



SoulFlow – metode og livskunst

Af Søren Hauge

EN HEALINGSTERAPEUTISK PRAKSIS

Du kender sikkert til det at være fanget i mønstre, som forhindrer dig i at være alt det, du har mulighed for at blive. Du er spændt op i modsætningen mellem dine håb og drømme på den ene side, og så det, du faktisk befinder dig midt i på den anden side. Men hvad nu hvis der fandtes en vej ud af fængslet, som var radikalt påskønnende, accepterende, kærlig, glædesfyldt og indsigtfuld – og som var et klart opgør med fortrængning, selvstraf og nedvurdering af det personlige liv?

Den største barriere for et kærligt, kreativt og fredfyldt liv er blokeringer og hæmninger i det underbevidste. Hvis ikke det underbevidste mødes med empati, skaber det dybe frustrationer og fastlåsnings, der i alvorlig grad ødelægger livskvaliteten og mulighederne for det gode liv. Ikke mindst mennesker, der er spirituelt orienterede, vil genkende temaet med de indre kampe man har mellem det man gerne vil være, og det man rent faktisk tænker, føler og udtrykker.

Men sådan behøver det slet ikke være. Det underbevidste kan blive en ven og en samarbejdspartner i dit liv, så din dybeste væren og vision for et godt liv kan bringes ud i et glædesfyldt samspil med verden. Det sker gennem dybt anerkendende processer og ved at bruge SoulFlow-metoden, som både er en helt konkret praksis og en livsfilosofi.

Denne vej kalder jeg for SoulFlow, og den giver dig værktøjerne til at finde lyset i selv de sværeste tilstande. Hvad enten det er frygt, vrede, modløshed eller ensomhed, så findes der et lys i disse tilstande, som kan forvandle mønstret og frisætte dig fra deres indflydelse. Vil du frisætte dig selv og møde dine underbevidste sider? Er du trods barrierer rimeligt velfungerende i det daglige liv? Og har du en spirituel

åbenhed? Så kan SoulFlow med stor sandsynlighed være noget for dig! Der er et dybt healende element i metoden, og samtidig er det en terapeutisk måde at arbejde på.



SOULFLOW-LIVSKUNST & UDDANNELSE

SoulFlow er en metode, en kunst og en livsindstilling. Den er i sin oprindelige form udviklet af Gordon Davidson (www.joyfulevolutionconsulting.com), hvor den er blevet kaldt Joyful Evolution, Psykosofi og Multidimensional Psykologi. Den er også stærkt inspireret af den transpersonlige psykoterapi, der kaldes psykosyntese, og den har elementer der kendes i integral psykologi og holistiske praksisformer, for eksempel Incarnational Spirituality. Ud fra sin oprindelige form er metoden yderligere udformet af Kenneth Sørensen og Søren Hauge i Danmark under navnet SoulFlow Metoden, hvor metoden anvendes i klientpraksis og er blevet formidlet gennem foredrag, kurser, artikler og uddannelsen af indtil videre mere end 50 SoulFlow Guiden.

Selve uddannelsen, som er den dybeste SoulFlow rejse man kan tage på, består af særligt designede øvelser og healingsmeditationer, som vil forberede en til at fungere som guide og skabe en bevidst forbindelse mellem sjælen, det bevidste selv og underbevidstheden. Der trænes i evnen til at fungere som SoulFlow guide, der kan forløse blokerede områder af det underbevidste. Det indebærer naturligvis også en udvikling af evnen til at udføre metoden på sig selv og skabe dybe helinger af sine delpersonligheder. Der formidles et dybt teoretisk og praktisk kendskab til arbejdet med delpersonligheder og skabes et godt indblik i dynamikken mellem klient og guide. Påbegyndelse af enten kurser, forløb eller uddannelse fremgår under begivenheder.

Foruden uddannelsen er det naturligvis en praksis, som tilbydes til enkeltpersoner, der har brug for hjælp til at blive mere hele. Her sker det ved at kontakte en SoulFlow Guide, som kan tilbyde en SoulFlow session, der som regel bliver begyndelsen på et forløb, hvor dybere transformationer kan formidles.





HVORDAN GØR MAN?

