slanke jeg og dit overvægtige jeg, en ad gangen. Tag den du er mest identificeret med først. Brug nedenstående hjælpespørgsmål og skriv svarerne ned (hvis du har en guide, er det fint at du bare svarer højt på spørgsmålene). Når du svarer på spørgsmål fra meta-positionen svarer du i 3. person; det vil sige; **hun/han** føler sig kluntet og anderledes eksempelvis.

Hjælpespørgsmål til at definere dit slanke jeg fra meta-positionen:

Hvordan ser han/hun ud?

Beskriv kroppen, kropsholdningen, udstrålingen, styrke/svagthed og andre kendetegn

Hvilke omgivelser ser du ham/hende i? (Hjemme, med andre, på arbejde, andet)
 Hvad kendetegner måden han/hun fungerer med andre mennesker på? (beskriv det levende - ikke kun med "godt" eller "ikke godt")
 Hvad foretager han/hun sig?
 Hvilken adfærd kendetegner hende/ham?
 Hvad gør han/hun for at opfylde sine dybere behov som menneske? (fysiske behov, behovet for tryk indeni, behovet for at lave noget han/hun er god til, de sociale behov, behovet for at realisere sig selv og udfolde de frø han/hun blev lagt i vuggen med)
 Hvad gør han/hun for at sætte sunde grænser for sig selv? (både i forhold til mad og øvrige forhold i livet)
 Hvilke evner og kompetencer har han/hun?
 Hvad er han/hun god til?
 Hvad synes han/hun om sig selv?
 Hvilke leveregler/overbevisninger præger hans/hendes måde at leve livet på? (ex. På en overbevisning/leveregel "I alt hvad jeg vælger til og fra, værner jeg om min sundhed i krop og sjæl" – "jeg fortjener det bedste af det bedste på alle plan af livet")
 Hvilken identitetsfølelse har han/hun? (Svares med han/hun er...)
 Hvis du skulle finde et symbol eller et billede på hvem han/hun er som menneske, hvad ville det så være? (det kan være alt fra en "sejrsheer", en sol, en ørn eller noget helt helt andet)
 Er der noget, som er større end ham/hende selv som han/hun føler sig forbundet med? (det kunne være hans/hendes tro, gud, universet, det guddommelige eller noget andet der giver ham/hende en følelse af dyb tillid til livet)
 Hvad er den dybere hensigt/mening med at være det menneske han/hun er?
 Hvad er den dybere intention med at være et slankt menneske?

2. Bliv i Meta-positionen. Vend blikket og din opmærksomhed mod Dit Overvægtige Jeg. Beskriv Dit Overvægtige Jeg i 3. person (han/hun) ud fra nedenstående spørgsmål.

Hjælpe spørgsmål til at definere Dit Overvægtige Jeg fra Meta-positionen:

Hvordan ser han/hun ud?
 Beskriv kroppen, kropsholdningen, udstrålingen, styrke/svaghed og andre kendetegn
 Hvilke omgivelser ser du ham/hende i? (Hjemme, med andre, på arbejde, andet)
 Hvad kendetegner måden han/hun fungerer med andre mennesker på? (beskriv det levende - ikke kun med "godt" eller "ikke godt")
 Hvad foretager han/hun sig?
 Hvilken adfærd kendetegner hende/ham?
 Hvad gør han/hun for at opfylde sine dybere behov som menneske? (fysiske behov, behovet for tryk indeni, behovet for at lave noget han/hun er god til, de sociale behov, behovet for at realisere sig selv og udfolde de frø han/hun blev lagt i vuggen med)
 Hvad gør/gør ikke han/hun for at sætte sunde grænser for sig selv? (både i forhold til mad og øvrige forhold i livet)
 Hvilke evner og kompetencer har han/hun?
 Hvad er han/hun god til?

Hvad synes han/hun om sig selv?

