

Konference i Valby medborgerhus arrangeret af LNS den 14.01.01-2001

Titel: Hvad kan alternativ helbredelse gøre for psykiatrien?

Den spirituelle indgang til psykiske lidelser

©Merete Gundersen © Livskilden 2001

Tak fordi jeg måtte komme her i dag. Det er en uovertruffen mulighed, der nu åbnes for, at mange i den alternative sektor kan være med til at formulere nogle nye tanker for bedre vilkår for psykiatrirugere.

Jeg mener, at vi må fokusere på sundhed frem for sygdom. Sundhedsbegrebet må være hovedfaktoren, når vi arbejder på at komplementere behandling af psykiske lidelser.

Derfor må vi allerede nu starte med at lære børnene i vore skoler sund levevis. Vi må lave forsøgsordninger omkring vore skoler og gribe undervisningen an på en helt anden måde, end vi gør nu. En nytænkning på dette felt skal der til.

Vi kan ikke helbrede alene med medicin. Da sind krop og ånd hænger sammen som et hele, må vi, for at helbrede psykiske ubalancer, gribe opgaven an ved at vægte alle tre aspekter, nemlig krop, sind og ånd lige højt.

Når jeg lige kort kommer ind på kosten, er det fordi, blodsukkerbalancen, har stor betydning for den psykiske tilstand. Erik Kircheimer påpeger dette fakta, og det vil helt sikkert bliver uddybet endnu mere i hans indlæg.

Beregninger i USA viser, at mellem 5 og 10 % af befolkningen har hypoglykæmi, - blodsukker ubalance. Overføres dette til danske forhold, vil tallet komme til at ligge et sted imellem 250.000 og 5000.000.¹

Ubalancerne ytrer sig i dagligdagen med nervøsitet, sorgfuldhed, angst, og almindelige små depressioner og en af hovedfaktorerne, der udløser dette, er stress pga. hypoglykæmi.

Det er her, en stor del af de psykiske ubalancer starter i det små, så derfor vil det være gavnligt at tage fat, allerede før ubalancerne eskaleres, og det gøres bedst ved forebyggende foranstaltninger. Så derfor er der håb om, at disse mange mennesker kan hjælpes af ændret diæt, naturmidler, og sund levevis. Der peges her på, at psykiske ubalancer ikke alene kan helbredes med kemi, men at meget må afhjælpes via kosten, og tankesindet.

Psykisk syg eller åndeligt udviklet

Mange mennesker, som er indlagt på de psykiatriske hospitaler, er ikke egentlig psykisk syge, men psykisk ubalancerede. Det er normalt at opleve psykisk ubalance, og vi kender alle til det. Det er vigtigt, at vi lære at se anderledes på disse ubalancer, således at vi bliver bedre i stand til at tage hånd om dem. At kriser opfattes som værende psykisk sygdom, bunder i en forældet indstilling. Der er ofte i stedet tale om en spirituel åbning, som det etablerede system ikke er gearet til at håndtere,

¹ Aldrig mere træt, side 6 og 7, af Oscar Christensen, forlaget Sund og Rask

fordi den spirituelle dimension og spiritualitet desværre ikke er accepteret som værende en normal udviklingsproces, alle mennesker gennemgår.

Vi må i fremtiden lære at se på disse ubalancer ud fra flere forskellige synsvinkler. Fremtidens behandlere, hvad enten vi taler om læger, psykologer, syge-plejersker eller plejere, må bringes til den forståelse, at der er andre måder, at løse psykiske ubalancer på, end ved at medicinere. I mange tilfælde sker der i virkeligheden en overdosering af medicin, til stor skade for patienterne.

