



Sofia Senteret

Sofiasenterets julekalender er nå i salg



Det er en glede å presentere Sofiasenterets julekalender for 2025. Dette er tredje året jeg lager denne kalenderen. Kalenderen består av:

- 24 lydfiler (ca 3 min). Temaene som tas opp er hentet fra min praksis som psykoterapeut, og de refleksjoner eg har om livets magi og skjulte dynamikker.
 - 24 spørsmål med svaralternativer. Hver dag trekkes en ny premie. En må svare riktig for å vinne premie, og en kan bare vinne en gang.
- Vinnere offentliggjøres i kalenderen og på fb, + en får sms/mail.
- 1 zoom møte med anledning til å stille spørsmål knyttet til lydfilene. Dette er 21. des klokka 10-11.

Kalenderen koster i år 260 kroner.

Her er litt av premielisten:

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. Systemisk samtale, 60 min. (Verdi 1260.-)
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)

Her er de første tema fra lydfilene:

1. Når uforløste følelser fungerer som en magnet
2. Manipulator - det å overse røde flagg
3. Søskenår - den skjulte smerten
4. Katarene - historien som gjentas
5. Rotårsaker til sykdom
6. meningen med våre liv
7. Gud i mennesket
8. Kjærlighet fra Gud

Booking av kalender

Farssåret, workshop 5 - 7 desember

Lurer du på hva som egentlig tapper energien din – hva som gjør deg sliten?

Mangler du tilhørighet og støtte, eller kjennes livet ut som et hamsterhjul du ikke kommer deg av?

Kanskje opplever du at det er vanskelig å finne din plass – på jobb, i familien eller i nære relasjoner.

Kanskje føles det som om du bare handler på autopilot, gir og gir, men sjelden får noe tilbake. Når vi lever slik over tid, kan kroppen begynne å si ifra.

Store og små hendelser setter seg som spor, og kan gi både uro og fysiske symptomer. Derfor kan Sofia senterets workshop passe for deg som kjenner på ubalanse, ofte mangler krefter eller føler deg sliten og utmattet.

Kanskje sover du dårlig, har mage- og tarmplager, hodepine, allergier eller andre uforklarlige smerter, uten at tester og prøver gir deg klare svar.

Systemisk samtale, en metode som gir deg innsikt i hvordan kroppen din fungerer – og hvorfor den reagerer som den gjør. I denne workshop er tema relasjon til far. Dette betyr at foredrag har relasjon til far som tema, men de personlige arbeidene kan være andre tema,

Booking workshop farssåret

Gjennomført workshop med morssåret

Nylig avsluttet vi workshop med morssåret. Dette er en av de viktigste workshops vi gjennomfører på Sofiasenteret, fordi relasjon til mor, og da særlig de uløste følelsene vi bærer på, er ofte det som hindrer oss i å leve det liv vi ønsker å leve.

Et tema kom igjen i flere arbeider. Dette var når mor selv har et uløst morssår, på grunn av generasjonstraumer. Dette er en veldig vanskelig situasjon for barnet.

Hemmeligheten med morssår, er at en må løse seg selv fra generasjonstraumene, før en kan bli forløst egne smertefulle følelser knyttet til relasjon til mor. De følelser som dette ofte kan handle om er skam, skyld og maktesløshet.

Stor takk til de som deltok på helgas workshop.

Noen tanker om kvantesprang, og skifte av tidsslinje

Mine interesser har i mange år gått i ulike retninger. Og akkurat nå leser jeg bøkene til Brian Scott: The reality revolution og boken til Vadim Zeland: Reality transurfing. Begge bøker er spennende og utfordrende. Jeg har fundert over hva kvantesprang er, og hva det å skifte tidsslinje egentlig betyr. Jeg klarte selvsagt ikke å tenke meg til en forståelse, fordi all viktig kunnskap forstås gjennom erfaring. Erfaringen kom av seg selv, fordi

Et annet aspekt av livet akkurat nå er at jeg har vært uvanlig sliten (til å være meg). Jeg har avlyst det meste, for å ta vare på meg selv. Jeg er jo vant til å fikse det meste ganske kjapt, så 2 uker ute av balanse er et rødt flagg for meg. Jeg spurte meg selv - hva skjer egentlig.

En innsikt var at jeg forstod at det nå var 20 år siden jeg møtte veggen, nokså nøyaktig på denne tid av året. Det er ikke uvanlig at ting gjentas på samme tid av året. Og siden jeg hadde trukket orakelkortet Test 3 dager på rad, var dette trolig en test for om jeg var i stand til å lytte til meg selv nå. Dette kjentes sant ut.

I tillegg så vurderte jeg å sykemelde meg. Første gang på 20 år. Jeg tenkte gjennom situasjonen nøye. Jeg befant meg i en valg situasjon. Heldigvis kan jeg snakke med kroppen min. Jeg spurte mitt høyere selv - trenger jeg sykmelding nå: svaret jeg fikk var nei. Jeg slapp da tanken om sykmelding umiddelbart. Den bare forsvant.

Det som også forsvant var det å være uutholdelig sliten. Det jeg erfarte var at jeg hadde valgt en ny tidsslinje, et lite kvantesprang inn i en ny retning, - jeg forstod dette dagen etter. Stor takk til universet som gav meg denne erfaringen. Og litt undring - er det så "enkelt"???

Orakelkortene jeg trekker daglig er fra stokken: Hverdagsorakler. de selges på Sofiasenteret, eller du kan kjøpe dem på nettsiden til [Oracles of Norway](#). Merk da bestillingen med sofia med små bokstaver, så knyttes salget til Sofiasenteret.

Workshop med Sanne Merete Sjølund

Sanne Merete Sjølund kommer til Sofiasenteret 29 og 30 november. Hun vil da ha workshop 0900 - 1700 begge dager. Det er også anledning å bestille enkelt session med henne i uka etter.

Sanne Merete Sjølund, leser aura. I sessioner med henne vil hun scanne denne, og fortelle hva som blokkerer for ditt livs fulle potensiale. Sanne Merete Sjølund har utviklet sin metode gjennom praksis i Kenya i årene 2003 - 2007. Hun oppdaget at vi bærer på usynlige eteriske tyngdefeltsmetaforer, og hun fikk innsikt i hvordan en kan rense seg selv fra slike usynlige tyngdefelt. denne renselsen er viktig for at vi skal nå vårt fulle potensiale som menneske.

Jeg var i slutten av oktober 3 dager nede hos Sanne i Danmark, og fikk flere behandlinger mens jeg var der. Det jeg erfarte var at hun oppdaget og fjernet noen blokkeringer, som lå dypt, som egentlig hadde ligget der hele livet, men som verken jeg selv eller andre terapeuter hadde kunnet hjelpe meg med før. Anbefaler de som står fast å booke en session med Sanne.

Booking

Webinar: Hvordan bli den beste utgaven av deg selv? Om rotårsaker til våre plager og det å være bærer av andres energier.

Dette webinaret gir deg en oversikt over vanlige bakenforliggende årsaker til våre ubalanser, samt at du også vil lære mer om det å være bærer av andres energier.

Begge disse tema er knall viktige. Fordi det er kun når en forløser rotårsaken, at en kan bli fri for de vansker som ens ubalanser og blokkeringer skaper. Og det å bære andres energier er mye vanligere enn de fleste tror.

[Booking](#)

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](#)

