

Dags att släppa taget?

Känner du dig fast i gamla mönster, trots att du vill förändras? Begränsar rädslor eller gamla övertygelser dig från att nå din fulla potential? Time Line Therapy, en metod baserad på hypnos och NLP, kan vara nyckeln till att frigöra dig från det förflutna och forma den framtid du verkligen vill ha. Camilla Gyllensvan berättar mer om metoden som trots att den funnits i 40 år är relativt okänd i Sverige och de nordiska länderna.

Text Camilla Gyllensvan Foto Karin Linde Bild pixabay.com



Time Line Therapy® är en terapeutisk metod baserad på hypnos och neuro-lingvistisk programmering (NLP) utvecklad av dr *Tad James* under

1980-talet. Metoden används för att lösa upp känslomässiga och mentala blockeringar, vanligtvis i samband med klinisk hypnos och NLP. Sedan metoden utvecklades har den spridits världen över och hjälpt tusentals människor att förändra sina liv och ta kontroll över sin framtid.

GENOM EN STRUKTURERAD men skonsam process kan man släppa taget om det förflutna - utan att behöva återuppleva smärtsamma minnen. Det som gör metoden så unik är dess förmåga att arbeta direkt med det omedvetna och därmed skapa snabba och varaktiga förändringar.

Jag brukar likna coaching och rådgivning som att vi behöver ta ögondroppar, det vill säga något vi fortsätter göra för att se klart. Time Line Therapy däremot är som att göra en ögonoperation och det blir skillnad direkt.

DEM ÄR DU om inte en samling av dina minnen? Psykologer har under lång tid varit överens om att våra tidigare erfarenheter formar vår identitet och våra beteenden. Time Line Therapy bygger på insikten att minnen lagras på en tidslinje i det omedvetna och att vi kan förändra deras påverkan på våra liv.

Metoden hjälper dig att frigöra dig från känslomässiga blockeringar genom att arbeta med din mentala tidslinje. Våra minnen och erfarenheter påverkar våra tankar, känslor och beteenden, ofta utan att vi är medvetna om det. Genom att arbeta med denna tidslinje kan vi alltså lösa upp negativa känslor och gamla trauman.

En av fördelarna med Time Line Therapy är att du kan släppa och rensa alla de händelser eller kedjor av en känsla snarare än en åt gången. Om du till exempel har problem med ilska, frigörs och rensas all ilska från det förflutna och inte bara ilskan som är knuten till en viss händelse. Med andra ord frigörs ilska från sina rötter.

NÄR JAG ARBETAR med en klient är varje session unik, men den följer alltid en strukturerad process för att säkerställa en djupgående och varaktig förändring. Tekniken är skonsam och klienten behöver inte återuppleva smärtsamma minnen för att lösa upp dem. Sessionen görs vanligen över en hel eller halv dag. Vi har alltid ett första samtal där vi går djupt in i frågeställningar i det område klienten önskar, det kan till exempel handla om relationer, karriär, hälsa eller pengar.

JAG MINNS EN KLIENT som kom till mig med en djup känsla av otillräcklighet. Trots att hon hade en framgångsrik karriär och var omtyckt i sitt sociala liv, kände hon sig alltid som en bluff - som om hon aldrig riktigt var bra nog. När vi började arbeta med hennes tidslinje kunde vi snabbt identifiera den första händelsen där denna känsla uppstod. Det visade sig vara en situation i barndomen där en lärare hade kritiserat hennes prestation på ett sätt som hade satt sig djupt i hennes omedvetna. Genom Time Line Therapy kunde vi gå tillbaka till den händelsen, lösa upp de negativa känslorna kopplade till den och omprogrammera den begränsande övertygelsen till en ny, stärkande sanning.

Efter sessionen sa hon: "Det känns som att en tung vikt har lyfts från mina axlar. Jag kan äntligen se mig själv som kapabel och värdefull utan att ifrågasätta det hela tiden."

Det är just detta som gör Time Line Therapy så kraftfull - den kan skapa varaktiga förändringar på kort tid.

