



Sofia Senteret

Forskjell mellom tanke-forståelse og sjels-forståelse

Et tema som har opptatt meg mye i det siste er forskjellen mellom en tanke-forståelse og en sjels-forståelse. Med andre ord forskjellen mellom å vite og å tro. En sjels-forståelse er mye dypere enn en tanke-forståelse fordi en sjels-forståelse er basert på vår egen erfaring.

En tanke-forståelse er en gjentakelse av en teori hvor sjels-erfaringen mangler. Vi er alle fylt opp av tankeforståelser gjennom våre utdanninger.

Vi finner vår egen sjels-forståelse når vi lytter til mennesker som snakker ut fra erfaring, snakker ut fra sin sjels-forståelse. Vi kan da kjenne på en resonans i oss selv, noe inni oss vet at dette er sannhet. Vi kan også finne vår sjels-forståelse på motsatt måte. At vi forstår at det som vi blir fortalt ikke er sannhet, uten at vi ser klart hva sannhet er i den situasjonen.

Når vi lytter til mennesker som snakker ut fra sin sjels-forståelse, kan vi erfare at vi endres. Det som fortelles er vanligvis inspirerende, og vekker dypere lag av forståelser i oss. Denne kunnskapen inneholder noen koder, som vi knekker uten at vi forstår hvordan det skjer.

Lyst å lære mer? Kom på workshop, fordi her kan du utvikle din egen sjels- forståelse. Det er kun denne forståelsen som tar deg ut av det du vil endre, og til de steder du ønsker å gå i livet ditt.

[Til booking](#)

Takk til de som deltok på miniworkshop 21 okt 2025.



Denne kvelden ble veldig kjekk. Her er noen glimt av det som skjedde:

Annette Laurtentze Sunde fortalte om sin oppvåkning, og hvordan det skjedde når hun begynte å lage orakelkort. Her er [en lenke](#) til hennes flott kort. Merk gjerne et kjøp med sofia, små bokstaver, så registreres salget på Sofia Senteret.

Mitt eget foredrag handlet om rotårsaker til sykdom, og det å være bærer av andres energier. Dette foredraget utvides og vil bli presentert i et webinar 19. nov kl 1900. Webinaret heter: hvordan bli den beste utgaven av deg selv.

Vi hadde også en spennende kollektiv arbeid med metoden systemisk samtale. Tema vi satte opp var: hvordan kan en forstå dynamikken når en opplever å bli utestengt/syndebukk i egen familie? Dette tema berører mange klienter, noen utstenges fra egne barn, andre fra foreldre, andre fra barnebarn eller søsken.

Vi satte 6 representanter på gulvet:

- 1) den som kontrollerer andre
- 2) den "allierte"
- 3) den som utestenges/syndebukk
- 4) det det handler om
- 5) det vi ikke ser
- 6) løsningen

Arbeidet viste at dette handler om generasjonstraumer, både for den som kontrollerer andre, og for den som utestenges, blir gjort til syndebukk. Andre interessante ting som arbeidet viste var at representanten for det det handler om, gikk hele tiden og ville invitere de andre på kaffe (= ville feie det vanskelige under teppe). Og at den "allierte" var helt låst (freeze reaksjon). Når vi satte inn representant for traumet til den kontrollerende person, mistet den som kontrollerer andre, all kraft.

Eli var representant for den som utestenges/syndebukken. Hun skrev til meg dagen etter:

"Da jeg gikk rundt på gulvet som syndebukk i energiarbeidet, kjente jeg på litt sinne, litt forundring og masse hjelpeløs nummenhet". Det har gjort godt å få en fysisk erfaring på denne følelsesløse hjelpeløse situasjonen. Eli skrev videre at hun våknet om natten, og satte seg til med penn og papir, og så fosset en tekst ut på papirer. Her er hennes tekst om å være et uønsket barn.

Å bære navnet "Uønsket"

gjør noe med meg.

Å føle stampelet "Uønsket"

brent inn i pannen

fra før jeg ble født -
har gjort noe med meg.

