

## Mai hilsen fra Sofiasenteret

Livet er det som skjer. Og noen ganger mangler døgnet timer for alt en ønsker å gjøre. Jeg har den siste tiden utsatt å lage nyhetsbrev og skrevet lite på fb. Og jeg vet at når disse periodene kommer handler det ofte om at jeg trenger roen for å ta inn nye innsikter.

En av de store innsikter som er kommet er hva kontakt og kjærlighet er. En føler kontakt og kjærlighet når en blir rommet av andre. Når andre kan ta inn det en sier, uten å bli trigget. Når en trigges vil fokus automatisk skifte over på dem, enten at de deler sine erfaringer eller at de kan forklare det en sier med en teori de kan. Det å romme følelser er å gjenkjenne hvilke følelser som uttrykkes, og akseptere den andres opplevelse sammen med dem.

Når en er rommet av andre er en trygg til å si ting som de er. En blir ikke vurdert eller anklaget for sine meninger. Målet med systemisk samtale er akkurat dette, å lære å romme seg selv, slik at en kan romme andre. En av metodene vi bruker er å gå i resonans med andre personer, situasjoner eller delpersonligheter. Dette er en utrolig fin måte for å lære å føle følelser i kroppen. Men det er ikke det samme som å romme følelser. Etter et arbeid med systemisk samtale, forstår en ofte mer om hva noe handler om. Men følelsene er ikke forløst før en merker at overveldelsen, eller stresset eller plagene er borte. Min erfaring er at det er mulig for alle, å gå ut av emosjonell overveldelse eller emosjonell blokkering.

Kontakt og kjærlighet læres i resonans med personer som kan dette. Vi kan derfor ikke få denne erfaringen når vi jobber med oss selv alene. Dette læres kun i relasjon med en person som forstår mer enn en selv forstår. For meg er spiritualitet synonymt med å forstå oss selv i kroppen, romme oss selv og de kosmiske energier. Til de som er interessert i å lære om en kroppsforankret spiritualitet, anbefales boken *Grounded Spirituality* av Jeff Brown.

Jeg planlegger oppstart av ny utdanning januar 2026. Dette er for de som vil skifte fundament i seg selv, ved å finne sin egen stemme, og lære å leve mer i samsvar med seg selv, enn med andres forventninger. Slik sett passer utdanningen for alle.

Å lære å leve i samsvar med seg selv betyr at en må lære å forløse følelser kroppslig, forstå rotårsaker, kunne endre programmeringer, forstå bevissthet, både som plasma man kan snakke med og forskjell på høyre og venstre bevissthet, og mer mere. Mange dype og spennende tema med andre ord.

Det er aldri for sent å bli en bedre versjon av seg selv. Vi som har jobbet med systemisk samtale en tid vet at våre vansker ofte har dype røtter, enten til eget liv eller til generasjonene bak oss. Gullet her er at når vi forløser egne smerte og våre forfedres smerte, så frigir vi denne energien også for våre barn, barnebarn, og oldebarn. Det uløste forblir uløst til vi løser det opp.

## Ny utdanning kommer Jan 2026



Sofiasenteret starter opp med ny runde av utdanning i systemisk samtale januar 2026. Målet med denne utdanning er å lære å forløse de dype temaene i psyken, i oss selv, og hos andre. Selv om vi jobber med de samme tema, som en gjør i terapi, er ikke dette en terapeut utdanning. Fokus er mer på det friske, ikke det "syke". eksempelvis å lære å stoppe egne energilekkasjer, men også å lære hvordan en bygger ny energi.

Sted: Sofiasenteret Karmøy.

Temaer er både å finne og forløse de vanligste rotårsaker til vansker i våre liv, men også hvordan skape det liv en ønsker å leve.

- Forløse fortrenkte følelser og endre programmeringer,
  - Avdekke og forløse skjulte dynamikker
  - Avdekke og forløse energier som ikke er våre egne,
  - Gå i dybden på forståelsen av bevissthet
  - Forløse morssår og farssår, søskensår
- Og mye mer. Informasjonsmøte på Sofiasenteret og online 20 august.



