

En Lisa För Själen

Har du sömnproblem?

Vaknar Du efter ca en och en halvtimme och har svårt att somna om? Ibland räcker det med att gå upp och eventuellt dricka lite vatten eller bara går på toaletten. Men vad händer om Du inte somnar om på ca en till två timmar? Börjar då stressen smyga sig på och Du blir ännu mer stressad över att Du inte somnar om? Tankarna snurrar och Du får svårt att få stopp på dem.

Förutom de vanligaste orsakerna som: stress, för dåligt med motion, hungerkänslor eller ätit för mycket, skärmtid innan läggdags med arbete, studier, SMS, telefonsamtal och TV så påverkas Du, om Du är förälder, av små barn som behöver Din uppmärksamhet på natten. Du kan också ha en egen sjukdom som påverkar Din sömn.

Men om inget av det här stämmer in på Dig och Dina sömnproblem så kanske Du ska fundera på Din livssituation. Är Du nöjd med Ditt liv? Är Du tillräckligt trygg, känner Du dig värdefull och har en meningsfull sysselsättning?

Är det så att Ditt undermedvetna gör sig påmint under natten och vill få Dig att "vakna" upp och göra något åt situationen? Har Du något olöst problem? Kan det vara så att Du har varit i konflikt med någon närstående under dagen eller på Din arbetsplats?

Jag kan hjälpa Dig med att bli uppmärksam på den/de bakomliggande orsaken/orsakerna. Många gånger är det något helt annat än det man tror att det handlar om.

Tack vare att Du blir mer medveten om hur Du tänker och handlar kan Du bli mer "vän" med Ditt undermedvetna. I och med det kommer Din kropp och Din själ i mer harmoni.

Välkommen att boka tid!

Det finns ett formulär längst ner på hemsidan.