

Trauma

Trauma to nie to, co Ci się przydarzyło. To sposób, w jaki zareagowałeś/aś na to, co Cię spotkało. Na przykład co czułeś/eś w skutek wypadku, śmierci bliskiej osoby, przemocy fizycznej czy słownej. Często te uczucia były tak bardzo trudne i bolesne, że zostały w naszym ciele zamrożone

Każdy ma traumatyczne doświadczenia, które wpłynęły na sposób, w jaki się dziś zachowuje, podejmuje decyzje, dostosowuje się czy broni w życiu.

Te trudne doświadczenia pozostawiły ślady wpływające na różne aspekty naszego życia, na relacje, małżeństwo, zdrowie psychiczne i fizyczne, niezależność, pracę i nałogi (zakupy, seks, alkohol, hazard, jedzenie, alkohol, leki czy narkotyki).

Świadomość to pierwszy krok!

Aby rozwiązać te problemy behawioralne, uzależnienia i choroby, konieczne jest uzdrowienie traumy, która je wywołała.

Zamiast czekać, aż zachorujesz lub osiągniesz punkt krytyczny, stań się świadomy przeszłych doświadczeń, które pozostawiły w Tobie głębokie odciski i pracuj nad ich uzdrowieniem i zrozumieniem, aby prowadzić bardziej zbalansowane i satysfakcjonujące życie.

Trauma nie jest czymś, co po prostu zniknie, jeśli ją zignorujemy. Zaprzeczanie jej nie sprawi, że przestanie na Ciebie wywierać wpływ. Nie zasłużyłaś/eś na to, co się stało i nie jest też to Twoją winą. Ale Twoim obowiązkiem jest jej uzdrowienie.

Uzdrowienie zaś polega na rozpoznaniu tego, co się wydarzyło i spojrzeniu na to bez strachu, tak aby ten głęboki ślad, niezabliźniona rana, nie definiowały już tego, kim jesteś!

Za nami okres pandemii i strat bliskich osób związanych z covidem. Może gryzie Cię to, że nie zdążyłeś/aś się pożegnać z kimś dla Ciebie bliskim, powiedzieć czegoś ważnego czy przeprosić. Mój znajomy ma np. poczucie winy, że nie zdążył naprawić relacji z tatą, który zmarł samotnie w szpitalu podczas pandemii.

Inne traumy mogą dotyczyć przemocy, agresji, życia w toksycznym związku, a może byłeś/aś świadkiem samobójstwa albo ktoś to zrobił przez Ciebie, są też traumy w związku z chorobą, traumy w szkole, gdy inne dzieci przezywają, odrzucają, upokarzają lub traumy związane z silnym lękiem lub wstydem.

Większość z nas ma też traumy w związku z rodzicami, rodzeństwem czy partnerem. Traumatyczna może też być praca.

Odezwij się. Pomogę Ci rzucić światło na traumatyczne źródło, które wciąż uniemożliwia Ci w pełni i autentycznie wyrażać siebie.

Zapraszam na konsultację i Program
Wychodzę z traumy

tel. +48 667 517 219 | kontakt@dobrawibracja.pl