

POWER

i dig selv



Det nye PARADIGME

”Når man udlever sin passion, så kan man kun have succes. Når man arbejder sammen med sin passion hver dag, så får man al energi i hele verden, og så vokser alt omkring én. Og al den fordømmelse og jantelov, der er i vores samfund, forsvinder som dug for solen. Så vi er ganske enkelt ved at revne af succes!”

Af Vibeke Lund Arkil

Foto: 2xTorben



*Christina Taabbel
og Charlotte Krogh*

Ordene er Charlotte Kroghs. For et år siden lancerede hun her i Liv & Sjæl sammen med partneren Christina Taabbel deres nye, to-årige Integrativ EP Coach og Terapeut uddannelse. Nu er tiden inde til at gøre status efter det første år.

Integrativ EP Coach og Terapeut uddannelsen handler om at gøre deltagerne centreret i deres egen kerne – i den uforlignelige indre energi og power, vi alle er født med. Men som de fleste af os amputerer og undertrykker så meget i løbet af vores opvækst, at vi ikke længere kan mærke den som voksne. Ifølge Charlotte Krogh og Christina Taabbel er det en ren eksplosion af energi og power, når man finder ind til den igen som voksen.

Og den eksplosion har de oplevet 20 gange i løbet af det forgangne år.

”Vi har haft 20 personer igennem det første år af uddannelsen, fordelt på to hold. Og det har været så fantastisk at opleve hver enkelt person tage så kæmpestore skridt på så kort tid, at det næsten er helt umuligt at tro, det er sandt,” siger Christina Taabbel.

At det virkelig har været en succes vidner alene næste års deltagerantal om. Fra september starter Charlotte Krogh





og Christina Taabbel to nye hold op på første år – denne gang med 15 deltagere på hver. Og man skal være hurtig, hvis man vil lege med – begge hold er nemlig allerede næsten besat.

Latter og alvor

De taler begge to meget om at lege. De kalder hinanden for Rutti og Nono og mener, at livet kan være lige så fjerlet og bekymringsfrit som da man var barn. Da Liv & Sjæls udsendte møder Charlotte Krogh og Christina Taabbel opfører de sig som to ti-årige, der lige har fået lov til at plyndre den lokale legetøjsbutik for Bratz-dukker. Der er kommet nye englekort, og det kan næsten ikke gå hurtigt nok med at få dem

ud af al den cellofan, de er viklet ind i.

”Englekort er noget, vi leger med. Vi ser dem som en sjov, kærlig og positiv måde at arbejde med sig selv på. Det er jo dejligt at tænke på det sådan, at der er en engel for hvert aspekt og energi i vores liv – og at den engel er der for at hjælpe os med at udvikle os,” siger Charlotte.

Så rynker hun brynene:

”Du må ikke fremstille det sådan, at vi er sådan nogle, der tror, at det bare handler om at fokusere på de positive energier og lade som om alt det negative ikke eksisterer. Vi er ikke lalleglade, og vi ved skam godt, at det

”Det er vores udgangspunkt, at leg og alvor forenes, når man er i kontakt med sin kerne. Når man er i sin kerne, kan det godt være svært – men det bliver aldrig tungt. Og der er altid plads til at grine.”

her er alvor. Alvoren har vi begge haft inde på livet mange gange. Men det er vores udgangspunkt, at leg og alvor forenes, når man er i kontakt med sin kerne. Når man er i sin kerne, kan det godt være svært – men det bliver aldrig tungt. Og der er altid plads til at grine.”

Kroppen kender sandheden

At arbejde med de alvorlige ting og de dybe traumer, men samtidig være i kontakt med sin barnlige, legende og lattermilde side – er netop hvad Integrativ EP Coach og Terapeut uddannelsen handler om. Den tager udgangspunkt i at tricke de hurtige fremskridt, uden at man skal dvæle for meget ved fortiden og lidelsen. Med brug af elementer fra blandt andet NLP, Energi og Power terapi, Skygearbejde, projektioner og Energi og Powerhealingsteknikker samt mange andre handler det første år om at bringe deltagerne ind i deres egne følelser og ubehag - og ud på den anden side med større selvaccept, livsindsigt og livsglæde på en let og nem måde.

”Man er nødt til at gå ind i det, mærke ubehaget, forstå hvor det kommer fra ▶



*Ann, Christina,
Charlotte, Mette*

”Mennesker skal genopdage
poweren i dem selv
- Det er, hvad det nye paradigme
handler om.”



- og hvad gaven i netop det ubehag er. For der ER jo en gave, nemlig det man kan lære af den. Men dér skal man ikke dvæle. Man skal ud på den anden side og ”hjem igen”. Ind i sin kerne, for der ligger guldet” forklarer Christina.

Når man gør det, får man bearbejdet de traumer og hæmmende overbevisninger, som er årsagen til, at man i løbet af sit liv har lukket ned for den indre energi og power, man blev født med. På den måde kan man transformere sine traumer til positive, brugbare oplevelser – og det er både en sjælelig og en kropslig proces.

