

LÄR KÄNNA DITT INRE BARN -OCH VÄGEN TILL LÄKNING



HYPNOSTERAPI - REIKI HEALING
KRISTALL HEALING - TAPPING
HOLISTISKA PRODUKTER



VAD ÄR DET INRE BARNET?

Inom oss alla lever ett inre barn – en del av oss som bär våra tidigaste upplevelser, våra drömmar, vår spontanitet och ibland också våra djupa sår. När vi börjar lyssna på vårt inre barn med kärlek och förståelse, öppnar vi dörren till djup läkning och inre frihet.

Ditt inre barn är den del av dig som skapades av alla de upplevelser du hade som liten. Det är dina första känslor, drömmar, rädslor och behov. Även om vi växer upp fysiskt, lever våra tidiga minnen och mönster kvar inom oss.

När vi inte har fått våra känslomässiga behov tillgodosedda fullt ut som barn – vilket är helt normalt – kan det inre barnet bära på känslor av sorg, rädsla, ilska eller skam som fortfarande påverkar oss.

Att läka sitt inre barn handlar om att möta dessa känslor med ömhet och ge oss själva det vi kanske en gång saknade.

TECKEN PÅ ATT DET INRE BARNET LÄNGTAR EFTER DIN UPPMÄRKSAMHET

- Du känner dig ofta ensam eller övergiven, även i relationer.
- Du är rädd för att bli kritiserad, missförstådd eller avvisad.
- Du har svårt att sätta sunda gränser eller säga nej.
- Du upplever starka känslomässiga reaktioner som ibland känns "större" än situationen kräver.
- Du bär på mycket självkritik eller skam.

SMÅ STEG DU KAN TA REDAN I DAG:

Skriv ett brev till ditt inre barn

Berätta att du ser och hör honom eller henne. Fråga: "Vad behöver du just nu?"

Visualisera en trygg plats

Föreställ dig en plats där ditt inre barn är helt tryggt. Det kan vara en barndomsminnesplats eller en fantasivärld.

Tala vänligt till dig själv

Varje gång du märker självkritiska tankar – fråga dig: "Hur skulle jag tala till ett litet barn i samma situation?" Ge dig själv samma vänlighet!



KRISTALLER SOM STÖTTAR DIN RESA



Kristaller bär naturliga energier som kan hjälpa oss
att läka och hitta tillbaka till vår inre trygghet:

Rosenkvarts – Sprider ovillkorlig kärlek och trygghet.

Ametist – Lugnar oro och stärker intuitionen.

Rodonit – Bär en läkande energi för hjärtat.

Du kan bära kristallerna med dig, meditera med dem
eller låta dem vila nära dig när du sover.

“Kristaller bär på jordens uråldriga visdom –
när de möter det inre barnet, väcks minnet
av trygghet, kärlek och den du alltid varit.”



VILL DU GÅ DJUPARE? - FÅ HJÄLP MED DITT LÄKANDE?

Ibland kan vi känna oss ledsna, oroliga eller fast i gamla mönster utan att riktigt förstå varför. Andra gånger vet vi precis – vi bär minnen av situationer eller händelser från barndomen som fortfarande gör ont.

Oavsett om du vet vad som ligger bakom eller inte, kan hypnos vara ett varsamt och kraftfullt sätt att hela det som fortfarande påverkar dig idag. Under hypnos – ett naturligt tillstånd av djup avslappning och fokus – får du möjlighet att möta ditt inre barn på ett tryggt och kärleksfullt sätt.

Vi tar reda på vad ditt inre barn behöver just nu: kanske tröst, förståelse, styrka eller frihet. Det handlar inte om att älta det som varit, utan om att skapa läkning, trygghet och nya stärkande erfarenheter. Man accepterar det som gör att man inte mår bra. Läger det bakom sig. Låter det inte beröra en längre.

Att möta sitt inre barn är en fantastisk och djupt berörande upplevelse – en chans att vara den trygga närvaro du kanske en gång saknade.

Kristallhealing och Reiki healing stödjer processen på ett fantastiskt sätt för att hjälpa kropp och energisystem att integrera förändringen.

MITT BÄSTA TIPS FÖR ATT LÄKA DET INRE BARNET - EN KOMBINATION AV HYPNOS, KRISTALL HEALING OCH REIKI HEALING.

Din resa mot självläkning är viktig och värdefull. Vill du få stöd i att hela ditt inre barn erbjuder jag sessioner som kombinerar hypnos, kristall healing och Reiki healing - alltid med värme, respekt och trygghet. Jag är Certifierad Hypnos coach, Kristallhealer och Reikihealer av Svenska Friskvårdsförbundet. Hos mig kan du känna dig trygg.

Att hjälpa människor till inre balans och läkning är min drivkraft! Hör av dig om du är nyfiken och vill veta mer!

Susanne



Årtevägen 23
218 32 Bunkeflostrand
040-152329

email:
sinnesfridmedsusanne@outlook.com

Här hittar du länken till min hemsida:
www.sinnesfridmedsusanne.com