En stor del af de mennesker, som er psykisk ude af balance, har en dyb kontakt til deres spirituelle og åndelige udvikling, men de mangler nogen at tale med om deres åndelige verdensbillede. Ved den traditionelle behandlingsform doserer man straks medicin, således at der lukkes for åndelig og spirituel kontakt. Dette bevirker, at personen bliver sløv, og den bevidste kontakt til den åndelige verden sløres, og derforuden sløres bevidstheden om alle andre livsfunktioner også. Håbet for fremtiden må være, at personalet på de forskellige behandlingssteder vil blive uddannet til at forstå, hvordan det hænger sammen, at mennesker kan høre stemmer, mærke, dufte og se andre "levende" væsener, således de kan hjælpe deres klientel til at genfinde balancen i livet.

Der er virkelig brug for nytænkning. Hvis læger og sygeplejersker havde læst åndsvidenskab, ville de vide, at mange af deres patienter, ikke er syge, men i færd med at udvikle sig spirituelt, og derfor har kontakt med og ser ind i den åndelige verden. Der kan være tale om kontakt til det shamanistiske plan, måske det astrale eller lavere astrale plan. Måske har de kontakt til det guddommelige plan og i lykkelige tilfælde, til alle de smukke lysende riger der findes, og som åndeligt udviklede mennesker kan kontakte i deres vågne dagsbevidste tilstand.

Nogle åndeligt udviklede mennesker kan se ind i alle de smukke æteriske riger, og for disse mennesker optræder der ikke psykiske ubalancer, for de ved, hvad der er smukt og rigtigt at beskæftige sig med, og de har indsigt i, hvilke energier og informationer, de skal lukke ind i bevidstheden. De ved, hvornår de skal lukke noget ind og ud af bevidstheden, således at der ikke er noget, der kan forurene deres sind.

Ved at lære de psykisk ubalancerede mennesker at forstå, hvor deres oplevelser kommer fra, og ved at forklare dem, hvordan de kan lukke af for det uhensigtsmæssige og kun kontakte det, der er af det gode, vil disse menneskes psykiske balance normaliseres.

Nogle af de mennesker, som er psykisk ude af balance, har kontakt til det lavere astrale plan, og dette er et meget uheldigt sted at åbne for. Det er fra dette plan, at stemmer fra det lavere astrale plan "trænger" ind i bevidstheden på mennesker, som "åbner denne dør", og disse stemmer fortæller personen, at hun/han skal gøre en masse uhensigtsmæssige ting.

Disse stemmer og "personer" fra det lavere astrale plan, skal vi alle sammen lukke af for, kommer vi uforvarent i kontakt med dette plan, (og det sker ofte i drømme) er det yderst vigtigt, at vi tolker det indhold, vi oplever, og lader det forblive på det plan, hvor det hører hjemme og ikke tror, at indholdet hører hjemme på det konkrete virkelighedsplan, hvor vi befinder os, når vi er vågne.

Hvis vi skal gå nye veje i psykiatrien, skal vore psykologer, læger og sygeplejersker undervises i spirituel og åndelig udvikling på deres uddannelsessteder, således de kan opleve og forstå deres klienter og via samtaler lære de psykisk uafbalancerede mennesker at håndtere disse oplevelser OG

bevidsthedsplaner. Gennem samtaler og med træning af de psykisk syge, vil disse kunne lære, hvordan de kan afbryde forbindelsen til disse bevidsthedslag, og i stedet for, gennem meditation åbne op for det guddommelige plan, hele engleriget, for Jomfru Maria, for Kristus, og mange andre, og det vil være med til at give fred i sjælen.

Ved, gennem meditation at flytte bevidstheden mod det mere guddommelige, vil der strømme mere lys ind i auraen, hvorved kroppens celler blive berigede, - mere klare og krystallinske. Dette vil medføre, at det vil blive langt vanskeligere for "personer" og energier på det astrale og lavere astrale plan, at trænge ind i bevidstheden hos selv meget psykisk følsomme mennesker.

