

TRANSFORMATIONSTIGEN

MENING

MENING:
Mennesker søger mening! Når vi lever i samklang med vores essens og møder livets udfordringer her fra, mærkes meningen i hvert et skridt.

MISSION

MISSION:
*Vi erkender den dybere mening med vores samlede livserfaringer.
Vi mærker missionen indefra og giver den ben at gå på.*

MÅL

MÅL:
*Vi ser fremad; Integrerer erfaringer og udfolder Selvet.
Vi mærker målsætning og handlekraft.*

TILGIVELSE

TILGIVELSE:
Først, når vi med hånden på hjertet kan sige, at vi ikke ville have været erfaringen foruden, når vi har integreret læringen og givet slip på alt nag, har vi tilgivet.

ACCEPT

ACCEPT:
Der er tale om sand accept, når vi kan rumme smerten/følelserne og når udfordringen giver mening.

(Integration & Associering)

HENIMOD VÆKST

UDFORDRING

VÆK FRA VÆKST

(Disintegration & Dissociering)

UDFORDRING:

Her møder vi livets uundgåelige og indimellem smertefulde udfordring. Vi kan enten bevæge os nedad stigen i sammentrækning/smerte eller opad i udvidelse/accept.

SMERTE

SMERTE:
Smerten er for stor at rumme og vi lukker forsvarerne omkring den

LIDELSE

LIDELSE:
*Smerten er blevet til meningsløs lidelse.
Forsvar intensiveres.*

HÅBLØSHED

HÅBLØSHED:
Vi kommer længere og længere væk fra de oprindelige følelser og lukker af i depression.

MAGTESLØSHED

MAGTESLØSHED:
På vej væk fra at give smerten mening, ender vi i fortvivelse, opgivenhed og dyb magtesløshed.

FØLELSESØSHED

FØLELSESØSHED:
Vi er nu så langt væk fra os selv, som vi kan komme. Vi dulmer med misbrug, er dissocierede, væk fra liv mening og primære følelser.