

# Livs-genopretning Holistisk rehabilitering

- få et nyt og bedre liv
- “genoplivning” (revitalisering)
- tag skæbnen i egen hånd
- på afgrundens rand og retur
- hvis dit liv er kørt helt af sporet og al fremtid ser håbløs ud (men ikke er det)

## Skab dig et nyt og bedre liv

### - FÅ ET NYT OG BEDRE LIV

Mange mennesker oplever at de driver for vind og vejr.

Det er som om de ikke selv står ved roret på deres livs

### - "GENOPLIVNING" (REVITALISERING)

skude, men blot må finde sig i **skæbnens luner**.

"Jeg har mødt min skæbne," siger man, når alt er gået galt, og

### - TAG SKÆBNE I EGEN HÅND

det er der ofte noget sandt i, for har man ikke længe haft kurs

mod netop den **ødemark**, man nu er havnet på?

### - PÅ AFGRUNDENS RAND OG RETUR

Man har fornemmet at der var en skæbne som en dunkel

### - HVIS DIT LIV ER KØRT AF SPORET (MEN IKKE ER DET)

undertone i ens tilværelse, men som rationelt menneske har

man ikke taget det alvorligt. Eller måske har man taget sin

fornemmelse alvorligt, men man har alligevel ikke rigtig

kunnet forstå hvad det var, der var på færde. Derfor har

man heller ikke rigtig kunnet stille noget op.

Mange vestlige mennesker tror på tilfældighed-

ernes spil. Men videnskabelige studier bl.a. af

sammenhæng mellem livsstil og sygdoms-

udvikling peger på at vi i høj grad har en

eksistentiel kurs, der med tiden fører os

et godt eller måske et ondt sted hen.

Skæbne ser ud til at være en realitet.

Vi former vores egen personlige

fremtid gennem den måde vi

forholder os til livet på –

**konstruktivt eller**

**destruktivt** – i vores nutid.

## Livet skabes af dig, ikke af tilfældigheder

Når mennesker der tror på tilfældet er kommet galt af sted, har de været “uheldige”. De forklarer ikke deres ulykke med at de har levet systematisk forkert og at de dermed afgørende har **SVigtet sig selv.**

At vi selv skaber vores skæbne er ikke noget særlig attraktivt synspunkt, når vi er kommet galt af sted – så længe det går rigtig godt er det ligesom lettere at acceptere.

Alligevel har synspunktet sin charme ved nærmere eftertanke: for når vi ser, at vi ligger som vi selv **har redt**, er det jo også muligt at gøre tingene anderledes og dermed komme til at ligge en hel del bedre i fremtiden.

## Bevidstheden om at vi former

vores egen skæbne gennem vores livsholdninger og livspraksis – vores livsperspektiv – åbner altså for den interessante mulighed, at vi kan redde os selv. Det er muligt for os at redde vores forkomne, vildfarne, kuldsejlede og forpinte eksistens op på nyt, tørt og frugtbart land.

Det, der fik vores liv til at vælte, var at vi tænkte, besluttede og handlede i modstrid med vort eget og andres liv. Vi har ikke været gode ved os selv, men snarere onde. Vi har ikke været gode og konstruktive over for andre, men snarere onde og destruktive.

Vi har haft så travlt med at undgå vores personlige fortids fortrængte smerte, at vi helt har overset vores egne - så vel som andres – grundlæggende behov. Vi har været uopmærksomme, stolte og bedrevidende. Begreber som “respekt”, “etik” og “personlig integritet” har været byer i Rusland.

Vi har været indfanget i et neurotisk spil, der gradvist har fået os viklet ind i illusioner om virkeligheden. En række beslutninger om virkelighedens **elendige beskaffenhed** tegner tilsammen et trist og ukonstruktivt livsperspektiv.

Vores negative livsholdning og opfattelse er blevet fulgt af uhensigtsmæssig adfærd, der igen har haft uheldige konsekvenser for os. En negativ spiral har taget os, og nu er vi tæt på bunden. Vi møder vores død og undergang hvis vi ikke siger **stop.**

## At tage skæbnen i egen hånd

At tage skæbnen i egen hånd er en stor, svær og vigtig beslutning. Den er ikke umulig, langtfra. Den er svær, fordi det er så smertefuldt at se og **erkende** alle de ulykker man har forvoldt for sig selv og andre, mens man blindt og stædigt insisterede på at gå den forkerte vej.

