



**Sofia
Senteret**

Om å forløse egne triggere

Å lage et kurs er alltid spennende, fordi jeg vet aldri hva jeg selv skal lære når jeg gjør det. Dette kurset lærte meg at tema triggere er mye mer omfattende enn jeg visste når jeg startet med å skrive lydfilene. Egentlig er triggere et godt barometer på det som er uløst i oss. Fordi en trigger viser alltid til noe som er uløst.

Det jeg ser er forvirrende for noen, er at vi bruker ordet trigger også om det som irriterer oss.

Fordi ikke alt som "trigger" oss er en trigger. Når noen er nedlatende, snakker til oss istedenfor å snakke med oss, fraskriver seg selv ansvar, kritiserer oss, er dette situasjoner som vekker irritasjon, uten at det er en trigger vi skal forløse.

Tegnet på at det er en trigger, er at vi mister kontakten med oss selv. Vi går automatisk inn i overlevedelen vår og handler på autopilot. Når vi ikke trigges, bevarer vi kontrollen, vi kan da velge om og hvordan vi vil reagere. Vi kan da kjenne på følelsene koke, uten å miste oss selv.

Du har sikkert gjennom kurset oppdaget at å forstå hva som trigger ofte ikke er nok til å forløse det. En må dypere inn i materien, slik en må med de fleste indre floker. Derfor er det i etterkant av trigger kurset satt opp workshops. Her møtes en i mindre grupper, og en får hjelp med personlige triggere. Det er satt opp en to dagers workshops 26 - 27 april og en som varer en dag, tirsdag 13mai . De er uten egen teoridel, da jeg regner kurset med triggere som teortisk balgrunn. Det er fortsatt ledige plasser om du kjenner at du vil lære dypere om å forløse triggere.

Hva skjer på workshops:

1. Worksjopen ledes av meg, og jeg har med meg en representant som er vant til å gå inn i energier.
2. Alle som deltar får tilbud om personlig prosess, det vil si et arbeid med en trigger. De som er kjent med metoden systemisk samtale får først tilbud om arbeid, slik at de som er nye får se hvordan dette kan skje.
3. Å være representant er å sette seg selv til side, en lytter inn i kroppen, og deler ord, følelser eller gjør handlinger som kommer innenfra. Å lære å være representant er like viktig som

eget arbeid. Fordi målet er å lære å bli kjent med deg selv og å lære å forløse egne følelser, egne triggere.

4. Alle kan lære representant, men det må læres som alt annet. En kan ikke gjøre feil eller ødelegge noen arbeid, fordi vi jobber i samsvar med kroppens sannhet, og den lar seg ikke manipulere. Om noen sier noe som ikke er sant, vil ikke de andre delene (representantene) reagere, og da overser en dette.

5. Det er ikke mulig å verken forklare hva systemisk samtale egentlig er, eller hvordan det virker, fordi en jobber hele tiden i høyre hjernebevisstheden. Det må erfares, for å forstås.

[Lenke til online workshops](#)

Kursevaluering

Nå som alle de tre modulene i kurset om å forløse egne triggere er ute, så hadde jeg satt stor pris på om du tok deg to minutter til å legge igjen dine erfaringer i kursevalueringen. Det planlegges flere digitale kurs, og din tilbakemelding hjelper med å gjøre det best mulig.

[Fyll inn kursevalueringen](#)

Å kjenne følelser i kroppen

Jeg er en evig student etter å forstå hvordan vår psyke fungerer. Og jeg har de siste 2-3 år reflektert mye over de mennesker som vil hjelpe seg selv og ikke får det til.

I 2022 knekket jeg en kode, og det er at de mangler en trygg kjerne, de mangler kontakt med sjelen sin, og derfor forankres integrerer de ikke sine innsikter, uansett hvor om de kommer fra personlige prosesser, bøker de leser eller podcast de hører.

Våren 2024 knekket jeg en kode til, og det er at de er så forvirret over hvilken stemme de skal lytte til. Denne forvirring gjør at de avviser alle forslag, også de forslag som kommer fra dem selv, og som er de forslag som kan ta dem ut av det fastlåste.

Nå, denne uken knekket jeg en tredje koden. Jeg hadde en samtale med en klient om hva det betyr å forløse følelser i kroppen. Sett fra mitt ståsted hadde vi en god time. Vi brukte eksempler fra klientens liv, og jobbet oss ut fra det som skjedde til hvilke følelser som lå fortrengt og hvilke konsekvenser dette hadde. Vi fulgte trinnene i trygg kjerne modellen. Når timen var ferdig sa klienten:

men Hildur, hva skal jeg bruke dette til?

