

Se nyhedsbrevet i en bedre version...



Hvad gør man med et knust hjerte?

Kære læser,

Foredrag:

Stress i parforholdet.

På [Helseinstituttet i Nyborg d. 28.oktober](#) og i [Odense d. 18.november.](#)

Se nederst herunder [eller her...](#)

Kh.

Gitte



Det er nu videnskabeligt bevist og ikke kun folkevisdom, at man kan dø af hjertesorg.

Vi ved det, men gør vi os det klart nok, hvad en hjerte-forbindelse egentlig er.

Vi siger bramfrit at det, der virkelig betyder noget, er dem vi elsker. Den

[Det ville glæde mig meget, hvis du ville synes godt om Imago Center Fyn på Facebook, klik her....](#)

Bliv en del af netværket og få nyhederne før din nabo.



[Du kan også gå så vidt som til at blive min ven på Facebook her...](#)

Du er også velkommen til at **[add'e mig til dit network på LinkedIn](#)**



Supervisionsgruppe for psykologer/psykoterapeuter, der arbejder med parterapi og / eller Imago metode.

Torsdag eftermiddag kl. 15 - 17

sandhed står os allerklarest, når vi mister. Så kan vi mærke, hvordan hele vores krop og velbefindende er under direkte indflydelse af forbindelsen.

Hjertesorg kan det føles som at 'dette tager livet af mig' eller 'jeg tror ikke at jeg kan leve videre efter dette'. Og det kan føles nærmest umuligt at komme sig efter et nært dødsfald eller en skilsmisse.

Jeg gik engang til lægen og fik taget EKG, blodprøver, blodtryk og lå med elektroder osv., blot for sammen med lægen at konstatere, at jeg fejlede absolut intet. Men blot var følelsesmæssigt angrebet, konstaterede jeg tørt, inden i mig selv.

I Berlingske Tidende kunne man for nylig læse om hvordan man faktisk kan gå i fysisk hjerte-chok ved at miste. Det er interessant, at man ligefrem kan måle og veje det fysiske fænomen, og at hjertet ligefrem kan sætte ud i et lammelse... det siger noget om hvor meget vi også fysisk er forudbestemte for at forbinde os med andre mennesker. I så høj grad at vores krop påvirkes af et alvorligt følelsesmæssigt tab.

[Læs en artikel om hjertelammelse ved sorg i Berlingske Tidende her...](#)

Vidste du at man kan heale hjerter?

23.september, 4.november,
2.december.

Tilmelding mail@gittesander.dk.



Personlig Udviklingsgruppe D. 9. - 10. oktober

I denne gruppe arbejder du med baggrunden for udfordringer i tidligere eller nuværende parforhold, med at lære Imago Dialog, sige farvel til tidligere ukonstruktive måder at være i forhold på og goddag til nye måder, der sætter dit forsvar skak-mat.

[Læs mere om Personlig Udviklingsgruppe](#)



Stemme og livskraft
Workshop med AnnMari Max
Hansen

Hvis du kender en med alvorlige hjerte smerter eller lammelse, var det måske også en vej at gå.

Alternative måder at hele hjerter:

1. At tale om det. Det er ofte helende i sig selv at sætte ord på og danne mening til sine oplevelser. Der sker noget i os, og i vores forbindelse med andre, når vi taler sammen om hjertesager.

2. At lytte til musik. Knuste hjerter er nok det mest brugte emne overhovedet for sangskrivning. Der er langt flere sange om knust kærlighed end om lykkelig kærlighed, tror jeg. Musik og sange kan være meget helende. Vi kommer via musikken ind i en fælles forståelse af *hvor* slem ulykkelig kærlighed kan være. Pas dog på med at gå i selv-sving.