Selve metoden er en meditativt guidet proces, som man kan lære at gøre selv, men som er endnu lettere at gennemføre med en guide, som supporter og hjælper med at navigere i hele processen. Først afspændes krop, følelser og tanker og derefter "etableres iagttageren" som den vågne, klare bevidsthed. Herefter åbnes op til hjertets lys og der skabes en "healingssøjle", som

rækker op gennem kroppen til den strålende essens eller sjæl over hovedet, og ned gennem kroppen til jordens støttende dyb. Herfra rækkes ud fra hjertesolen og der "holdes kærligt rum" for hele underbevidstheden med alt, hvad den indeholder – og holdningen er hele tiden at være dybt værdsættende. Herfra inviteres det valgte tema til at få plads i det gæstfrie rum, og den involverede del bliver mødt med varme og lyttende interesse.

Herfra bliver processen til en udveksling mellem guide og klient, og den aktuelle del, som i SoulFlow kaldes en "delpersonlighed", får plads til at dele om sin situation og behov. Kunsten herfra er at hjælpe delpersonligheden til transformation, idet den hele vejen respekteres og i grunden tilbydes at få opfyldt sin dybeste længsel. Det bringer den ud af den "tidslomme", som den hænger fast i, og guiden hjælper den med at opdage sit eget lys og blive fuldt integreret med klientens større helhed. Det sker i flere faser, og der følges ganske bestemte færdselsregler for at sikre at processen ikke er en mental fantasirejse, men et autentisk møde og en frivillig proces, der faciliteres med radikal påskønnelse og uden manipulation. Hvis der ikke er parathed til fuld transformation, finder guiden og klienten ud af, sammen med delpersonligheden, hvor den bedst kan "lande" på et bedre sted, og processen til videre transformation tilbydes senere. Når delpersonligheden fuldt ud transformeres, frisætter den sit højeste potentiale og tager del i klientens højere, dybere og daglige bevidsthed på en helt ny måde. Virkningen er da permanent og ikke en "lindring", som at sætte plaster på.

SoulFlow "fikser" intet, og den er ikke en mirakelkur mod alt og for alle. Udøveren skal være i stand til at "etablere iagttageren", så der kan føres en ægte dialog med de involverede delpersonligheder. Det er også nødvendigt med en spirituel åbenhed og en rimelig grad af basal balance, uden at man lider af afhængighedsproblemer eller er på psykofarmaka. Men for de mange, som den egner sig til, er den en mageløs, meget dyb, spirituel og mild metode, der er forbløffende virkningsfuld. SoulFlow er helt enkelt en forbløffende virkningsfuld metode, der bunder i et håndværk, og blomstrer som en kunst, der bliver en del af en helt ny livsindstilling, hvor højde, dybde og midte skaber et helt nyt samarbejde og en levende helhed i den enkeltes liv.

HVAD FOLK SIGER

Her er en håndfuld udsagn, der vidner om, hvor dybt SoulFlow Metoden virker og har virket for mennesker:

"SoulFlow metoden bringer harmoni, fred og balance i dit indre, ved hjælp af en radikalt påskønnende, accepterende og kærlig metode. SoulFlow bringer lys ind i selv de sværeste tilstande. Den frigør den del af dig, der sidder fast i fortiden ved at bringe den ind i hjertet og nutiden. Soul Flow kan skabe store forløsninger i gamle eller nye traumer, frigøre dig fra fobier og vigtigst af alt er SoulFlow en helt unik metode til at genopbygge dit selvværd. Du skaber et kærligt samarbejde i dit indre, som giver dig overskud, glæde, energi og hjælper dig til at opbygge en helt ny platform til at leve dit liv på." – **Lise-Lotte Hofverberg** (SoulFlow Guide, Hypnoterapeut)

"SoulFlow uddannelsen har ændret noget fundamentalt i mig, ikke bare hvordan jeg ser mennesker og deres indre, men også hvordan min egen deltagelse i livet kan flyde mere harmonisk." – **Sol W. Jonassen** (Astrolog, Terapeut, SoulFlow Guide www.sol-with.com)

"SoulFlow er en rigtig god måde at hele sine dybeste og inderste problemer på. Guidningen er målrettet og fokuseret samtidig med at den er meget blid og kærlig – den omfavner og rummer det smertefulde eller det der er svært for klienten. Efter en SoulFlow-session går klienten ofte forundret derfra, og virker mere klar, åben og hel. Klienten er kommet et skridt nærmere sig selv – og den indre natur." – **Elsebet Gjetting** (SoulFlow Guide og Kropspsykoterapeut)