Å bære skammen over å være UØNSKET
har vært en tung bær å bære -
Det tyngste har vært
å forsøke å overbevise meg selv
om at det helt sikkert er noe jeg bare er redd for -
å være uønsket-

Nå vet jeg at det er slik det er
Nå vet jeg at det er slik det har vært -
Nå vet jeg at de som skulle vært
mine omsorgspersoner
ikke ønsket meg velkommen-
og fortsatt ikke gjør det -

En uønsket blir aldri ønsket
Etterhvert som hun vokser opp
Blir hun en kombinasjon av
Hjelper
Klarsynt
Klartenkt
Syndebukk
En umulig kombinasjon av roller
Som skaper både indre og ytre spenninger.

Grensen mellom å gi støtte
og å ta andres ansvar blir usynlig -
som i sitatet fra Harald Heide Steen jr i rollen som russisk ubåtkaptein:
"man kan jo ikke se den grense under vann".
Jeg er overveldet av å bære navnet UØNSKET.

Så fortsetter dette i generasjoner.
Påny og påny....
Jeg blir en perle i et perlekjede av klartenkte, klarsynte hjelpende SYNDEBUKKER.

Jeg må utvikle respekt for at andre må få tid til å oppdage
eget omsorgssvikt
og eget ansvarssvikt.
Jeg må være mer meg selv
slik at andre får være mer seg selv
med sin rytme og sine svik -

Så er det vanskelig å stå på elvebredden
se livets elv fosse forbi
med alle sine kanopadlere
som strever i vannmassene,
med alle forskjellige rytmer og ferdigheter,
utfordringer og fargerike fasetter.

Jeg, en klarsynt og klartenkt hjelper,
må bli bedre i å ta imot ære
for hvem jeg er 🧡
Jeg skal ikke tillate å bli bæret
for hva jeg bærer av andres ansvar.
for jeg skal gi støtte -
jeg skal ikke bære andres ansvar,

Stor takk til Eli for denne flotte teksten.

Workshops om morssår og farssår

Når en tar tak i seg selv opplever mange at de i mange år har fortrenget både "vanlige traumer", som er hendelser som overvelder oss, og morssår eller farssår som er programmeringer vi har med oss fra barndommen. Slike programmeringer handler ofte om hva en "har lov til", hva en "ikke har lov til", og hvem en er som person. Morssår og farssår er mer krevende å endre, fordi når en skal endre programmeringen, trigges ofte uutholdelige følelser.

Mens traumer forløses ved å erkjenne følelser, integrere egne følelser i kroppen, er det mye mer utfordrende å forløse morssår og farssår. Traumer har ofte et minne, som har en begynnelse og en avslutning.

Morssår og farssår mangler ofte konkrete hendelser. De er oftere erfaringer som gjentas i årevis, det kan være noe som aldri sies, en bare føler det er slik. Smerten over morssår og farssår ofte er både overveldende og uutholdelig, både fordi en ikke fikk være seg selv som den en er. Men også fordi en ofte også kjenner på smerten over generasjonstraumer. Og ofte er det skjulte dynamikker som gjør at en står så fast. Veien ut, slik at en kan finne indre fred og leve sitt eget liv, handler både om å forløse følelser i kroppen, men også om å endre programmeringen en står fast i. Min erfaring er at en må lære å integrere følelser i kroppen, slik at en ikke lenger overveldes, før en klarer å forløse morssår og farssår.

31 okt - 2 november, har vi workshops med tema morssåret.

5 - 7 desember, har vi workshops med tema farssår.

Vi anbefaler workshops med systemisk samtale for de som vil frigjøre seg fra morssår og farssår fordi

- endringen skjer gjennom resonans, en må være i et miljø som både forstår hva som skjer, og som kan romme en som den en er. Vi trenger ofte å se hvilken dynamikk vi er fanget i, (rotårsaken), for å kunne forløse denne. Og her er konstellasjon (systemisk samtale) en veldig god metode.
- programmeringer endres ved innsikter. Og, det er de erfarte innsiktene som endrer oss. Det å bare forstrå kognitivt, er ikke nok. Vår egen sannhet, som er hvordan vi har opplevd (følt) det som skjedde, er den forståelsen som vanligvis løser opp de plager som fortrenget følelser skaper i våre liv.
- en lærer vanligvis like mye av andres arbeider som egne. det å få være representant i andres arbeider, øker evnen til å lytte til seg selv. Og det er kun når vi lytter til egne sannhet at vi blir fri.