Mange psykisk følsomme mennesker, som har fået kontakt til det lavere astrale plan, nyder ofte denne kontakt. Disse energier og "personer" bliver ofte mere levende og nærværende end de personer, som de deler deres hverdag med. Derfor kan det til tider være svært at få disse mennesker til at lukke af ad frivillighedens vej, og det er her medicinering kan komme på tale over et kortere tidsrum. Når der gennem medicinering i en kort periode er lukket af, kan man gennem meditation og samtale træne de samme mennesker op til igen at få kontakt til den åndelige verden. Der kan nu lukkes op for hele engleriget og det guddommelige rige, og nu kan personerne få de smukkeste oplevelser af dyb spirituel og guddommelig karakter. I stedet for angst og undertrykkelse vil disse mennesker nu udstråle livsmod og livsglæde, da disse smukke energier nu tager bolig i deres sind.

Med lys og kærlighed, varme og tålmodighed, samtale og meditation, vil der være store håb for fremtidens psykisk følsomme mennesker i vores moderne samfund, så lad os alle lukke op for disse smukke energier. Lad dem gennemtrænge vores hverdag - overalt i samfundet. På vore sygehuse, på uddannelsessteder, i vore kirker, i folketinget – ja, overalt hvor mennesker færdes.

Hvad er det så med de åndelige spirituelle tanker?

Mange psykisk uafbalancerede mennesker hører stemmer, andre ikke hører.

I virkeligheden er det et led i en spirituel udvikling, som er i gang for hele menneskeheden, og det bliver mere og mere almindeligt, at høre stemmer, se syner osv. Flere og flere vil udvikle kontakt til det spirituelle lag, og det, vi må lære, er, at kunne sondre mellem de forskellige spirituelle lag, så vi kan vælge de sunde frem for de usunde.

Hvad er det så for lag?

Det er selvfølgelig dem, som gør mennesket godt. Det er de lag, og de stemmer, som taler til kærlighedens aspekt. Når f.eks. en skizofren er i ubalance, kan der være flere faktorer der spiller ind blandt andet forgiftning af den fysiske krop, derved forgiftes også det psykiske sind.

Når Erik Kirheimer er inde på, at rygning burde være forbudt, berører han et vigtigt emne, fordi det i store mængder har en negativ indflydelse også på sindets udvikling. Mådeholden rygning kan ikke skade nogen.

Det er sådan at vi alle har lyslegemer, nogle elektroniske felter rundt omkring kroppen og hjernen, som ikke er synlige for alle mennesker. Men ikke desto mindre er de der, og disse elektromagnetiske felter har indvirkning på mennesket både den fysiske og den psykiske del - og i særdeleshed på hjernen.

Meditation

Måske er der blandt tilhørerne nogen, som har dyrket meditation og som af den vej har fået en ubalance. Dette kan også ske. Man kan ikke dyrke meditation i flere timer dagligt over en længere periode, det kan give svære psykiske ubalancer.

Det er meget vigtigt, at man dyrker meditation i små frekvenser til at begynde med. For det der sker, når man dyrker meditation, er, at man tiltrækker det kosmisk lys, trækker lys ind til hjernen og derved til det lyslegeme, man har rundt om sig. Da lyset er i stand til at aktivere neuronerne i hjernen således den elektriske spændinger i hjernen øges, kan disse spændinger give store mentale ubalancer. Nogle mennesker har så veludviklede øjne, at de kan se de lyslegemer, der er rundt om kroppen. De består af farver. I nogle tilfælde kan de stråle, som en diamant. De er utrolig skarpe og klare.

Man kan aflæse mange helbredsmæssige ubalancer ved at "læse" lyslegemerne. Det vil jeg ikke komme nærmere ind på, men blot nævne, at det er sådan, og at vi i fremtiden vil komme til at undersøge dette nærmere.

Evolutionen vil sikkert vise os, at vi alle en dag får udviklet vore øjne, så vi bliver i stand til at se auraen omkring kroppen. Jeg vil tro, hvis jeg skal komme med et bud, så vil det blive sådan, at vi de næste 100 år får apparater, som kan måle lysfelternes svingninger, således, at de ansatte i sundhedsvæsenet kan arbejde via disse, selv om de måske ikke kan se dem. Lyslegemerne går ind i cellerne og påvirker kroppen.