Da forstod jeg at min kjære klient ikke hadde åpnet opp for kontakt med seg selv. Metaforen som kom umiddelbart var at så lenge en står på land eller er i sjøen med svømmebelte, kan en ikke lære å svømme. En må være villig til å prøve å flyte. Jeg forstod at skal en åpne for kontakt med de følelser som viser en sannhet i eget liv, må en bruke viljen til å søke etter hvordan en gjør dette. Ingen kan gjøre dette for en, på samme måte som en selv må lære å svømme.

Veien ut av denne indre utestengelse av seg selv handler om:

- bruke tid å krefter på å bli kjent med seg selv, dette må være et fokus, noe en vil, en må vise seg selv at en vil, å si til seg selv en vil uten handling ,har ingen effekt,
- rydde vekk barndommen, så lenger mor og fars stemme er programmeringer som overstyrer en selv, eller samfunnets programmeringer, det vil si andres stemmer er de en lever i samsvar med, finner en ikke seg selv
- lære å forløse følelser i kroppen, slik jeg har erfart det, er dette det eneste som gir varig forløsning, fordi en skal faktisk bygge et nytt fundament i seg selv. En skal bygge en ny grunnmur, som en skal bygge sitt liv på. Derfor vil alle handlinger hvor en selv ikke er den som gjør jobben, ikke være en del av dette fundament.

Mange av oss har bygget eget hus. Da er det vi selv som bestemmer størrelse, rominndeling, farger på vegg, osv. Det betyr ikke at vi ikke kan ta imot hjelp, men det er vi selv som er sjefen. Slik er det også når en bygger et fundament i psyken. Jo mer en lar andre mennesker "designer" eget liv, jo mer vil en mangle eierforhold til det som skjer, en vil mangle mening i eget liv.

I etterkant av kurset er det satt opp webinar med tema om å forløse følelser. Dette skjer tirsdag 29. april klokka 1900 - 2030 (evt 21). Pris er 360.- kr.

[Lenke til webinar om å forløse følelser](#)

Møte med spirituelle hjelpere

Jeg vil her dele en nylig personlig erfaring om refleksjoner rundt hva som gir et fundament, hva som kan være en fallgrube.

Jeg delte nylig på fb en historie om en spirituell test. I en reading kom en "lysarbeider" inn, han kalte seg vokter og fortalte at han nå skulle samarbeide med meg. Han var ivrig og pågående, og kunne knap vente til jeg kom i gang. Oppgaven jeg skulle gjøre var å kanalisere bøker som skulle hjelpe mennesker som strevde med det skifte av bevissthet vi står i.

Men noe i meg skurret, og jeg brukte litt tid på å forstå at dette var mørke forkledd som lys. Readeren så han som en lyssøyle. Men,

- ingen energier av lys er pågående.
- De er heller ikke krevende.
- Det gav heller ingen resonans i kroppen når readeren fortalte hva han sa.

For meg var dette viktig læring, og et eksempel på metaforen som står i Bibelen om at ulver kommer forkledd som et lam. Jeg var i denne situasjonen veldig glad for at jeg hadde utviklet evnen til å gjenkjenne sannhet basert på kroppens reaksjoner, og dermed kunne avsløre mørke. Hvis jeg hadde bitt på agnet, kunne jeg blitt en av de som kanaliserte bøker, noe som kunne få mitt ego til å blomstre, og trolig ville det som ble skrevet vært sannhet. Men, det er et men her, og det er at jeg ville ikke utviklet meg som menneske, mitt fundament ville blitt skjørere, ikke sterkere.

Noen dager senere, i en veiledningstime med en spirituell veileder, sa min veileder at jeg måtte jobbe mer med mitt spirituelle team som terapeut. Kritikerer i meg våknet umiddelbart, og jeg spurte hvem dette teamet var. Fordi jeg vil ikke samarbeide med noen jeg ikke vet hvem er. Da sa min kloke veileder, vi inviterer dem inn, og så ser vi hvem de er.

Vi valgte da en metode som er kjent for meg. Jeg forstod at mitt team bestod av 5 stykker. Vi inviterte dem inn en om gangen. Jeg kunne se dem for meg, de sa hva de het, og hvordan de kunne hjelpe meg. Alle hadde noe til felles med de tema jeg er opptatt av i dag. Disse veilederne kunne jeg ta imot, jeg hadde selv invitert dem inn, de var ydmyke, og de kunne noe jeg selv søkte å lære.

For meg er det mulig å skape et forhold til de 5 nyoppdagede veilederne, fordi jeg føler at de både en del av meg selv og en arketype. I motsetning til den pågående energi som kom fra en annen galakse og ville overta styringen i livet mitt. Denne form for innblanding og "hjelp" ble for meg feil.