Hvilke leveregler/overbevisninger præger hans/hendes måde at leve livet på? (ex. "livet skal også være lidt godt og det er det når jeg spiser" – "Jeg kan altid starte på at værne om min sundhed fra i morgen" – "Når engang jeg er blevet slank så kommer det gode liv...")

Hvilken identitetsfølelse har han/hun? (Svares med han/hun er...)

Hvis du skulle finde et symbol eller et billede på hvem han/hun er som menneske, hvad ville det så være?

Er der noget, som er større end ham/hende selv som han/hun føler sig forbundet med? (det kunne være hans/hendes tro, gud, universet, det guddommelige eller noget andet der giver ham/hende en følelse af dyb tillid til livet)

Hvad er den dybere hensigt/mening med at være det menneske han/hun er?

Hvad er den dybere intention med at være et overvægtigt menneske?

3. Træd nu ind i Dit Overvægtige Jeg (på det papir, hvor der står Mit Overvægtige Jeg) og lev dig helt ind i at være Dit Overvægtige Jeg.

Mærk hvordan det føles rent kropsligt at være i Dit Overvægtige Jeg.

Er der forbundet med lethed/tyngde, Styrke/svaghed, Energi/energiforladthed, fylde/tomhed osv.

Beskriv nu for dig selv/højt hvis du har en guide, i 1. person – det vil sige med "Jeg" foran hver sætning, hvordan det er at være Dit Overvægtige Jeg. Du kan bruge hjælpespørgsmålene nedenfor:

Hjælpespørgsmål til at definere Dit Overvægtige Jeg fra 1. positionen, Dit Overvægtige Jeg:

Hvordan ser du ud?

Beskriv og mærk din krop, indtag den rette kropsholdning, mærk din udstråling, og andre kendetegn

Hvordan føles det at være dig i Dit Overvægtige Jeg?

Hvilke følelser og stemninger bor i dit fedtlag?

Hvilke budskaber ligger i fedtlaget – lad det evt. tale?

Hvilke omgivelser befinder du dig i? (Hjemme, med andre, på arbejde, andet)

Hvad kendetegner måden du fungerer med andre mennesker på? (beskriv det levende - ikke kun med "godt" eller "ikke godt")

Hvad foretager du dig typisk?

Hvilken adfærd kendetegner dig?

Hvad gør du for at opfylde dine dybere behov som menneske? (fysiske behov, behovet for tryghed indeni, behovet for at lave noget du er god til, de sociale behov, behovet for at realisere dig selv og udfolde de frø du blev lagt i vuggen med)

Hvad gør du for at sætte sunde grænser for dig selv? (både i forhold til mad og øvrige forhold i dit liv)

Hvilke evner og kompetencer har du?

Hvad er du god til?

Hvad synes du om dig selv?

Hvilke leveregler/overbevisninger præger din måde at leve livet på?

Hvilken identitetsfølelse har du? (jeg er...)

Hvis du skulle finde et symbol eller et billede på hvem du er som menneske, hvad ville det så være?

Er der noget, som er større end dig selv som du føler dig forbundet med? (det kunne være din tro, gud, universet, det guddommelige eller noget andet der giver dig en følelse af dyb tillid til livet)

Hvad er den dybere hensigt/mening med at være det menneske du er?

Hvad er den dybere intention med at være et overvægtigt menneske? Hvilke behov opfylder det hos dig? Eller er det at være overvægtig blot et symptom på af at du ikke holder af dig selv og derfor ikke værner om din sundhed i krop og sjæl?

Luk øjnene og tag tre dybe åndedrag, hvor du lader Dit Overvægtige Jeg tage endnu mere plads i alle cellerne i hele din krop.

4. Bliv stående i Dit Overvægtige Jeg. Vend nu blikket mod Dit Slanke Jeg. Beskriv i 3. person (han/hun), hvordan du fra Dit Overvægtige Jeg oplever, Dit Slanke Jeg; lige fra hvad du ser, hører, føler, når du ser på ham/hende til, hvad du tænker, mener og synes om måden han/hun lever og er på.