2. Der er faktisk den mulighed at 'holde' den andens belastede hjerte en stund, ved at lægge en eller to hænder på hjerteregeionen, eventuelt foran på brystet og bag på ryggen. Med et tilpas pres, for den der modtager. Du spørger simpelthen: 'Er dette tilpas?' 'Er det for let holdt?' 'Presser jeg for meget'. Personen skal have en god følelse af at hjertet er 'holdt'. Og du skal sørge for selv at sidde/stå i en god position, hvor du forsat kan forblive afslappet og centreret i dit åndedræt.

1 dags vitamin indsprøjtningssworkshop i stemmetræning med skuespiller og gestaltterapeut Anne Marie Max Hansen d. 6.november.

Stemmen åbner op til store ressourser

- Når vi taler & synger med hele kroppen, er der ikke mere noget der er rigtigt eller forkert.

Så er vi 100 % til stede i nuet, og vi frisætter store mængder tilbageholdt energi. Vi åbner for et lager af livskraft og glæde. Stemmen fører os ind til vores inderste natur, der hvor vi finder fred med hvem vi er, der hvor vi mærker vores naturlige autoritet.

Læs mere om workshoppen med AnnMari her, der er stadig plads...

tilmelding til

mail@gittesander.dk



Imago Weekend Workshop

Nu fokuserer du så ind på at sende din energi og varme ned/ud i dine hænder og ud i personens hjerteregion. I for eksempel 20 minutter. Dette er en skøn Malcolm Brown metode.

3. Så er der en Chris Griscom metode, hvor du mediterer og fokuserer ind på dit eget eller en andens hjerte og spørger dig selv: Hvilken farve har hjertet brug for? Og så sender du simpelthen energi i den farve - til hjertet. Det virker nogle gange immediately. Nu er der måske nogen, der tænker at jeg gækker helt ud i metoder der er uvidenskabelige. Og ja, du har ret. Det er ikke metoder jeg bruger i terapi. Det er Gitte, der har gået på gløder, der skriver dette. Ikke alt kan forklares. Skidt pyt hvis det virker.

4. Det skal også nævnes, at 'meditation på hjertet' kan skabe en fantastisk livfuld kontakt til sit eget hjerte, og det findes der et hav af måder at gøre på.

5. Så er der gruppe-effekten. Hvis man for eksempel mediterer i gruppe kan der opstå en meget kraftig og fælles hjerte-krafts- følelse. Som er meget helende. Og hvis vi skal drive den et skridt videre, er jeg ikke i tvivl om at samme effekt kan opstå, selvom man sidder forskellige steder. Det kan også være meget helende for et hjerte for eksempel at være i en terapi-gruppe,

for Par

Parweekenden, der virkelig kan have en transformerende effekt på dit parforhold, med nye værktøjer og ny energi til jer. Par fra hele landet deltager på denne Imago Parweekend.

[Ledige pladser 25.-26.](#)

[september og 20.-21.](#)

[november, læs mere her...](#)

hvor et medlem af gruppen arbejder med sin hjerte-sorg.

6. Hjertet er meget følsomt for taknemmelighed. Hvis du fokuserer på ting, du er taknemmelig over, falder hjertet til ro og åbner sig.

6. Hvis jeg skal afslutte med lidt videnskab, så husk også at hjertet er direkte påvirkeligt af åndedrættet. Via det parasympatiske nervesystem reguleres hjerterytmen og frekvensen på stedet, hvis du tager en eller flere dybe vejrtrækninger. Det betyder, at hvis du har hjerte-galop er den faktisk hurtigste måde at regulere det på at centrere dit åndedræt. Ubevidst og via det parasympatiske nervesystem vil dine hjerteslag regulere sig ind i et roligere leje, i takt med at din vejrtrækning fordybes.

7. Andre metoder der virker:

Den ultimative: Gå i terapi.

Psykoterapi eller Parterapi.

Gruppeterapi. Workshops.

Skriv om det. Mal det ud. Vandreture.

I det hele taget kraftig fysisk aktivitet, der kan bringe dig i kontakt med al den styrke du har i ben og ryg til at holde og bære et ømt, følsomt og eventuelt lettere beskadiget hjerte.

