

Energitab

Energitab er et begreb, jeg altid tester på, når nye kunder kommer til mig i klinikken. Det er en indikator for, hvor stresset en klient er. Energitab handler om områder i livet hvorfra der tabes energi, fx spekulationer, vrede, sorg m.m. Jeg tester med kinesiologi, om der findes energitab og hvis der gør, tester jeg, hvor meget på en skala fra 0 og til minus 4000. Derudover tester, jeg hvilke følelser, der er involveret i energitabet.

Energitab er et begreb, jeg altid tester på, når nye kunder kommer til mig i klinikken. Det er en indikator for, hvor stresset en klient er. Energitab handler om områder i livet hvorfra der tabes energi, fx spekulationer, vrede, sorg m.m. Jeg tester med kinesiologi, om der findes energitab og hvis der gør, tester jeg, hvor meget på en skala fra 0 og til minus 4000. Derudover tester, jeg hvilke følelser, der er involveret i energitabet.

Energitab kan opstå både ved nutidige problemer, ved gamle følelsesmæssige traumer og ved fremtidige begivenheder.

Eksempler på nutidige energitab:

- Din arbejdsplads har bebudet nedskæringer og afskedigelser. Nogle medarbejdere kan også forvente en flytning til en anden region. Dette skete for mange i det offentlige sidste år, især indenfor skatteadministrationen. En bebudet afskedsrunde skaber altid frygt hos mange. Det kan være en frygt for indtægtsnedgang, det kan være frygt for lediggang, det kan være frygt for andres dom over at være blevet afskediget, det kan være frygt for ikke finde et nyt arbejde.

- Din gamle mor er ved at være senil og kan ikke godt klare sig selv mere i sit

hus. Men hun kan ikke se sin egen tilstand, og ønsker derfor ikke at flytte til beskyttet bolig eller plejehjem. Du frygter, at hun forlader hjemmet og ikke kan finde tilbage. Du frygter, at hun kommer til skade i køkkenet og ikke kan ringe efter hjælp bagefter.

- Du har fået nogle uforklarlige symptomer fra kroppen, men er bange for at gå til læge og få konstateret hvad det drejer sig om.

- Din arbejdsgiver pålægger dig mere og mere arbejde og mere og mere ansvar. Du føler ikke, du kan sige fra, og du føler dig heller ikke tryk ved situationen.

Eksempler på fortidige energitab:

- Du blev skilt for 13 år siden, men smerten sidder stadigvæk voldsomt i dig. Smerten over at blive vraget, over ikke at være fundet god nok længere. Du er blevet hængende i smerten og den fylder dine tanker dagligt.

- Du mistede din far som 17-årig ved selvmord, og hele familien indtog det standpunkt: "Det taler vi ikke om mere". Du stod da alene med din sorg og din følelse af faderens svigt, din vrede over familiens svigt, og det fylder den dag i dag meget indeni.

- Du var involveret i en trafikulykke for 4 år siden. Det var uopmærksomhed fra din side, der fik ulykken til at ske, og selv om skaderne kun var små på personerne, er du i dag fyldt med dårlig samvittighed.

Eksempler på fremtidige energitab:

- Du skal til eksamen og det er din sidste chance, for du er dumpet før. Og hvis du ikke består, må du opgive dit studie. Du føler, at du svigter dine forældre, som har sat så stor lid til dig, har troet så meget på dig, og måske også har presset dig til studiet. Du fyldes af angst og dårlig samvittighed.

- Du har en medarbejder, som ikke lever op til dine forventninger og som du må afskedige, men da du er temmelig konfliktsky, sniger du dig udenom i lang tid.

- Du ønsker at lade dig skille fra din mand, men udsætter det hele tiden af hensyn til børnene. Så skal den fødselsdag overstås. Så skal du lige på den anden side af konfirmationen, julen, bedstefars og bedstemors guldbryllup osv. Du skubber beslutningen foran dig hele tiden.

Fælles for alle disse eksempler er, at tilstanden efterhånden fylder så meget, at kroppen mister sin energi. Du bliver træt, irriteret, og måske vredladet. Du mister for let overblikket, og løsninger på problemet synes sværere og sværere at finde. Min erfaring er, at jo længere tid vi bruger på at udskyde løsningen af problemet, jo mere bider det sig fast, jo større bliver energitabet. Et let energitab ligger på op til minus 1500 på skalaen.

Et middelsvært energitab ligger fra minus 1500 og til minus 3000. Derefter er der tale om et svært energitab. Jo større energitab og jo længere, det står på, jo mere svækket bliver du. Dit immunforsvar svækkes og du bliver ofte forkølet, eller der kan komme eksem, allergier. Nattesøvnen bliver forstyrret, så du måske ikke kan falde i søvn eller vågner kl. 03,00 og kan ikke sove mere. Og en dag er du måske kommet så langt ud, at din krop melder fra og du sygemeldes med stress. Er dit gear også forhøjet (se evt. www.netnaturdoktoren.dk/gear.htm (artikel)), forværrer det blot din tilstand.

Afhjælpning - hvad kan du så gøre for at hjælpe dig selv:

Ved fortidige energitab/traumer, vil jeg anbefale dig at finde en terapeut, du har tillid til, så du kan slippe de gamle følelser og føle glæde igen.

Ved nutidige og fremtidige energitab, vil jeg anbefale dig at skride til handling hurtigst muligt. Løs problemerne som de opstår. Få hjælp af dit netværk til løsningen, det er ingen skam at bede om hjælp. I de tilfælde, hvor du må afvente andres beslutninger, som fx ved afskedigelsesrunder, prøv da at finde tålmodigheden, og planlæg når du har det endelige resultat. Undersøgelser viser, at kun 14% af det, vi bekymrer os om, er værd at bekymre sig om. Resten vil ikke ske, eller er sket, og kan ikke ændres. Er du i tvivl om, hvilken af flere muligheder, du skal vælge, fold da nogle stykker papir på langs og lav 2 kolonner. Den første er for løsning 1, den anden kolonne er imod løsning 1, så for/imod løsning 2 osv. Fyld nu disse kolonner ud med alt, hvad du kan komme i tanke

om, og se hvilken løsning, der tegner sig som den bedste. Snak med andre om dine problemer; ofte viser løsningen sig i snakken. I nogle tilfælde bliver du nødt til at acceptere tingenes tilstand, for de kan ikke ændres lige nu. Du vil føle mere fred indeni ved at finde denne accept i stedet for at kæmpe imod, og af den grund føle afmagt, fordi det ikke kan ændres lige nu.