

# DEN FLERDIMENSIONELLE FORSTÅELSE AF MENNESKET (SELVREFLEKSION)

| De Fem plan                    | Hierarki og virkemåde  | Spørgsmål som du kan give opmærksomhed for at få indsigt i og forståelse af problematikker og sammenhænge  | Mulige Forløsnings og vækstmetoder   |
|--------------------------------|--|--|--|
| <b>Det Spirituelle plan</b>    | Det overordnede plan, indeholder den universelle intelligens. Det princip der "vil noget med os" og som forbinder os til alt andet igennem forskellige universelle lovmæssigheder. Vores spirituelle og personlige udvikling må følges ad og er således gensidigt afhængige.   | Hvad handler dette om på det overordnede plan?<br>Hvordan er den overordnede sammenhæng med andre temaer i dit liv?<br>Er der et fælles budskab?<br>Hvad kan du lære af det du står i?<br>Hvilke sjælskvaliteter må du udfolde for at tage det næste skridt på din åndelige korsvej?   | Bevidst livsførelse med løbende indsigter og erkendelser omkring formålet med dit liv – din livsopgave. Bevidstgørelse igennem spirituel funderet terapi, sjælskontakt, esoterisk astrologi, meditationspraksis, foredrag, retræter, givende gruppesammenhænge.  |
| <b>Det Psykologiske plan</b>   | Det psykologiske plan består af det samlede udtryk for samspillet mellem krop, følelser og tanker. Transformationer på dette plan kan ske, når de spirituelle og psykologiske erkendelsesprocesser er gennemlevet og forstået. Den personlige og psykologiske vækst indebærer; transformation af emotioner med frihed fra gamle bindinger til følge. Dyb integration af genfundne ressourcer og ny visdom, med vækst og nye udfoldelsesmuligheder til følge. | Hvilke psykologiske processer er indblandet her?<br>Skal du arbejde med dine rødder, dine mønstre eller dine overbevisninger?<br>Hvordan hjælper du bedst dig selv ud af mønstrene/adfærden og hjem i kernen?<br>Hvad er det, du på det personlige og psykologiske plan kan vækste med?  | Sjælsbaseret psykoterapi med fokus på udbygning af indre rum og sjælskvaliteter. Forløsning af blokeringer helt nede i dine rødder for at opnå transformation og integration af visdom. Arbejde med dine drømme, tegneterapi, åndedrætsterapi, afklaring og målsætning, værdiafklaring, bevidstgørelse og indsigter om dine mønstre, forløsning og bearbejdning af sorg, chok og traumer.                        |
| <b>Det Relationelle plan</b>   | Indeni som udenpå! Alt hvad der er indeni os bliver projiceret ud i omgivelserne i en eller anden form. Forløsning af problematikker i vore relationer, kan ske når vi på det psykologiske plan har transformeret hæmmende følelser og genåbnet hjertet.   | Hvordan projicerer du din indre proces ud i dine relationer og omgivelser?<br>Er mønstret et, der går igen i dit liv?<br>Skal du foretage handlinger i den ydre verden, eller kalder dette udelukkende på din indre vækst?<br>Er dit hjerte lukket?  | Samtale der formidler og gør dig bevidst om projektions-mekanismen generelt. Terapeutisk arbejde, der giver kontakt til de ressourcer, der skal til for at du tør slippe dine forsvar – tage projektionen hjem, så du kan vokse igennem selvansvar og et genåbnet hjerte.  |
| <b>Det Energetiske plan</b>    | Vi ved at energi følger tanke, og dermed at vores energikrop er let omskiftelig og i tæt samarbejde med vores følelsesmæssige og mentale legeme – og de øvrige højere plan. Energitilstande manifesterer sig i vores fysiske lag over tid. Varig forløsning af energiblokeringer sker på baggrund af forløsning på et af de højere plan og kan støttes af bevidst energiarbejde.   | Hvordan afspejles dit tema i din energikrop?<br>Hvordan påvirkes energierne af det arbejde du foretager på de højere plan?<br>Føler du behov for decideret energiarbejde for at forløse eventuelle energi-blokeringer?   | Du må opnå sund kontakt til dit energirum indeni og udenpå, samt bevidsthed om den gensidige påvirkning af andres og egne energier. Du kan lave fysisk eller bioenergetisk arbejde, de fem tibetanere, yoga eller andre energiøvelser. Deltage i gruppesammenhænge med guidninger, chakrameditationer og lignende. Og ikke mindst kan det være gavnligt at forbinde dig til naturens energetiske kræfter.        |
| <b>Det Fysiske plan</b>        | Vores krop er en afspejling af det æteriske legeme – energien i kroppen – og er således en afspejling af hvordan de højere plan har det og har haft det igennem længere tid. De kropslige manifestationer kan i tilfælde forløses hurtigt – men oftest har de fysiske manifestationer længere forløsningsstid og vil i mange tilfælde kræve at man også sætter ind direkte på dette plan.  | Hvordan fornemmer du sammenhængen mellem din krop, sjæl og psyke?<br>Hvor gamle er de fysiske manifestationer?<br>Kan de umiddelbart forløses ved at skabe forløsning på de højere planer - eller fornemmer du behov for kropsterapi eller krops-øvelser?<br>Hvilke ændringer i din livsstil, ville være gavnlige på det fysiske plan? | Det vil være gavnligt at få støtte til at mærke og erkende, hvordan dine tanker og følelser påvirker din krop, i enten sygdomsskabende eller sundhedsskabende retning. Søg motivation til, at tage ansvar, for din fysiske sundhed. Modtag kropsterapi, der i kraft af en integreret terapiform, inddrager det hele menneske – og dermed kan hjælpe til dyb forløsning og genoprettelse af den fysiske ubalance. |
| <b>Tobias-Skolen/Lene Ince</b> |  |  |  |