

# Fase 2 - Integration

## *Fra Hoved Til Krop*

### **Når indsigt alene ikke længere skaber forandring**

Denne fase giver mening hvis du oplever, at de samme reaktioner bliver ved med at dukke op – selvom du allerede har arbejdet en del med dig selv.

Du kan måske forklare dine mønstre.  
Men kroppen reagerer stadig efter dem.

Måske har du:

- været i terapi
- læst bøger om personlig udvikling
- reflekteret over dine mønstre og relationer

Du kan sandsynligvis også forklare, hvorfor du reagerer som du gør.

Alligevel oplever mange noget frustrerende:  
**De samme reaktioner bliver ved med at dukke op.**

Måske kan du genkende noget af dette:  
*"Jeg ved godt, hvorfor jeg reagerer sådan – men jeg har svært ved at ændre det."*

*"Jeg har arbejdet meget med mig selv... men noget i kroppen sidder stadig fast."*

*"Jeg ved godt hvad jeg burde gøre – men kroppen reagerer stadig anderledes."*

Når det sker, skyldes det sjældent mangel på viden eller indsigt.

Og det handler heller ikke om manglende disciplin.

Det skyldes, at en stor del af vores reaktionsmønstre ikke styres af den bevidste tænkning - men af kroppens automatiske reguleringssystemer.

Med andre ord:

Du kan godt forstå dine mønstre fra hovedet.  
Men kroppen reagerer stadig efter dem.

Det er her næste skridt i processen begynder.

**Fra hoved til krop.**



# Når kroppen skal med i processen

I denne fase arbejder vi med at integrere den indsigt, du allerede har.

**Ikke gennem mere analyse.  
Men gennem erfaringer i kroppen.**

Vi arbejder blandt andet med kroppen, åndedrættet og den måde nervesystemet automatisk reagerer på.

Når kroppen begynder at få nye erfaringer, kan gamle reaktionsmønstre gradvist begynde at slippe.

Det betyder ofte, at:

- reaktioner bliver mindre automatiske
- kroppen slipper gamle spændinger
- grænser bliver lettere at mærke og sætte
- relationer opleves mere rolige og klare

Forandringen sker ikke kun i tankerne.  
Den sker i kroppen.

## **3 tegn på at du sidder fast mellem indsigt og forandring overgangen til fase 2**

### **1. Du kan se dine mønstre – men de ændrer sig ikke**

Du forstår godt hvorfor du reagerer som du gør, men i situationen reagerer kroppen stadig automatisk.

### **2. Indsigten er der – men kroppen halter efter**

Du kan forklare dine mønstre - men kroppen reagerer stadig med spænding, uro eller tilpasning.

### **3. Du kan mærke at næste skridt er kropsligt**

Noget i dig ved, at mere analyse ikke er det, der mangler.

Kroppen skal også med.

## Fokus i integrationsfasen

I forløbet arbejder vi blandt andet med:

- kroppens automatiske reaktionsmønstre
  - regulering af nervesystemet
  - spændinger og kropslige impulser
  - åndedræt og kropsbevidsthed
  - integration af indsigt i kroppen

Arbejdet tager altid udgangspunkt i din aktuelle situation.

Målet er ikke bare at forstå dig selv bedre.

Målet er at hjælpe kroppen til gradvist at reagere på nye måder – så dine reaktioner begynder at stemme overens med den indsigt, du allerede har.

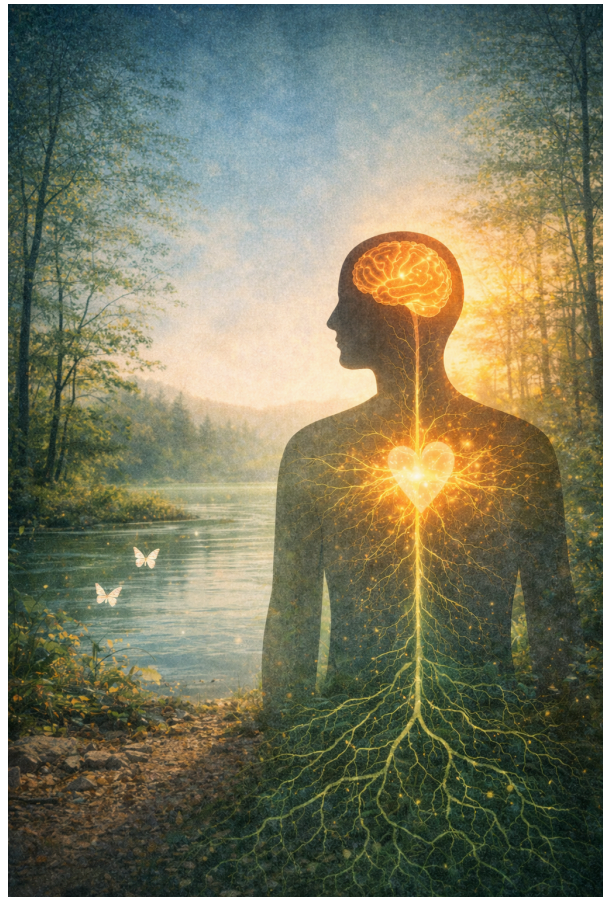
### Rammen for integrationsfasen

**8 individuelle konsultationer over 12–16 uger**

Konsultationerne er planlagt, så kroppen får tid til at integrere de erfaringer der opstår undervejs.

### Investering

**13.999,- DKK**



### Næste skridt

Hvis noget af det du har læst giver genklang, kan næste skridt være en kort og [uforpligtende samtale](#). I samtalen afklarer vi hvor du er i din proces og om dette forløb er det rigtige for dig – eller om et andet første skridt giver mere mening.

[BOOK indledende samtale HER](#)