Forebyggelse

For nylig blev det vist i en tv udsendelse, hvordan de psykiatriske patienter ofte sidder med cigaretter, kaffe eller cola, og jeg forestillede mig så, at hoveddelen af al deres kost måske består af 2 liter kaffe eller cola og 60 cigaretter om dagen. Indtagelse af gift gir psykisk ubalance. Når man er i ubalance, måske forgiftet og mediterer samtidigt, er der fare for, at man lukker op for det plan, hvorfra de stemmer, der forvrænger ens hverdag, kommer.

Stemmerne fortæller måske, at man skal gøre et eller andet uhensigtsmæssigt, og det går man så måske ud og gør, fordi man forveksler planerne. Det er meget pinefuldt for de mennesker, der har det sådan. Det er derfor, det er så vigtigt, at man sørger for ikke at forgifte kroppen.

Kostsammensætningen, røg, alkohol, og et forgiftet tankesind, alt sammen noget der påvirker psyken i allerhøjeste grad.

Når det handler om psykiske ubalancer, er det vigtigt, at vi erkender, at vi selv har et stort medansvar for forebyggende foranstaltninger. Alt, hvad vi kan gøre selv, må vi gøre, det er meget vigtigt.

Når folk først begynder at høre stemmer, bliver stemmerne efterhånden en del af deres hverdag, og mere og mere forekommer stemmerne virkelige. Vi skal have folk til at forstå, at de skal have lukket af på en sund måde - uden medicinering. Det er på ingen måde sådan, at al medicinering er af det dårlige. Det sker ofte, at mennesker er så hårdt plaget, at medicinering er nødvendig en periode, men det vil så være vigtigt, at der søges mod at forkorte perioden så meget som muligt. Også den alternative sektor har forståelse for, at nogle psykiske ubalancer kan kræver livslang medicinering, for at livet kan være tåleligt for den syge. En anden faktor er, at en del af patienterne er meget galde

for deres medicin og syntes, det er en fantastisk støtte i deres liv. Men en stor del vil kunne undvære medicinen, hvis der arbejdes med flere aspekter af, hvad den alternative behandling kan tilbyde.

Jeg vil slå til lyd for, at man i det etablerede system, kun medicinere i det omfang, det er nødvendigt, for at det uafbalancerede menneske kan nå dertil, hvor en dialog er mulig, og selv kan være aktiv omkring det, at opnå balance og få det bedre.

Det er meget vigtigt, at det enkelte menneske er meget - meget aktivt omkring sin egen sundhed.

Det er et *must* i den kommende tid.

På den måde får man ro og fred i sindet.

Man kan selv være med til at påvirke de biokemiske processer i kroppen ved sund levevis, den rette tækning, ved meditation, visualisering, healing og flere andre alternative metoder. Ved at påvirke de biokemiske processer inde i kroppen, opnås en større balance i krop, sind og ånd.

Trevejs dialog

Et vigtigt element i behandlingen af skizofrene ville være et begreb kaldet trevejsdialog. I min praksis har jeg oplevet gode resultater, ved at bruge denne teknik. Skizofrene mennesker er jo næsten henvist til at vælge mellem pest og kolera, forstået på den måde, at enten sidder de i en stol og taler med fjernsynet, eller også taler de med stemmer, som andre ikke kan høre, og i begge tilfælde lever de i en lukket verden, hvor det bliver vanskeligt for dem, at deltage i et familieliv, og de kan ikke fungere hverken i dagligdagen eller samfundet. Da kan det være nødvendigt med medicinering, så den skizofrene kommer i en tilstand, hvor han/hun kan komme i kontakt med andre mennesker.

