

Borghild Hestbech, cand.psych., privatpraktiserende i Skagen

At komme i kontakt og dialog med følelser i hjertechakret vha *Deep Imagery*-teknik.

Kontakten etableres ved, at du bringes i en tilstand af dyb afspænding, hvorefter du guides til at invitere dine psykiske energier, så de manifesterer sig som billeder. Sædvanligvis fremtræder de i form af et dyr.

THE PERSONAL TOTEM POLE PROCESS

"Vejen til din indre kraft og visdom"

The Personal Totem Pole Process er en guided dybdevisualiseringsproces, der sætter dig i stand til at komme i kontakt med de uendelige og komplekse psykiske energier, der udgør et menneske. Visualisering, der ofte er drømmelignende i form og storslået i indhold, har den fordel, at den foregår, mens du er vågen og aktivt deltagende. Du kan på en nænsom måde udforske steder dybt i dig selv, hvor gamle sår, angst og vrede er blevet frosset fast og har blokeret for den flydende, sunde og kreative energi.

Vejledt hovedsageligt af dine totemdyr, støttet af blide, omsorgsfulde spørgsmål fra guiden, opnår du at genopleve de omstændigheder, der fastfros denne psykiske energi. Få din livskraft fri og mærk hvordan du får ny frihed og større accept af dig selv.