

# Fase 1 - Stabilisering

## *Fra kaos til stabilitet*

### Når nervesystemet er overbelastet og kroppen er i overlevelsesmodus

Det er typisk denne fase, du befinder dig i, hvis du oplever noget af følgende:

*“Jeg kan ikke rigtig forklare hvad der er galt – men noget i mig er bare konstant på vagt.”*

*“Jeg ved godt jeg burde slappe af – men kroppen vil ikke.”*

*“Jeg plejer ikke at være sådan... jeg kan næsten ikke kende mig selv længere.”*

Når kroppen har været under pres i længere tid, begynder nervesystemet gradvist at reagere. Det kan føles som om systemet hele tiden er på vagt – også når der ikke længere er en akut trussel.

Det kan vise sig som:

- konstant indre uro
- tankemylder og søvnproblemer
- spændinger eller smerter i kroppen
- kort lunte eller følelsesmæssig udmattelse
- følelsen af hele tiden at være på vagt

I denne fase arbejder kroppen primært i overlevelsesmodus.

Systemet forsøger først og fremmest at beskytte dig.

Derfor handler det i denne fase i første omgang ikke om at analysere alt eller forstå alle mønstre i dybden.

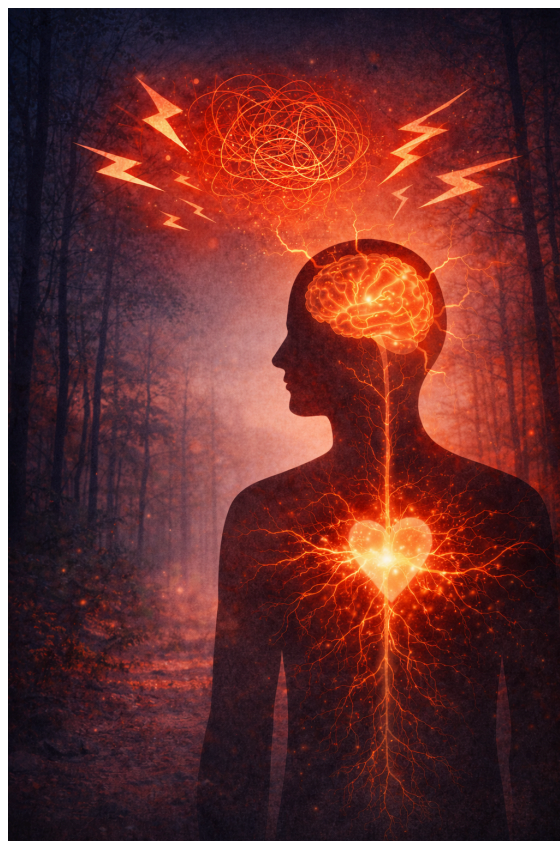
Det handler først og fremmest om at hjælpe kroppen og nervesystemet tilbage i **ro, regulering og stabilitet**.

Når systemet begynder at falde til ro, oplever mange at:

- kroppen slipper spændinger
  - tankerne bliver klarere
  - søvnen stabiliserer sig
- overskuddet gradvist vender tilbage
- det bliver lettere at mærke dig selv

Det er her bevægelsen begynder:

**Fra kaos til stabilitet.**



## 3 tegn på at dit nervesystem har brug for hjælp til at falde til ro

### 1. Kroppen er konstant i alarmberedskab

Du oplever indre uro, spændinger i kroppen eller følelsen hele tiden at være på vagt.

### 2. Tankerne kører – og søvnen er påvirket

Du har tankemylder, svært ved at finde ro eller oplever at søvnen ikke længere giver den samme restitution.

### 3. Systemet føles overbelastet

Du mærker kortere lunte, følelsesmæssig udmattelse eller en fornemmelse af, at dit system er kørt for hårdt for længe.

## Fokus i stabiliseringsfasen

I denne fase arbejder vi blandt andet med:

- regulering af nervesystemet
- at skabe ro og stabilitet i kroppen
- at reducere overbelastning i systemet
- kropslige spændinger og reaktionsmønstre
- åndedræt og kropsbevidsthed

Arbejdet tager altid udgangspunkt i din aktuelle situation.

Målet er ikke at presse systemet til at fungere bedre.

Målet er at hjælpe kroppen til igen at opleve **sikkerhed, ro og stabilitet** – så dit system gradvist kan slippe alarmberedskabet og du igen kan begynde at reagere og leve i overensstemmelse med den, du egentlig er.

## Når kroppen begynder at finde ro igen

Når nervesystemet begynder at falde mere til ro, oplever mange at noget ændrer sig.

For nogle vil denne fase være nok til at finde tilbage til ro og stabilitet.

For andre bliver det starten på en dybere proces.

Når kroppen igen får mere ro og stabilitet, bliver det ofte tydeligere, hvilke mønstre der ligger bag belastningen.

Det er her næste fase – **Integration (Fra Hoved Til Krop)** – kan give mening.

Her arbejder vi med at integrere den indsigt, du allerede har – så den også begynder at ændre de reaktioner, der ligger i kroppen og nervesystemet.

## Rammen i stabiliseringsfasen

**5 individuelle konsultationer over 6 uger**

Konsultationerne bliver planlagt, så kroppen og nervesystemet gradvist får mulighed for at regulere sig og finde en mere stabil balance.

**Investering:  
7.999,- DKK**



## Hvis noget af dette giver genklang

Hvis du kan genkende noget af det du lige har læst, kan næste skridt være en kort og [uforpligtende samtale](#).

Her kan vi sammen afklare:

- hvilken fase i processen du befinder dig i
- hvad der vil være det rigtige første skridt

Samtalen er uforpligtende og giver dig mulighed for at mærke, om det jeg tilbyder, er det rette for dig.

**[BOOK indledende samtale HER](#)**