En god måde, at komme i kontakt med en skizofren, er ved samtale. Man kan spørge ind til stemmerne, Hvad siger de?, Hvad mener de?, Hvad mener du selv? Hvem er disse stemmer? Hvorfor er det vigtigere at lytte til dem end til mor, far, kæreste, læge eller andre personer, osv.

Ved at gå ind i en trevejs-dialog, viser man respekt for den virkelighed, som den skizofrene oplever. Man kan prøve at få en trevejs-dialog med klienten og om de her stemmer, som den skizofrene hører, tale med den skizofrene om relevansen af at tage stemmerne for pålydende. Meget ofte vil den skizofrene forstå, at det ikke er hensigtsmæssigt at lytte efter, hvis han eller hun får fortalt af indre stemmer, at de skal sætte sig op på en cykel og køre efter en knallert herfra og til Skagen, uanset hvilken kondition de har, eller at de skal gøre visse ritualer hver dag, inden de spiser, eller inden de går ud.

Medicinering resulterer i et af to, enten bliver klienten overaktive, eller også bliver han sløve, og ingen af delene er ønskværdige, - måske situationen, hvor klienten bliver sløv, for så får familien lidt mere fred. I virkeligheden er det ofte for at berolige familien, at der medicineres. Men det gøres selvfølgelig også i visse tilfælde, fordi de syge er til fare for sig selv og andre. Er familien bekendt med spirituelle oplevelser, ville klienten blive mødt med en helt anden forståelse og støtte, til at gennemgå den aktuelle krise, det kan være, når bevidstheden belastes med oplevelser, der kan være svære at stå alene med, og svære at håndtere alene.

Det går tit og ofte galt, når disse mennesker har et meget stort EGO, fordi de så ofte overtolker de indre stemmer. Mange mennesker har jo et meget, meget lav selvværd og på grund af det lave

selvværd, og på grund af, at vi alle sammen godt kan lide at blive rost, fordi vi alle gerne vil føle os elsket, og føle vi er noget særligt i andres øjne, kan mennesker, der hører stemmer, ofte fejlfortolke hvad de "hører", sagt med andre ord, de hører det de gerne vil høre.

De misopfatter derfor hvad de hører, og hvis Gud eller Jesus nævnes, så opfatter de sig, som om de er Gud eller Jesus. Disse mennesker er nu i stor ubalance, og det kan være svært for omgivelserne at tage dem alvorligt. Her kan der være uhyre gavnlige med en trevejsdialog.

Jeg har skrevet en lille bog, "Hjertets Energi." Den kommer ikke ind på psykiatriske lidelser, men handler om, hvordan man åbner sine 12 hjerteblade i håb om, at blive mere næstekærlig, således at det spirituelle åndelige lag, man får kontakt med, er et smukt guddommeligt åndeligt lag.

Gennem træning med meditation og visualisering kan de psykisk ubalancerede mennesker, der hører stemmer, lære at forholde sig hensigtsmæssigt til disse stemmer. Disse teknikker kan udvikle en sund krop og sund psyke.

Om programmering af tankesindet

N.L.P. teknikker er også et anvendeligt alternativ til medicinering, og selvfølgelig også samtale- og psykoterapi, sådan som vi kender det. Det vigtige er, at vi får den åndelige dimension med ind i behandlingen. Vi må forstå, at vi har et åndeligt aspekt, noget der er større end os selv. Vi må ind og finde vores egentlige *Indre Identitet*. Hvad er det egentlig, jeg er, udover, at jeg er mig, en krop som står lige her.

Jeg har et sind, som er evigt eksisterende, når jeg er mig, som står lige her. Jeg har et sind, som er evigt eksisterende, når jeg en dag skal herfra. Når vi tager herfra, så samler vores lyslegemer sig, og så glider vi videre ud i den åndelige verden, og vi er da evigt eksisterende der.

Med N.L.P. teknikker, arbejder man med selvhjælpende programmeringer, man kan sige, at man får psyken til at arbejde positivt med, omkring de ønsker og visioner man har for sit eget liv.