Indianerne siger, at det aldrig er for sent  
at vende om, hvis man går ad den forkerte vej!

Mange mennesker synes derimod at mene, at det, at man  
har gået så langt ad den allerede, er et godt argument for at  
fortsætte helt til den bitre ende!

På Forskningsklinik for Holistisk Medicin kender vi de kræfter, der  
river ned og bygger op i livet. Vi er her for at hjælpe dig, så du kan  
stille dig på livets side og begynde at **bygge op**, i stedet  
for at rive dit liv ned.

Vi er her for at støtte dig i at genfinde dig selv og dit konstruk-  
tive og livsbekræftende **Sjælsperspektiv**.

Og vi er her for at træne dig i at praktisere gode og  
bæredygtige livsholdninger og derved hjælpe  
dig til at skabe de gode relationer  
indadtil og udadtil.

## Holistisk rehabilitering kan være et flerårigt projekt – men behøver ikke være det

At komme på banen igen efter at have været helt ude i rabatten, ofte en langvarig affære. Vi foreslår, hvis du føler dig alvorligt medtaget, at du sammen med en dygtig holistisk behandler får lagt en behandlings- og udviklingsplan for de næste 12-24 måneder. (Se brochurerne om “Behandlings- og udviklingsplanen” og om “Livskvalitetspakken”)

Når livet skal bygges op fra grunden og hele eksistensen skal rehabiliteres, er der som oftest brug for en kombination af længerevarende livsfilosofisk træning, psykoterapi og kropsterapi. Dette skyldes at vores sorte side – vores neurose, dvs. summen af vores livssmerter og livsbegrænsende beslutninger – er bundet fast i både krop, følelser og sind.

For at komme på fode igen må du finde svar på en række væsentlige spørgsmål:

Hvad er godhed og etisk adfærd?

Hvordan kan jeg blive til gavn for

mig selv og andre? Hvad er min per-

sonlige livsopgave/  
**min livsmission?**

Hvad er livets mening, og hvor kommer livsglæde, livsenergi og visdom fra?

For at finde disse svar må du forstå i detaljer, hvad det er der har ramt dig, når du har mistet din **livsglæde**, din livs-energi og din livsretning. Du må forstå, hvilke principper livet i dig arbejder efter. Du må forstå dig selv. Du skal måske til at lære dig selv at kende igen helt forfra.

## Forskning

Vi håber at du vil tage imod vores tilbud om hjælp til selvhjælp, og at du vil være med i vores forskningsprojekt af samme navn som denne brochure (se også brochuren "Forskning og udvikling"). Det er vigtigt at du ved, at vi tilbyder holistisk rehabilitering uden nogen garanti for resultater og at du forstår at resultater under alle omstændigheder skabes af dig selv. Du må selv tænke dig om, selv blive tlogere, selv ændre **opfattelse og adfærd**. Vi er med dig som støtte, men ansvaret forbliver dit eget gennem hele forløbet.

## Velkommen

Velkommen til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. Vi vil gøre alt for at din tid hos os skal blive lærerig og udbytterig. Vi siger: **sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst**. Og udvikling af livskvalitet er vores egentlige mål. Det er derfor vigtigt at det også er dit, når du tager imod vores holistiske behandlingstilbud.

Ring gerne og få en uformel samtale med en af vore holistiske behandlere. Og kom forbi for en holistisk lægekonsultation, hvis du herefter mener at vi kan hjælpe dig. Læs mere på vores hjemmeside: [www.holistiskmedicin.dk](http://www.holistiskmedicin.dk)

# Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Grafisk produktion og sponsorer:  
Projektleder - Bent Mathiasen, AD - Elisabet Merle Petersen, Tlf.: 00312042 169177 - Grafisk design - Funardestign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P., Tlf.: 2360 7719. Trykning - Phoenix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBræk Papir A/S 43664366



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet "Verdensmoderen" efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. "Verdensmoderen" udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



## FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

linik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

"Livskvalitet som medicin"

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes