

Efterårs nyhedsbrev

Jeg håber du har det godt her i det ruskende ”Danske” vejr med hurtigere skift mellem sol og regn end påklædningen næsten kan følge med i!



Dette nyhedsbrev er især til dig, der gerne vil begynde på [Indre frigørelse, trin 1](#), eller som allerede har været på Oasens ”Indre frigørelses kurser / Healing af det indre barn”. Det vi kalder for det ”indre barn” er en enkel metafor for den del af sjælen, som i sin tid kom til at lukke af overfor sig selv og omverdenen. Som gjorde sig hård, lærte at klare sig selv, være den usynlige, dygtige eller altid være der for de andres behov.

Der er så mange måder at beskytte os selv på, via vores strategier, roller og reaktionsmønstre, som fungerede fint efter hensigten i sin tid, for at beskytte os eller få anerkendelse, men som nu er blevet vores fængsel og er med til at adskille os fra Essensen, fra vores naturlige åbenhed og styrke.

Den indre kritiker er et helt kapitel for sig – og der er utrolig megen kraft og selvrespekt tilgængelig for os, når vi får arbejdet aktivt med denne ”indre kritiker”, da den ofte er med til at holde os tilbage eller give os en følelse af, at vi ikke er OK som vi er. At vi er mangelfulde, at vi skal præstere konstant, eller ikke er værd at elske.

[Kurset Indre Frigørelse, trin 2](#), som er på 3 hele dage (har netop været afholdt i oktober, men kommer igen i 2011) er en naturlig fortsættelse af Indre frigørelse, trin 1 og vi vil i denne weekend både heale og gøre op med **kritikeren**, møde og forstå dens dybeste hensigt, og få redskaber til at komme ud af dens ”jerngreb”, det som så tit får os til at reagere pr autopilot, og sætte den sædvanlige plade på i ”juke-boxen”! TÆNK HVIS VI KUNNE FÅ DENNE KRAFT TIL AT ARBEJDE FOR OS OG IKKE IMOD OS!!!!

Kritikeren styrer og forgifter vores liv, lige indtil vi tager kærligt hånd om den, som forfatteren *John Bradshaw* så præcist beskriver det.

Ved at få arbejdet og healet vores indre kritiker, kan vi langt nemmere komme videre i den retning, vi dybest set ønsker det i dag. Du får større forståelse og bevidsthed om de mekanismer der kører og også nogle redskaber til at kunne beskytte dig mod kritikerens sårende og hæmmende angreb og kritik.

Det er en meget transformerende og kærlig proces – både dette kursus og kurset omkring Indre Selvværd – At heale følelsen af skyld og skam (= vores følelse af ikke at være gode nok (som kritikeren er en væsentlig årsag til) De to kurser hænger unægtelig sammen, da vi ikke ville have nogen giftig følelse af skyld og forkerthed, hvis ikke vi havde en indre kritiker.

Vi kan se Indre frigørelse trin 1-3 som en samlet pakke, hvor vi hver gang vil belyse og forløse forskellige dele af os selv.

Kurset Indre frigørelse, trin 3 afholdes den 26 – 28. november (#3036 3 hele dage). Der vil her være masser af healing, og det at være sammen i et bevidsthedsfelt er bare SÅ godt for sjælen!! Dybere accept og kærlighed over for os selv er det processen fører os hen imod og det er bare så smukt igen og igen at være vidne til! Og det er godt allerede nu at tilmelde dig, hvis du gerne vil sikre dig en plads☺

Så jeg håber at se dig på et eller begge af disse fortsætterkurser, så du har mulighed for at heale og fordybe din proces – og styrke de ting, du længes efter i dit liv☺

Kærlig hilsen

Kasha

PS: Og hvis du har lyst til at fortælle andre om processen, så kan de selv prøve den så er du meget meget velkommen til at gøre det.

Nye datoer for Indre Frigørelse trin 1 – 3 i 2011 kommer meget snart! Check op på hjemmesiden nedenfor ☺ ☺ ☺