Gennem N.L.P. programmeres sindet eller kroppen med ny tankesæt - ny regelsæt. Det er nemlig sådan, at vi går rundt med en tænkende krop.

Vores krop, vores celler kan også tænke, så de kan huske alt, hvad der er hændt i vores liv. Det er derfor, vi også kan arbejde med regressioner², Det vil jeg ikke gå dybt ind i her i dette indlæg blot nævne, at det er en stor forløsende faktor.

N.L.P. betyder neuro lingvistisk programmering, Ole Vadum Dahl har skrevet en grundbog om NLP.

Visualisering / den store helbreder inden for psykiatrien.

Gennem visualisering kan der ske store fremskridt for en stor del af de psykiatriske patienter. For mange af de mennesker, der lider af depressioner, angst, fobier, fødselspsykoser, søvn problemer, stress og chok er samtalen og psykoterapi selvfølgelig det første og vigtigste element. Man må også

² Tilbageførsel til tidligere liv

erkende, at medicinering kan være en stor hjælp for mange af patienterne, så vi skal være meget glade for den meget forskning, der hele tiden sker på disse områder.

Men den etablerede verden må også åbne for nye muligheder til gavn og glæde for patienterne, og her er det vigtigt, at alle dem, der arbejder inden for det etablerede system, nu virkelig åbner øjnene for, at der findes andre alternativer. Det er vigtigt, at vi ikke længere stift holder os til fastlåste måder, at anskue tingene på. Via visualisering kan den enkelte patient gennem samtalen komme frem til, at se helt anderledes på deres egen livssituation, og gennem samtalen og visualisering kan de så bevidst være med til at præge deres underbevidsthed hen imod mere helhed og sundhed.

Det vil sige, at patienten kan være med til - først bevidst, at skabe nye billeder af deres livssituation, - og derefter indstille sindet til ro og fordybelse, således at de åbner for at blive guidet, til at danne nye indre billeder, som så kommer til at præge personens liv og hverdag.

Gennem denne proces få patienten nye tanke- og handlemønstre, og hver gang han falder tilbage i deres gamle mønstre, kan han lave sin visualisering igen, for at holde tankesindet på rette spor.

Man kan arbejde med visualiseringer dagligt. Blot et kvarter to gange dagligt vil gøre store forandringer.

Ofte er der flere uhensigtsmæssige tankesæt og mønstre, man ligger under for, når man er i psykisk ubalance, men da visualisering er ganske ufarlig, kan man blot fortsætte med denne måde at helbrede på.

Afrunding af tekst:

Mit bedste håb for fremtiden er, at det etablerede sundhedssystem og den alternative verden nu virkelig kan indgå et samarbejde. Altså at der indgås et tværfagligt samarbejde mellem læger, psykologer og flere grene indenfor alternativ helbredelse.

Vi kan ikke undvære lægerne, psykiateren, psykologerne eller psykoterapeuterne, de har en viden, ekspertise og erfaring, som ikke kan undværes i psykiatrien, men den alternative sektor har meget at byde på, derfor ligger der her en appel til alle implicerede behandlere og politikere, om at udvide spektret af behandlingstilbud til glæde for patienterne.

Det ville være ønskværdigt, hvis der på lægestudiet åbnes op for at lære om alternativ behandling, det samme gør sig gældende for plejepersonalet.

Vi må vise vejen med tålmodighed. Vi bliver nødt til at satse på den yngre generation. Altså at satse på skolerne, og lære vore skolebørn alle principper omkring sundhed og åndelighed/spirituel vækst, - treenigheden: KROP, SIND og ÅND.

De vokser jo op og præger det nye samfund.

Alternativ behandling af psykiatriske ubalancer er en meget fin komplementær behandling til megen allerede eksisterende behandling, som finder sted på sygehuse og klinikker landet over. Som et overordnet blik vil jeg i det nedenstående pege på de vigtigste faktorer, alternativ behandling kan afhjælpe psykiske ubalancer med, metoder som kan være med til at afhjælpe og berige livet for de

psykiske patienter, og måske i bedste fald får ubalancerne helt til at forsvinde. Metoder som ikke er giftige og som bringer egenomsorg, forebyggelse, lindring og ansvarsfølelse ind i hverdagen.

Der opfordres til at det etablerede system vil være lydhør overfor disse alternative indfaldsvinkler til helbredelse af psykiatriske patienter. Disse teknikker skal være tilgængeligt på samtlige psykiatriske sygehuse og klinikker landet over. Nogle hospitaler eller klinikker kunne måske specialisere sig indenfor en enkelt gruppe.

Det ville være en god ide, at lave forskning inden for samtlige grupper, således at det etablerede system har noget at forholde sig til. Man kunne ligeledes forestille sig, at der laves nogle tværfaglige forskningstiltag indenfor alternative helbredelsesmetoder.

Disse nye alternative tiltag skulle være et supplement til både medicineringen, den mere gængse psykoterapi, psykologi og forskellige former for samtaleterapi.

Der kunne også være tale om, at samtaleterapien kommer til at tage en anden drejning, som går i retning af en større forståelse af patientens indre billeder. Specielt de skizofrene kunne have glæde af en ny form for dialog, hvor behandlerne forsøger at lave en trevejs-dialog, således at de mange stemmer, denne type patienter hører, indgår i samtalen.

Nogle patienter plejer "samværet" med deres stemmer som var de mere virkelige end de mennesker, de møder i deres hverdag, og ved at "pleje" og "dyrke" denne dialog, er de selv med til at forstærke deres skizofreni.

Disse nye tiltag indenfor psykiatrien skulle være med til, at minimere det meget store medicinforbrug, som er en realitet i dag, med henblik på, at patienterne bliver mere aktive omkring evnen til at se deres muligheder for selvhelbredelse.

En ny og farbar vej ville være at få den alternative sektor og det etablerede sundhedssystem til at arbejde sammen til gavn for alle mennesker med psykiske ubalancer.

Jeg vil gerne her opfordre alle indenfor det etablerede system, til at se med velvillige øjne på alternative måder, at helbrede mennesker på, og jeg anbefaler alle de implicerede parter, at tage denne udfordring op.

Forslag til komplementære behandlinger af psykiatriske ubalancer

1. Kost

2. Healing

- 3. Musik terapi**
- 4. Åndedrætsterapi**
- 5. Bønnens Kraft**
- 6. Maleterapi**
- 7. Meditation**
- 8. Visualisering**
- 9. Tre vejs dialog**
- 10. Tanke felt terapi**
- 11. Tankens kraft**
- 12. NLP Teknikker**
- 13. Zoneterapi**
- 14. Massage (flere former)**
- 15. Akupunktur**
- 16. Kraniosakral terapi**

Litteratur henvisning:

Kost: Harmoniske Hormoner/Mia Damhus
Aldrig mere træt/Oscar Christensen

Musik terapi: Musikterapi i psykiatrien/Inge Nygård Pedersen

Åndedrætsterapi:	Åndedrætsterapi /Gustav Hansen
Bønnens Kraft:	I Mesterens lys/Ole Skærbæk Madsen
Bog:	Ånden i hånden, Jeg troede det var gud/Marianne Agger
Meditation:Hjertes	Energi/Merete Gundersen- bog /CD
Visualisering:	Den tænkende krop/Bobby Zacharie- bog
NLP:	Grundbog 1 NLP/Ole Vadum Dahl
Psykologi:	Den nye tids psykologi/ Stanislav Grof- bog
Åndsvidenskab:	Når ånd og stof mødes/Eskild & Birgit Tjalve -
Åndelig psykologi:	Åndelig psykologi/Asger Lorentsen, flere bind
Spirituel udvikling:	Det Spirituelle Menneske/Merete Gundersen, 1-2-3