[les mer om workshopene her](#)

Sofiasenterets julekalender



Det er en stor glede å lage denne kalender. Og jeg er kjempetakknemlig for at folk allerede er begynt å kjøpe den. Den koster i år 260 kroner. Nytt i år er et zoom møte for å kunne svare på eventuelle spørsmål. Denne kalender er en fin førjulsgave til deg selv, eller en fin gave til noen du er glad i som trenger en oppmuntring.

Dette får du:

24 lydfiler, ca 3 min hver.

24 oppgaver med svaralternativer.

De som svarer riktig er med i trekning av flotte premier. Se listen under.

Her er listen over årets premier:

1. Livets blomst – orakelkort fra Annette Laurentze Sunde (verdi 300)
2. Boken: Å lande i seg selv – fra traume til livskraft, av Hildur Veia (verdi 350)
3. EMF shield (strålebeskyttelse til mobil og pc) fra Prife (verdi 920)
4. Kunstkort fra Art by Viggi (verdi 350)
5. Boken: La Masken Falle, av Mai Camilla Munkejord (verdi 350)
6. Plass på workshop på Sofia Senteret jan – mars 26 (verdi 4800)
7. Valgri tinktur fra Margit Veia (verdi 300)
8. Systemisk samtale 60 min (Verdi 1260)
9. Innrammet trykk fra art by Viggi (verdi 555)
10. Helbredelsesorakler – orakelkort fra Annette Lautentze Sunde (verdi 500)
11. Boken: Hold meg fast, slipp meg fri av Mai Camilla Munkejord (verdi 350)
12. EMF shield (strålebeskyttelse til mobil og pc) fra Prife (verdi 920)
13. Plass på workshop på Sofia Senteret jan – mars 25 (verdi 4800)
14. Systemisk samtale 60 min (Verdi 1260)
15. Sensitiv sjel – orakelkort fra Annette Laurentze Sunde (verdi 500)
16. Boken: Morssåret av Mai Camilla Munkejord (verdi 350)
17. Innrammet trykk fra art by Viggi (verdi 555)
18. Valgfri tinktur fra Margit Veia, (verdi 300)
19. EMF shield (strålebeskyttelse til mobil og pc) fra Prife (verdi 920)
20. Boken: Å lande i seg selv – fra traume til livskraft, av Hildur Veia (verdi 350)
21. Boken: Den jeg er av Mai Camilla Munkejord (verdi 350)
22. Lyset fra Nord – orakelkort fra Annette Laurentze Sunde (verdi 500)
23. Plass på workshop på Sofia Senteret jan – mars 25 (verdi 4800)
24. Maleri fra art by Viggi, et personlig visionboard etter vinnerens personlige ønske (verdi 5555).

Stor takk til [Vigdis Lintner](#) som gir kunstkort og bilder, og til [Margit Veia](#) som gir tinkturer til premielisten.

Kommende kurs og arrangement



Julekalender 2025

Her kan du lese mer om og kjøpe årest julekalender. Den koster 260 kr.

[Les mer](#)



Webinar om rotårsaker til sykdom og det å være bærer av andres energier.

[Les mer](#)

2 dagers kurs med Sanne Merete Sjølund: Å åpne opp for nye innsikter og verktøy.



Sanne er dansk, snart 83 år, og spill levende. Et herlig forbilde, fordi hun ikke legger inn årene, selv om alderen øker. Hun sier alder er en tilstand.

Det var Sanne Merete Sjølund jeg og Mai Camilla Munkejord besøkte i januar dette året. Nå kommer hun til Sofia Senteret i slutten av november. Hun tilbyr da et 2 dagers kurs, lørdag 29 nov og søndag 30 nov klokka 0900 - 1700 begge dager. Dette kurset koster 2000 danske kroner, noe som tilsvarer 3150 norske kroner.

Hun tilbyr også sessioner. En session varer 2,5 time, og koster det samme, 2000 danske kroner. Dette er en litt høyere pris enn den hun tar i Danmark, for å dekke reisekostnader.

Her en hennes beskrivelse av det hun tilbyr:

En vil oppleve den renselsesmetode på det eteriske plan, som Sanne utviklet i Kenya 2003, som du personlig kan lære å bruke. denne løser opp de metaforer som våre følelser skaper, som blokkerer for livsenergi. renselsesn skaper en indre lettelse, klarhet og fred, og utvikler vår høyere bevissthet.

Kursbeskrivelse

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](#)

