

SØVNLØSHED

Hvis din klient ikke sover godt, kan healing arbejde ødelægges, fordi energierne behøver at arbejde på det mere generelle energi ubalancer forårsaget af den manglende søvn. Der er tre type forkerte søvnmønstre:

- 1 Klienten kan ikke falde i søvn hurtigt nok.
 - 2 Klienten vågner ofte op i løbet af natten og er derefter ikke i stand til at falde i søvn igen.
 - 3 Klienten vågner for tidligt og sover ikke igen.
-
- 1 Bed klienten om at tænke på alle de negativiteter, som er grunden til denne ikke kan sove. F.eks. en hård, klumpet madras, forkert højde på puden, ubehagelig stilling i sengen, stresset ånde-drætsmønster, cirkulære tankebaner omkring et problem, hvor der endnu ikke er fundet den rigtige løsning.
 - 2 Koncentrer dig om hver enkelt negativitet for en tid. Lad være med bare at have en simpel tanke herom. Koncentrer virkelig dine tanker om hver grund til hvorfor det ikke er muligt at sove.
 - 3 Hæv dig nu, i dit sind, over din fysiske krop og se ned på dig selv i sengen. (Dette afbryder tankerne fra det fysiske)
 - 4 Forestil dig hver enkelt negativitet så positivt som muligt. F.eks. forestil dig den mest vidunderlige og behagelige seng og sengetøj. Find ud af hvad der er perfekt for dig. Måske smuk silke eller satin sengetøj eller en vandseng uden huller. Forestil dig, at du er i sengen i en behagelig position med strakte arme og ben, således der kun lægges lidt tryk på din krop og blodårer.
 - 5 Koncentrer dig om de enkelte positiviteter i nogle minutter. De fleste personer falder i søvn.
 - 6 Hvis klienten er for logisk omkring processen, så lav processen endnu en gang. Næsten altid vil personen falde i søvn i anden runde.

TANKER - EN HOVEDÅRSAG TIL SØVNMANGEL.

Der findes to hovedretninger af tankemønstre.

1. **Cirkulære tankemønstre** - det er mønstret, hvor den samme løsning på problemer fortsætter med at gå rundt og rundt. Det er fordi klienten ikke har fundet den rigtige løsning endnu.

Løsning: Stå op og lav noget at drikke. Lav problemløsningsøvelsen indtil problemet er løst.

2. **Lineære tankemønstre** - det er som en barneleg, hvor en tænker på et ord, f.eks. "sol". En anden siger "måne". En tredje siger "ost", en fjerde siger "mus" osv. Hver persons tanke er forskellig, men det bliver en endeløs række af tanker.

Løsning: Lås dig fast på en tanke og spørg, "hvorfor er den der?" Hvilken relevans er der til det øjeblik? Fortsæt med at gøre dette, hvis det er nødvendigt. Snart vil der komme en erkendelse af, at sindet ikke kan vandre mere, tankerne vil blive frigjort og søvnen vil falde over dig.