Hvad oplever du er den væsentligste forskel på jer to, der gør at han/hun er slank og du er overvægtig? Ligger det i selvværdet, selvopfattelsen?

Hvis du kunne se kernen i Dit Slanke selv, hvordan ville den så se ud (se billede eller symbolet på kernen i Dit slanke Selv)

Hvad har du brug for fra Dit Slanke Selv for at kunne leve og være som ham/hende?

Luk øjnene og forestil dig at han/hun sender dig netop det, du har brug for direkte ind i din kerne. Før hænderne op til dit hjerteområde og forestil dig at du modtager det evt. via en lyskegle. Tag 3 dybe åndedrag hvor du tillader dig selv at mærke dit centrum, din kerne blive opfyldt med netop det som Dit Slanke Jeg, sender til dig.

Mærk efter, hvordan det er nu at være Dit Overvægtige jeg, men i bedre kontakt med flere af de kvaliteter som Dit Slanke Jeg er i kontakt med.

Få en snak med Dit Slanke Jeg, hvor du fortæller om dine ønsker og behov, og hvor du giver udtryk for, hvordan du kan bruge hans/hendes hjælp.

5. Stil dig nu i Meta-positionen. Udtryk her fra, hvad du ser og oplever, når du ser på hhv. Dit Slanke Jeg og Dit Overvægtige Jeg. Husk at beskrive delene med han/hun.

Hvordan oplever du her fra det indbyrdes forhold mellem Det Slanke Jeg og Det Overvægtige Jeg?

Når du står i Meta-positionen og forholder dig kærligt og klogt til hhv. Dit Slanke Jeg og Dit Overvægtige Jeg, hvad oplever du så de hver især har behov for? Hvad kan du sige eller give til Dit Overvægtige Jeg som ville gøre ham/hende godt? Forestil dig at du giver ham/hende det.

Er der noget du kan du eller give til Dit Slanke Jeg, som ville styrke eller afbalancere ham/hende? I så fald; forestil dig, at du giver ham/hende det.

6. Træd nu ind i dit slanke jeg (på det papir, hvor der står Mit Slanke Jeg) og lev dig helt ind i at være Dit Slanke Jeg.

Mærk hvordan det føles rent kropsligt at være i Dit Slanke Jeg

Er der forbundet med lethed/tyngde, Styrke/svagthed, Energi/energiforladthed, fylde/tomhed osv.

Beskriv nu for dig selv/højt hvis du har en guide, i 1. person – det vil sige med "Jeg" foran hver sætning, hvordan det er at være Dit Slanke Jeg. Du skal bruge hjælpespørgsmålene nedenfor:

Hjælpespørgsmål til at definere dit slanke jeg fra 1. positionen, Dit Slanke jeg:

Hvordan ser du ud?

Beskriv din krop, indtag den rette kropsholdning, mærk din udstråling, og andre kendetegn

Hvordan føles det at være dig i Dit Slanke Jeg?

Hvilke følelser og stemninger bor i dine celler?

Er der et budskab gemt i denne slanke krop- lad evt. kroppen tale?

Hvilke omgivelser befinder du dig i? (Hjemme, med andre, på arbejde, andet)

Hvad kendetegner måden du fungerer med andre mennesker på? (beskriv det levende - ikke kun med "godt" eller "ikke godt")

Hvad foretager du dig typisk?

Hvilken adfærd kendetegner dig?

Hvad gør du for at opfylde dine dybere behov som menneske? (fysiske behov, behovet for tryghed indeni, behovet for at lave noget du er god til, de sociale behov, behovet for at realisere dig selv og udfolde de frø du blev lagt i vuggen med)

Hvad gør du for at sætte sunde grænser for dig selv? (både i forhold til mad og øvrige forhold i dit liv)

Hvilke evner og kompetencer har du?

Hvad er du god til?

Hvad synes du om dig selv?