"Selve metoden er såre enkel, og den virker. Dette er karakteristisk for metoden. Det virker og hjælper mig med at være til stede på en ny måde, og lige netop det kan gøre en stor forskel. SoulFlow har åbnet op for levende fortællinger fra den indre verden. Oplevelser og fortællinger, der forklarer og skaber mere bevidsthed om mine reaktionsmønstre, som jeg alene har haft svært ved at finde årsagerne til. Jeg oplever det som bølger, der hver især blotlægger mere og mere, der bevirker at jeg selv kan tage mere bevidste valg på min vej gennem livet." – **Ditte Andreasson** (Diplom Astrolog og SoulFlow Guide www.artvisions.dk)

"Det er en fantastisk rejse at være med på SoulFlow uddannelsen, og jeg glæder mig dagligt over min nye 'familie' af erkendte delpersonligheder som jeg bærer med mig i hjertet. SoulFlow har sin styrke i, at den enkelte person ud fra en relativt simpel guidning fra en anden, får adgang til sin underbevidsthed. Det er i virkeligheden den enkelte, der selv gør arbejdet, men hjælpen kommer fra guiden. Når man begynder at arbejde med SoulFlow og hører sine delpersonligheders historie og bliver bekendt med deres inderste behov, så vil verden forandre sig for altid." – **Bitten Schade Hansen** (Civilingeniør, SoulFlow Guide)



"SoulFlow har forvandlet mit liv. Fra at være indvendig vred og have utrolig dårlig selvtillid/-værd er jeg blevet handlekraftig, rummelig og med en klippefast tro på at jeg kan! det jeg vil og at jeg er god nok. Min indre dronning er vækket og jeg storsmiler til verden. Når jeg får ros nu, mærker jeg, at det er mig! At jeg gerne må roses og at jeg gerne må tage kredit for det jeg har gjort godt. Jeg tillader mig at sige tak og mærker det helt inde i kernen. Jeg bevæger mig også rundt på en anden måde, i mit nærmiljø. Jeg er ikke en undskyldning for mig selv, mere. Grundlæggende har jeg fået selvværd og tør tage ordet med en anden naturlighed end før." – **Bettina Skotte** (Buschauffør & SoulFlow Guide)

”SoulFlow er på alle måder den smukkeste gave jeg har givet mig selv. En opdagelsesrejse ind i de mest dyrebare og forunderlige verdener – fuld af lys og uendelige potentialer. Fra det første skridt der tages, mærkes kærligheden og mildheden mod forvandling og personlig transformation. Jeg sættes fri.” – **Lone Arnoldus** (Bevidst Boligindretning & SoulFlow Guide www.remedium.dk)

” I den kyndiges hænder er en SoulFlow-session som at åbne op for de indre sluser. Her etableres kontakt til dybe skyggesider og stærke arketyperiske energier, som fra det underbevidste hentes op i dagslyset. Kontakten til skyggesider og arketyper forfines derved, at energier fra det visdomsfyldte, overbevidste medinddrages. SoulFlow støtter mig i at få mine mange facetter og delpersonligheder til at indgå i et kreativt indre teamwork. Min evne til at give mig selv omsorg, dvs. lytte til og forstå alle ”matroser under dæk” – mine hidtidige ubevidste facetter – vokser, og jeg fyldes af glæde og lykkefølelse samtidig med, at jeg bliver både mere harmonisk og mere dynamisk. For mig repræsenterer SoulFlow uddannelsen et overflødhedshorn af muligheder for at forfine mit hidtidige arbejde, hvor jeg som læge og spirituel psykoterapeut har fokuseret på at fremme det enkelte menneskes evne til at heale sig selv indefra.” – **Kurt Lindekilde** (Læge, psykoterapeut, SoulFlow Guide www.lindekilde.dk)

”Efter at jeg i snart 30 år har læst den ene bog efter den anden, og været på adskillige kurser og uddannelser, er SoulFlow og – ikke mindst – hele det fundament, som SoulFlow står på, blevet en ramme, som jeg med kærlighed, vilje og kreativitet kan leve mit liv i. Det er vitterlig blevet en livsstil – en kunstart. En dyb glæde forankret i en smuk udforskning af frihed.” – **Mette Millard** (SoulFlow Guide og Meditationsvejleder)