”Hjernen er klog, men kroppen kender sandheden. I gamle dage troede man, at man skulle igennem år og atter år med alvorlig og dybt detaljeret samtaleterapi for at få løst op for traumerne. Man troede, at traumerne sad i hovedet. Men i dag er vi blevet kloge, vi ved at traumer i høj grad også sidder i kroppen, og at det er der, nøglen til deres forløsning er. Det kræver blot nogle ganske enkle værktøjer, og så kræver det, at man bevidst arbejder med at sætte noget andet i stedet,” siger Charlotte.

Hele mennesker

Man behøver ikke at have været i selskab med hverken Charlotte

Krogh eller Christina Taabbel ret længe for at fornemme, at de begge har haft deres dybe traumer at arbejde med. Deres erkendelse af, at livet kan være let og bekymringsfrit, bare man finder ind til sin egen kerne, har uden tvivl ført dem begge gennem livets skyggedale. Og ud på den anden side.

Den rejse er, hvad de bruger deres passion på at hjælpe andre med i dag.

”Mennesker skal være hele – og have helet deres sår – for at de kan yde deres bedste, uanset hvad det er, de ønsker at bruge deres liv og energi på. Mennesker skal genopdage poweren i dem selv - Det er, hvad det nye paradigme handler om. Mennesket er ikke længere en avanceret maskine, mennesket er en eksplosion af energi og power, når det finder ind til sin kerne med både den maskuline og den feminine energi i et smukt samspil. Når vi arbejder med det på den måde, er der ingen grænser for, hvad vi kan udrette i vores liv, erklærer Christina.

Om Integrativ Energi & Power Coach og Terapeut-uddannelsen

Integrativ EP Coach og Terapeut-uddannelse er en ny, 2-årig uddannelse, som samler de nyeste, de bedste og mest effektive terapeutiske værktøjer. Det er en uddannelse, hvor selvindsigt og dit højeste potentiale er i højsædet. Uddannelsen udvikler både dig som menneske og dine færdigheder som professionel terapeut.

Integrativ EP Coach og Terapeut uddannelsen er optaget og godkendt i Terapeutisk Forening. Undervisningen foregår i seks levels om året á fire dages varighed, jævnt fordelt hen over året. Der undervises torsdag-lørdag fra 10-17, og søndag fra 10-16.

Læs mere på
www.cclifeacademy.dk

INGEN VEJ TILBAGE

Det handler om at indse, at ansvaret for en selv er ens eget – og ingen andres. Når først man forstår det, ligger alle muligheder åbne. Mette Otto Werner og Ann Fredborg har gennemført første år af Integrativ EP Coach og Terapeut uddannelsen og er enige om, at deres liv aldrig bliver det samme igen.



Mette Otto Werner og Ann Fredborg

42-årige Mette Otto Werner og 36-årige Ann Fredborg er to af de kursister, der har gennemført det første år af Integrativ EP Coach og Terapeut uddannelsen. De blev begge opmærksom på uddannelsen gennem Charlotte Krogh og Christina Taabel, som de hver især kendte lidt til i forvejen.

Fra første øjeblik var ingen af dem et øjeblik i tvivl om, at det var lige netop det, de skulle.

”Jeg havde aldrig i mit liv forestillet mig, at jeg skulle gå den vej. Men efter at jeg havde hørt om uddannelsen, var der ikke noget at gøre,” fortæller Mette Otto Werner. Og fortsætter:

”Jeg er dybt taknemmelig for, at jeg gjorde det. Og som min 14-årige datter siger: Mor, alle forældre skulle

tvinges til at tage den uddannelse, du tager – det burde være et krav.”

Ann Fredborg beskriver det som at trykke på en pauseknap:

”Stress er forsvundet ud af mit liv. Selv om jeg bruger temmelig meget tid på uddannelsen, passer mit job som operationssygeplejerske og har en familie med fire sammenbragte børn derhjemme, så er det let at få det hele til at hænge sammen. Mit liv er blevet let.”

Farvel spiseforstyrrelse

I løbet af det forgangne år har de to kvinder været igennem den intensive terapi og selvudvikling, der ligger i første del af Integrativ EP uddannelsen. Forude venter et år, hvor de skal lære at omsætte det til terapeutiske forløb for andre. For dem begge skete

den helt store ændring allerede på andet level af de i alt seks levels, uddannelsens første år byder på.

”Jeg indså, at ansvaret for mig er mit – og ingen andens. Jeg forstod, at der er kun én, der kan gøre noget ved mig, og det er mig selv. Det giver en fantastisk ro at tage det ansvar fuldt ud. Så kan man lige pludselig se sig selv, nøjagtigt som man er – og andre mennesker, som de er. Jeg behøver ikke længere at måle og veje mig med nogen – men kan rumme alle mennesker i stedet,” fortæller Ann.

