

## FRÅN TRAUMA TILL KRAFT

Forskning har visat att strukturellt skrivande om traumatiska upplevelser och känslor är ett kraftfullt sätt att bearbeta trauman. Därför har jag utvecklat en nio veckors kurs i bearbetning av trauman genom skrivuppgifter, övningar, information och guidade meditationer för dig som vill bearbeta dina trauma i din egen tid, i din egen takt och till ett lågt pris.

I utvecklingen av denna kurs har jag använt min långa erfarenhet som leg. psykolog och cert. psykotraumaterapeut.

**Trauman som kan behandlas i kursen, [klicka här för anmälan.](#)**

- Bearbetning av sexuella trauman för kvinnor
- Bearbetning av sexuella trauman för män
- Bearbetning av en traumatisk händelse
- Bearbetning av upprepade trauman ej sexuella

**Under nio veckor kommer du att få 30 mejl med följande:**

- Skrivuppgifter
- En braintraining
- Kreativa uppdrag
- Stödnotiser

### **Skrivuppgifter**

Genom skrivuppgifter lär du dig att på ett strukturerat sätt skriva om ditt trauma/dina trauman, känslor och tankar. Du bearbetar ditt trauma och lär dig att stanna kvar i dina känslor utan att trycka undan dem. Du lär dig ett terapeutiskt sätt att skriva och när du är i öppen och ärlig kontakt med dig själv blir det lättare att läka gamla sår. Efter ett tag kommer du att känna dig friare och då kan du börja leva mer här och nu. Många har som första automatiska reaktion gällande kursen "*det är ingenting för mig*", men de som har genomfört kursen är väldigt nöjda och förvånade över att resultatet blev så positivt och läkande.

## Braintraining

I kursen får du en ljudfil med en meditativ braintraining, en guidad meditation. Braintrainingen hjälper dig att bearbeta dina trauman på en mer omedveten nivå. Du kan lyssna på ljudfilen när du ska lägga dig, medan du tar en promenad, sköter om trädgården eller som bakgrundsljud när du sitter vid datorn.

En kursdeltagare skrev om denna braintraining: *"Och brainträning älskar jag! Wow Jeanette....har inga ord att förklara...så glad jag blev för den."*

## Kreativa uppdrag

För att aktivera båda hjärnhalvor under bearbetningsprocessen får du kreativa uppdrag, som tex att rita upp en livslinje med livsavgörande händelser, såväl positiva som negativa.

En klient skriver i utvärderingen: *"Jag är väldigt glad och mycket imponerad vilka energifyllda proffsiga healingsdelar kursen har."* För att traumaläkningen ska kunna ske på djupet behöver båda hjärnhalvorna aktiveras. Den vänstra hjärnhalvan blir aktiverad vid skrivandet och den högra hjärnhalvan vid den kreativa delen.

## Stödnotiser

Att sätta igång trauma-bearbetningsprocesser kan vara både svårt och smärtsamt och ibland kan känslor bli överväldigande. Under kursens gång får du hanteringstips, aktiviteter och övningar du kan göra som hjälper dig när du känner att det blir tufft.

## Tidsinvestering

Jag rekommenderar att du avsätter ca 20 minuter per dag för denna kurs som sträcker sig över 9 veckor. Två till tre gånger i veckan tillsätter du lite extra tid, då rekommenderar jag ca 35 minuter. Du har frihet och bestämmer själv när, var och hur ofta du investerar tid i din bearbetningsprocess. Du gör din resa i din egen takt, samtidigt som jag som psykolog/psykotraumaterapeut, guidar dig.

**Lycka till / Jeanette Niehof**

[Klicka här för anmälan](#)

## Referenser av tidigare deltagare

*“Jag har lyssnat i princip varje dag på den. Den kändes rätt, vid första tillfället rann tårarna för jag kände mig trygg o skyddad. Jag känner mig mer hel o har en mer fast blick. Även min nacke som börjat haka upp sig lite, har blivit bättre. Detta var helt rätt för mig förstår jag.” / Anna*

*“Jag är imponerade över hur bra din kurs är byggd upp. Det känns som du och din hjälp är så nära eftersom man få så många mejl och stöd genom dem olika övningar”. /Andrea*

*“Jeanettes program har hjälpt mig vara den jag är, precis som jag är. Jag har börjat känna tacksamhet för olika känslor som jag upplever, både bättre känslor och jobbiga känslor. Tacksamheten hjälper mig att ta hand om känslorna, oavsett storlek. Sättet som den här processen har utvecklat min förståelse för vem jag är känns väldigt värdefull. Jag är säker på att den kommer hjälpa mig i min process genom hela livet. Något som jag med stor sannolikhet inte hade fått utan Jeanettes empati och kompetens”. /Sanna*

*“Det har gått bra med bearbetning smutsen jag har kunnat gå igenom samtliga mina jobbiga minnen. Känner att jag känslomässigt har en distans till det som hänt. Det har blivit ett stort skifte i mitt liv. Jag har börjat plugga på heltid och kommer att flytta.” /Sofia*

*”I samband med Jeanettes utbildning och speciellt Traumabearbetningen – har jag åstadkommit mer än vad jag gjort på 2 år – på egen hand. Det går undan och är en bra metod för att påbörja läkningsprocessen!” / Malin*

[Klicka här för anmälan](#)