Hvilke leveregler/overbevisninger præger din måde at leve livet på? (ex. På en overbevisning/leveregel "I alt hvad jeg vælger til og fra, værner jeg om min sundhed i krop og sjæl" – "jeg fortjener det bedste af det bedste på alle plan af livet")

Hvilken identitetsfølelse har du? (jeg er...)

Hvis du skulle finde et symbol eller et billede på hvem du er som menneske, hvad ville det så være? (det kan være alt fra en "sejrsherre", en sol, en ørn eller noget helt helt andet)

Er der noget, som er større end dig selv som du føler dig forbundet med? (det kunne være din tro, gud, universet, det guddommelige eller noget andet der giver dig en følelse af dyb tillid til livet)

Hvad er den dybere hensigt/mening med at være det menneske du er?

Hvad er den dybere intention med at være et slankt menneske? Hvilke behov opfylder det hos dig? Eller er det at være slank bare en sidegevinst af at du holder af dig selv og derfor værner om din sundhed i krop og sjæl?

Luk øjnene og tag tre dybe åndedrag, hvor du lader Dit Slanke Jeg tage endnu mere plads i alle cellerne i hele din krop. Mærk også din kerne, dit inderste væsen af at være dig vokse og blive endnu mere kraftfuldt for hvert åndedrag.

7. Bliv stående i Dit Slanke Jeg. Vend nu blikket mod Dit Overvægtige Jeg. Beskriv i 3. person (han/hun), hvordan du fra Dit Slanke Jeg oplever Dit Overvægtige Jeg; lige fra hvad du ser, hører, føler, når du ser på ham/hende til, hvad du tænker, mener og synes om måden han/hun lever og er på.

Hvad tror du overvægten gør for ham/hende? (beskytter, dulmer, afholder ham/hende fra noget, giver en bestemt identitetsfølelse eller noget helt andet)

Hvad tror du madforbruget gør for ham/hende?

8. Stil dig nu i Meta-positionen. Udtryk her fra, hvad du nu ser og oplever, når du ser på hhv. Dit Slanke Jeg og Dit Overvægtige Jeg. Husk at beskrive delene med han/hun.

Hvordan oplever du her fra det indbyrdes forhold mellem Det Slanke Jeg og Det Overvægtige Jeg nu?

Hvad er eventuelt begyndt at ændre sig siden processens begyndelse?

Når du står i Meta-positionen og forholder dig kærligt og klogt til hhv. Dit Slanke Jeg og Dit Overvægtige Jeg, hvad oplever du så de hver især har behov for nu?

Ville det være okay for dit overvægtige jeg at smide overvægten? Ville han/hun miste noget, hvis han/hun samtidig får adgang til Det Slanke Jeg's evne til at beskytte og passe på sig selv og sine behov og grænser?

Hvis ikke svaret er klokkeklart nej, skal der arbejdes med modstanden før processen skal lykkes. (se arbejde med modstand længere nede)

Hvis svaret er nej og Det Overvægtige Jeg 100% har lyst til at smide overvægten samt få adgang til Det Slanke Jeg's kvaliteter, går du videre til step 9.

9. Stil dig lige bagved Dit Overvægtige Jeg med fronten mod det samt Dit Slanke Jeg. Luk øjnene og sig indeni dig selv eller gentag højt efter din guide:

Jeg ved nu at tiden er kommet til at vi må skilles. Jeg har fået en dybere forståelse for din overvægt. Jeg forstår at du på din måde har forsøgt at fylde mig op og gøre mig glad og tilfreds. Men det er ikke mad og usund levevis, der længere skal fylde mine dybere behov. Jeg har set at heller ikke du er blevet lykkeligere på denne måde, og forstå at du har en masse dybereliggende behov som menneske, som jeg gerne vil hjælpe dig med at opfylde: Behovet for fysisk sundhed og næring, behovet for at føle dig tryk indeni, behovet for at gøre noget som du føler dig god til, behovet for at være sammen med mennesker, som du kan lide og som giver og tager på lige fod med dig. Jeg forstår dit behov for at realisere dig selv, leve dine drømme ud og vil støtte dig igennem de udfordringer der måtte komme på din vej dertil. Jeg ved du har et dybt behov for at vande dine indre frø og lade din sjæls-kerne spire, vokse og blomstre, så du igen kan mærke dig selv og det værd du blev lagt i vuggen med. Jeg ved at fedtlaget har tjent et formål, og jeg lover dig at jeg vil opfylde dette behov i dig, men på en sund måde. Jeg vil hjælpe dig til at sætte sunde grænser gennem ord og handlinger. Jeg vil hjælpe dig til at opfylde dine behov med rette midler. Jeg vil hjælpe dig til at leve hver dag fra det øverste trin på

trappen, så du kan nå det af livets ta' selv bord, du har behov for. På den måde bliver du fyldt op med ressourcer og glæde som både du og andre har glæde af. Hvis du indimellem kommer til at glemme dig selv, stille dig selv på de nederste trin, så du ikke får hvad du har brug for, vil jeg hjælpe dig op på plads igen. Jeg vil hjælpe dig hver dag til at tage de rigtige valg. Således at du i alt hvad du vælger til eller fra værner om din sundhed i krop og sjæl.

Selve dit fedtlag og det formål som det har tjent i dit liv har du derfor ikke længere brug for. Jeg vil befri dig psykisk og sjæleligt for det, så du også på det fysiske plan kan leve videre i harmoni. Det er kun det fysiske overflødige lag du slipper og de uhensigtsmæssige overbevisninger og handlemåder der har ført til det. Din sjælskerne er den samme som altid. Du vil blot efter at du slipper dette lag hvile dybere i dig selv og i din kerne, dit selvværd, i stedet for at hvile i din skal af fedt. Du gør dig nu uafhængig og fri af dit behov for fysisk polstring og misbrug af mad.

Forestil dig nu at du, nøjagtig som en slange der skifter ham, er i stand til at træde ud af din overvægt. At du samtidig med at du begynder at gå stille hen imod dit slanke jeg, træder ud af din overflødige polstring. Du lader den ligge på feltet for dit overvægtige jeg, som en dragt du er trådt ud af. Du tager afsked med det formål overvægten har tjent for dig og træder ind i dit slanke jeg med din kerne og de indsigter du har fået igennem årene som overvægtig.

Når du står i dit slanke jeg, vil jeg bede dig om at fokusere på dit åndedrag. Trække vejret dybt og lade forandringen manifestere sig og tage plads i alle dine celler. Læg mærke til at din kerne, dit selvværd fylder dig ud indefra for hver gang du trækker vejret helt igennem. Du er i sindet et slankt menneske, der nu værner om din sundhed i krop og sjæl. Du ved, at det er igennem behovsopfyldelse og igennem det at vælge til og fra med omhu og med hjertet, i alle livets valg, at du er tro mod det menneske du er og derigennem også mod din krop.

Jeg vil bede dig om nu, at forestille dig tre situationer ude i fremtiden, hvor du står overfor et valg. Et valg, hvor du førhen ville have ladet dit overvægtige jeg træffe beslutningen om, hvad du skulle gøre, men hvor du nu træffer valget ud fra dit slanke jeg. Situationen du vælger kan være en konkret situation eller begivenhed, som du ved du møder i virkeligheden i den nærmeste fremtid. Eller det kan være en tænkt situation. Træd frem på papiret der præsenterer situation 1, og gennemspil situationen for dit indre øje. Gentag dette med to yderligere situationer.

Når du har gennemlevet disse tre situationer er din proces færdig. Du har nu banet vejen for at du kan leve dit liv ud fra dit slanke jeg, og træffe netop de valg, der vil gøre at du for altid vil kunne slippe den fysiske overvægt og slankehelvedet og madhelvedet.