”Som den person der modtager SoulFlow oplever jeg følelsen af at blive set, hørt, accepteret, værdsat og elsket. Jeg oplever en grænseløs frihed til at vælge til og fra, at sætte dagsorden og styre den indledende del af SoulFlow. Når jeg så giver SoulFlow er det igen det at give plads og rumme den person der kontakter mig. Jeg oplever der utroligt spændende at være en del af processen uden at kende resultatet eller hvordan vi kommer til forløsning af problemet. Jeg oplever det at blive fulgt, kort eller langt med nænsomhed og blidhed, virker utrolig befriende og forløsende på problemstillinger. Jeg er vildt begejstret for SoulFlow. Det er forbavsende, at man så enkelt kan komme så dybt, på så kort tid, og forvandle så meget. Det er forbavsende enkelt. Metoden er så dybtgående, at hårene indimellem rejser sig på mig, fordi det kommer bag på mig, hvad man virkelig kan få kontakt med.” – **Birthe Larsen** (SoulFlow Guide www.soul-flow.dk)

”Jeg har igennem tiden oplevet en lang række terapeutiske værktøjer, det der er unikt ved SoulFlow er at det rykker dybt og hurtigt. Den unikke proces, med at være i nærmest meditativ tilstand under sessionen, gør at man kommer dybt i kontakt, med det emne man arbejder med. SoulFlow opleves for mig som en meget blid og overraskende ressourcefuld proces. Dette sker fordi der bevidst arbejdes med de enorme ressourcer, der ligger i vores sjæl og psyke. SoulFlow uddannelsen har været utrolig spændende og har rykket meget for mig... Jeg kommer helt sikkert til at bruge SoulFlow i mit liv, både til mig selv og professionelt.” – **Casper Brodahl Olling** (Maskiningeniør og SoulFlow Guide)

”SoulFlow åbner en mildhed og blidhed i mit indre, der får mig til at opdage de dybere årsager til et tilsyneladende uhensigtsmæssig adfærd eller et tungt tankemønster. Derved føler jeg overskud til at forvandle det ”vanskelige” i mig med hjertevarme og respekt. Det der før var belastende, forvandler sig til gaver og til en ny bevidsthed, der beriger min hverdag. SKØNT – jeg er taknemmelig.” – **Birgit Clausen Bilde** (Kinesiolog & SoulFlow Guide www.kinesiologienord.de/da/)

”Jeg oplever SoulFlow metoden og arbejdet som utrolig blid og kærlig, og den kan flytte hvad som helst, vil jeg vove og påstå – på en kærlig måde vel at mærke. Metodens styrke er den kærlige tilgang, den meget ligefremme måde og den dybe tilgang.” – **Hanne Tronier** (Zoneterapeut, SoulFlow Guide)

”SoulFlow har ændret mit liv på den måde at jeg altid kan transformere følelser skabt i fortiden men her i nutiden en hæmsko. Det er en livsanskuelse, en måde at forholde sig til livet på, der er i evig bevægelse og

flow. Alt kan højnes. Det giver en dyb, dyb glæde i hjertet og maven. Min underbevidsthed er min bedste ven og er redskab til healing og forandring. Men det, der giver den største glæde, er at give sessioner til andre, at se hvordan et andet menneske vokser og bliver glædeligt overrasket over hvad der sker. Det er helt igennem en smuk oplevelse at være vidne til.” – **Githa Lyhne** (MPF og SoulFlow Guide)

”Som praktiserende terapeut i over 15 år, har jeg ofte følt at der var behov for en ny metode, der kunne skabe virkelig forandringer... Gennem SoulFlow sessionerne har jeg endelig fundet et effektivt værktøj og et perspektiv, som kan forløse de temaer jeg har kæmpet med i mange år.” – **Sol W. Jonassen** (Astrolog, Terapeut og SoulFlow Guide www.sol-with.com)

”Igennem mine sessioner har jeg været på fantastiske, indre rejser i min underbevidsthed... At møde og kommunikere med mig selv på denne måde, er både smukt og forløsende. Jeg oplever til stadighed at blive et mere helt menneske. Jeg kan kun anbefale alle, der ønsker at arbejde med sig selv, at prøve denne fantastiske metode til personlig og åndelig vækst.” – **Niels Nielsen** (Restaurantchef)