## Worshops og webinarer

Her er en oversikt over kommende workshops og webinarer:

MAI: Sommerworkshops på hytte i Sveio. 30 mai - 1. juni. Overnattingsplassene i hytta er tatt, men det er plass til flere telt, og mulighet for å sove ute i hengekøye om en foretrekker dette. Ledig plass. Bor du på Haugalandet, kan du kjøre frem og tilbake på dagsturer.

JUNI: 4 juni setter jeg opp webinaret om å forløse fortrenkte følelser en gang til. Det er samme webinar som jeg hadde 29 april. Den gang ble det et teknisk problem, som skyltes en innstilling på min mac. De som kjøpte webinaret den gang kan delta gratis den 4. juni om de ønsker å høre det en gang til. Zoom lenken legges på digital kursside (samme opplegg som trigger kurset), og en åpner denne siden med å skrive inn det tlf nr en kjøpte kurset med. For andre koster webinaret kr 360.-

13 - 15 juni er det workshop på Sofiasenteret. Tema er jeg vil elske meg selv, slik at jeg kan møte andre med kjærlighet. Dette er et av livets viktisget temaer.

AUGUST: 15 - 17 Aug. Workshop på Sofiasenteret. Høyre hjernebevissthet og manifestasjoner. Dette er en av de viktige kodene på knekke i oss selv, om vi ønsker å

forstå oss selv, finne vår egen stemme, og lytte til kroppens sannhet.

20 aug: Informasjon om utdanning som starter jan 2026.

Online info starter 1730, og informasjonsmøte på Sofiasenteret starter 1900. Varighet 1 time. Lenke for påmelding legges på kurssiden.

27 august: Webinar kl 19- 21. Lytt til kroppens sannhet. Dette webinar var satt opp til 21 mai, men måtte flyttes av familiære grunner.

SEPTEMBER: 5-7 sept er det workshop på en hytte på Vågslid. Tema: Å lande i meg selv.

12 - 14 september er det workshop i Bergen. Tema er jeg vil finne meg selv, jeg vil lytte til meg selv, jeg vil elske meg selv

OKTOBER: 31 Okt - 2 nov workshop på Sofiasenteret. Tema er morssåret.

Våre workshop er for de som vil møte seg selv, endre seg selv og som trenger et miljø hvor en kan bli rommet som den en er, og som trenger verktør for å forstå og løse opp i skjulte dynamikker. Når du velger hvilke workshops du skal delta på, stol på at din kropp guider deg. den viktigste læring skjer via de personlige arbeidene.

Les mer om webinar og workshops her

## Manifestasjoner

Jeg er inne i en periode hvor jeg blir dratt mot å lære mer om manifestasjoner. Dette er magisk og spennende, og vil bli en del av utdanningen som starter januar 2026. For å finne vår kraft trenger vi både lære å gi slipp på det som ikke er vårt, eller som er ferdig levd, og vi trenger også lære å skape det liv vi ønsker å leve. Vi trenger å utvikle vår spirituelle kraft.

Jeg vil her tipse dere om Terje Kvello. Hans kanal heter Terry and the inner guide. Terje lager korte manifestasjonsvideoer på nettet. [Her er en lenke til hans youtube kanal.](#)

## Ny midlertidig kollega

Fra nå og frem til august/sepember har jeg gleden av å ha Veronika Tveit med som resonansgiver på noen av de vanlige timer i systemisk samtale, samt på workshopene i

juni og august. Om dette blir aktuelt på en samtale, blir det avtalt i forkant.

Veronika er utdannet lærer, kunstterapeut, yogalærer og har tatt utdanning i Systemisk Samtale. Hun har egne kurs i kunstterapi, yoga, gongbad og tar også imot kunder for systemisk samtale.

[Her er lenke til hennes fb side hvor hun publiserer sine tilbud.](#)



**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](#)