For Mette blev andet level begyndelsen til afslutningen på en spiseforstyrrelse, hun har haft til og fra, siden hun var helt ung:

”Det var så indlysende og på en måde provokerende for mig, det vi havde



været igennem. Da jeg om aftenen kom hjem, lå jeg og kastede op i toilettet - hvilket var min normale reaktion - indså jeg, at jeg havde et valg, at jeg selv kunne vælge hvordan mit liv skulle være – og at jeg egentlig ”bare” kunne vælge at lade være. Det har jeg så valgt lige siden. Arbejdet med at komme ind i kernen i mig selv har gjort en enorm forskel i mit liv.”

Herudover er også Mettes gluten intolerance og Anns mangeårige underlivsproblemer forsvundet. Bare sådan.

Man gør det bare

Begge kvinder holder hårdnakket fast i, at så let er det altså. Ikke noget med langstrakte forløb, langsom heling, tilbagefald og kamp – sådan som den gængse opfattelse ellers er af, hvordan man – hvis man er heldig – bliver af med den slags problemer. Næ, man gør det bare.

”Det er jo det, der er så fantastisk ved det. Når først man virkelig indser, at man selv har ansvaret og selv træffer alle valgene, så er der ikke noget, der kan ramme en, med mindre man selv vælger at lade det ramme en. Så bliver alting utrolig let og enkelt. Og så er der ingen vej tilbage,” siger Ann. Mette supplerer:

”Den frihed, der er ved at leve nu, er ubeskrivelig. Det handler faktisk bare om at indse, at det ikke er noget, man er ved at lære – at man kan det allerede. Når man holder fast i det hver eneste dag, time og minut, så bliver alting nøjagtigt lige så let, som man gerne vil have det til at være.”

Omgivelsernes reaktion

De er to virkelig smukke kvinder.

Med deres mørke hår, gyldenbrune sommerhud og øjne, der lukker op helt ind til sjælen. Lokalet sitrer af deres boblende indre energi og latter, og der er ingen tvivl i verden om, at her sidder to mennesker, som hviler så meget i sig selv, at man ikke kan andet end at slappe helt af i deres selskab. Og det er er netop også, hvad der er sket for Ann og Mettes omgivelser i løbet af det sidste år.

”Selvfølgelig er den ændring, der er sket med os, noget vores omgivelser virkelig har lagt mærke til. Og selvfølgelig virker det også meget provokerende på nogen, fordi man pludselig er så anderledes. Men det er ikke noget problem, siger Ann. Mette tager over:

”Når man selv uden problemer kan rumme den reaktion, der kommer fra ens omgivelser – og kan møde dem med rummelighed, fordi man kender alle de følelser de har, fra sig selv, jamen så falder det hele til ro. Så slapper alle af.”

Det lyder næsten lidt for godt til at være sandt. Det lyder næsten som om, Integrativ EP Coach og Terapeut uddannelsen med et trylleslag har fjernet alle problemer i Mette Otto Werners og Ann Fredborgs liv. Og det er det da også – for godt til at være sandt:

”Selvfølgelig kommer der lige så mange problemer ind i vores liv, som der hele tiden har gjort. Det er ikke fordi hele verden har ændret sig. Det, der har ændret sig, er vores måde at møde de problemer på. Og når man møder problemerne centreret i sin egen kerne – med sin egen indre energi og power intake – så er det helt anderledes let og enkelt at håndtere dem, fastslår Mette.

Ny Energi og Power Formidler-uddannelse på vej

Charlotte Krogh og Christina Taabbel fra CCLifeacademy lancerer til efteråret en ny Energi & Power formidler-uddannelse. Uddannelsen er et-årig og henvender sig til alle, der gerne vil være bedre til at undervise, holde foredrag og generelt stille sig op foran en forsamling.

”Noget af det, de fleste mennesker frygter allermost, er at skulle formidle noget i en forsamling. Det er frygten for at blive udstødt, der ligger til grund, og det er noget, man virkelig kan få gjort noget ved ud fra en Energi & Power vinkel,” siger Charlotte Krogh.

Det man lærer på uddannelsen er, hvordan man kan indtage rummet og holde energien på gruppen, samtidig med, at man har øje for den enkelte og forstår, hvad der sker i den enkelte person.

”Det handler om at blive i stand til at kigge på sig selv og sin egen rolle, samtidig med, at man står i situationen. Det er utrolig effektivt,” forklarer Charlotte Krogh, der selv har en mangeårig karriere som underviser bag sig.

Uddannelsens primære fokus er ikke praktisk ting, så som at håndtere powerpoint præsentationer og flip overs, men derimod hvordan man skaber og bruger energien i en forsamling. Uddannelsen henvender sig også til erfarne undervisere.

Energi & Power Formidler uddannelsen er et-årig og består af fem levels af tre dages varighed. Uddannelsen starter i januar 2010.