Møte med de 5 veilederne styrket mitt fundament som menneske. Jeg lærte her en ny metode innenfor spirituell arbeid, og vil gjerne lære teknikken fra meg.

De 10 første kundene som ønsker å møte sitt team og lære teknikken gir jeg derfor halv pris, det vil si kroner 530, istedenfor 1060, som er vanlig timepris. Ønsker du å ha en slik guidet time for å møte DINE veiledere, bestill vanlig time med systemisk samtale. MERK : Når du skriver navnet ditt begynner du med . SV, det står for spirituelle veiledere, og så navnet ditt. ex: SV. Hildur Veia

Hvis du skal få noe ut av en slik time, er det viktig å ha åpnet opp for din indre kontakt med deg selv, i forkant. Ellers kan det lett bli som at jeg vil lære deg svømmemetoden butterfly, før du har lært å svømme.

ETTERORD

Jeg har vært opptatt av hvordan energier påvirker oss siden 2011. Og jeg lærer stadig

mer. Jeg har lært mye om hvordan arvesynden påvirker oss, om hvordan vi bærer uløste følelser, sykdommer og sosiale problemer fra forfedre. Jeg kan en del om mørke energier, som skaper sykdom i oss, og som vi delvis skaper selv. Jeg har her studert Are Thoresen som bygger på Rudolf Steiner, og Jerry Marzinsky, som er psykoterapeut og har studert tema i 40 år. Og William Baldwin, som er en av guruene innenfor denne form for spirituellet arbeid. Jeg har også i nyere tid studert hva en egregore er. Det en energi med bevissthet, som ikke har hatt en menneskelig kropp.

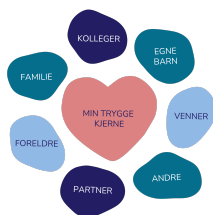
For meg er mine veiledere egregore, de er lys. Den veileder som kalte seg vokter, ser jeg også på som en egregore, men ikke av lys.

Are Thoresen deler de energier som angriper oss inn i luciferiske, ahrimanske og azuriske. De luciferiske lurer oss til å tro på noe som ikke er sannhet, de ahrimanske gir oss fysiske plager, (ofte smerter og slitenhet), og de azuriske angriper kontakt med sjelen vår, med viljen vår. Når jeg ser tilbake på mitt møte med vokter energien, forstår jeg dette som en azurisk energi, fordi om jeg hadde latt meg forføre, ville jeg på sikt koblet meg mer vekk fra meg selv og mer inn på dens energi. Et angrep på sjelen med andre ord.

Vi er her på jorden for å leve våre egne liv. En av de spirituelle veiledere som nylig kom til meg sa: jeg måtte lære mer om human design. Da fikk jeg forsvaret mitt opp med en gang. Jeg måtte derfor spørre meg selv - hva skjedde nå?

Jeg fant at forsvaret mitt handler ikke om human design, som jeg ikke kjenner, men om alle de som identifiserer seg med dette, som forklarer seg selv med dette, eller med noe annet de har lært om eller tror på. Fordi en IDENTIFISERING med noe eller noen utenfor deg selv, tar deg vekk fra deg selv. Dette er en av de viktige flokene å lære i dette livet.

Lyst å lære mer? Velkommen til Sofiasenterets workshops.



Workshop online

26 - 27 april
og 13. mai.
10 - 18 alle dager.
Begrenset plass



Webinar om følelser

Dette webinar tar opp hva følelser er, og hvordan forløse dem.



Møt dine spirituelle veiledere

Bestill vanlig time med systemisk samtale. Koster 1060.-

For timebestilling

VI HAR WORKSHOPS CA EN GANG PR MND FOR DE SOM SØKER Å UTVIKLE
ET AUTENTISK SELV, FINNE EGEN KRAFT OG LÆRE Å LYTTE TIL
KROPPENS SANNHET.

9. - 11 . MAI: TEMA JEG VIL FORLØSE MINE BLOKKERINGER (TRIGGERE,
SABOTØRER, PROGRAMMERINGER)

30 MAI - 1 JUNI: SOMMERWORKSHOP PÅ HYTTE I SVEIO

13 - 15 JUNI: JEG VIL STØTTE MEG SELV, JEG VIL LEVE MITT LIV

15 - 17 AUGUST: HØYRE HJERNE BEVISSTHET OG MANIFESTASJONER

5 -7 SEPTEMBER: WORKSHOP PÅ HYTTE PÅ VÅGLID

12 - 14 SEPTEMBER: WORKSHOP I BERGEN

3 - 5 OKTOBER: ONLINE WORKSHOP

31 OKT - 2 NOV. MORSSÅRET



WORKSHOPS



Sofia Senteret

Bleikmyrvegen 1, 4276, Veavågen

This email was sent to {{ contact.EMAIL }}.

You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)