Samtaler med en præst. At bede.

Anskaffelse af en hund, en kat eller sågar en hest. Muligvis også andre dyr :-)

8. No-go's: Shopping. Virker ikke.
Alkohol. Virker kun midlertidigt.
Dårlig sex med ligegyldige
forbipasserende. Er hjertet immun
overfor.
Mere seriøse no-go's: Isolation.
Tavshed. Indkapsling af smerten.
Benægtelse eller fornægtelse af
smerten. Forskydninger af smerten. At
skælde partneren ud over smerten.

Der er garanteret mange andre
muligheder. Kom du i tanke om
nogen? Så send dem gerne til mig. Jeg
samler på dem :-)

Der bliver ved med at være noget
uransaligt ved hjertet og hjerte-
forbindelser, noget der ikke helt kan
forklares.

Det er altså meget mystisk, og
også meget smukt.



Stress i parforholdet

Foredrag med Gitte Sander

Spændende foredrag om det der stresser os i vores parforhold – og om hvad vi kan gøre ved det!

Gitte Sander er Psykoterapeut MPF, certificeret Imago Parterapeut og Workshop Presenter Couples & Singles fra Imago Relationships International. Hun leder Imago Center Fyn og har mange års erfaring i at hjælpe par i krise.

Mange sygemeldinger fra arbejdet bunder i stress i parforholdet. Ikke fordi vi har forkerte partnere, men fordi der er noget i parforholdet og kærligheden, der kan være rigtig stressende. Dels er parforholdet den mest betydningsfulde relation vi har, og dels er konflikterne er en

gentagelse af noget, vi har oplevet tidligere, men endnu ikke har fået løst. I sidste ende er der fare for at parforholdet ligger gispende med et kronisk post traumatisk stress-syndrom og beder om kunstigt åndedræt, medmindre vi gør noget ved det i tide.

Du vil høre om den neurologiske baggrund for stress-reaktionerne i parforholdet, og få tips til at komme ned i gear og konstruere gode betingelser for en kærlig fremtid med partneren. Hvordan enkle elementer kan lede dig fra konflikter og ind i en bedre kontakt med partneren - og med andre.

Træk meget gerne din partner med til dette foredrag!

Torsdag d. 28. Oktober 2010 kl. 19.30

Sted: **Helseinstituttet**, Nymarksvej 55,
5800 **Nyborg**. Tilmelding til
kerne@mail.dk

Torsdag d. 18. November kl. 19.30

Sted: **Imago Center Fyn**, Vestergade 38,
2.th., 5000 **Odense C**. Tilmelding til
mail@gittesander.dk

Pris: 100 kr. pr. deltager.

Om Gitte Sander

F. 1965 er uddannet Organisk Psykoterapeut og Psykoterapeut MPF, og har specialiseret sig i parterapi ved adskillige efteruddannelser, så hun

derudover er Certificeret Imagoterapeut samt Certificeret Workshop-Presenter Couples & Singles fra IRI. Autoriseret ergoterapeut i 1990 med mange års erfaring i psykiatri og neurologi.

Siden 2004 har hun været privatpraktiserende psykoterapeut i Odense C, hvor hun bl.a. tilbyder individuel- og parterapi samt weekend workshops for par og singler. Hendes indgående erfaring i arbejdet med par suppleres privat af at hun har 22 års erfaring med parforhold og er mor til tre børn på 12, 16 og 19.

Hendes tilgang er jordnær, og hun skaber med sin varme og humor et hjerterum hvor alle kan være med.

Læs mere på www.gittesander.dk

**Imago Center Fyn ApS · Klinik for Psykoterapi og Parterapi · Vestergade
38, 2.th. · 5000 Odense C**

Tlf. +45 5132 1049 mail@gittesander.dk www.gittesander.dk

[Afmeld Nyhedsbrev](#)