Time Line Therapy ger alltså en möjlighet att ta kontroll över din egen framtid. Genom att frigöra dig från de begränsningar som hållit dig tillbaka kan du skapa en verklighet som ligger i linje med din sanna potential. Föreställ dig en framtid där du inte längre styrs av gamla rädslor, självtvekl eller tidigare misslyckanden. En framtid där du agerar med klarhet, självförtroende och frihet.

DET SOM SKILJER Time Line Therapy från andra metoder är dess förmåga att arbeta direkt med det omedvetna.

Time Line Therapy bygger på grunden av NLP:s Timeline-koncept men går djupare genom att direkt arbeta med det omedvetna för att eliminera negativa känslor (som ilska, sorg och skuld) och begränsande beslut. Skillnaden är att NLP Timeline-processen handlar om att förändra perspektiv, där fokus ligger på att förändra hur en person hanterar mål och övertygelser medan Time Line Therapy skapar varaktiga förändringar genom att omprogrammera hur dessa minnen och känslor påverkar individens nuvarande och framtida beteenden.

Oavsett om man vill arbeta med sin egen personliga utveckling eller lära sig metoden för att hjälpa andra, är Time Line Therapy ett kraftfullt verktyg som kan förändra allt.

Så här går det till:

Först och främst klargör vi vad klienten vill uppnå. Vi definierar det specifika problemet och målet för sessionen.

Nästa steg är en kartläggning av klientens tidslinje och klienten guidas till att identifiera sin egen tidslinje - en mental represen- ▶



CAMILLA GYLLENSVAN

har arbetat med NLP och hypnos sedan 2006 och driver 4 Life Academy, Nordens enda godkända utbildningsinstitut för Time Line Therapy. Camilla har skrivit och medverkat i flera böcker om personlig utveckling och ledarskap och är grundare av bokförlaget Mindboozt. Aktuell med ny bok om hypnos och Time Line Therapy till hösten.

tation av hur de organiserar sitt förflutna och sin framtid. Vissa ser tiden framför och bakom sig, medan andra kanske upplever den ovanför eller runt sig. Att förstå detta hjälper oss att navigera genom processen på ett sätt som känns naturligt för klienten.

Jag leder klienten till den allra första händelsen, där den negativa känslan uppstod. Genom att använda specifika frågor och vägledning hjälper jag till att uppleva situationen från ett neutralt perspektiv, vilket gör att klienten kan frigöra den negativa känslan utan att återuppleva den specifika händelsen.

Många människor lever med begränsande beslut de omedvetet tagit tidigare i livet, som exempelvis "Jag är inte tillräckligt bra" eller "Jag kan inte lita på andra". Jag hjälper till att identifiera när och varför detta beslut togs och sedan omprogrammera det med en ny, stärkande övertygelse.

När det förflutna har rensats och gamla blockeringar har lösts upp går vi till nästa viktiga del i processen som handlar om framtiden, där vi arbetar vi med att skapa en tydlig framtidsvision. Klienten lär sig att mentalt placera sina mål i sin tidslinje, vilket gör att förändringen blir en naturlig

del av deras omedvetna sinne.

Efter att ha genomgått processen får klienten reflektera över förändringen. Många beskriver en omedelbar känsla av lättnad, klarhet och frihet. Jag säkerställer att klienten känner sig trygg och har verktyg för att fortsätta sin utveckling. 🌱

Plus mer

www.camillagyllensvan.se

"Time Line Therapy är en avancerad form av NLP som hjälper dig att släppa taget om negativa känslor som ilska, sorg, rädsla, smärta och skuld."

Några av fördelarna med Time Line Therapy:

Snabba resultat – Många upplever varaktiga förändringar efter endast en eller några få sessioner.

Djupgående förändring – I stället för att bara hantera symtom, går Time Line Therapy till roten av problemet och löser det där.

Ingen långvarig smärta – Klienten behöver inte återuppleva trauman för att bearbeta dem, vilket gör metoden skonsam.

Mångsidighet – Kan användas för allt från personlig utveckling och karriärutveckling till att lösa upp relationella blockeringar och öka självförtroendet.

VAD KAN TIME LINE THERAPY HJÄLPA DIG MED?

- 🌱 Frigöra känslor som ilska, rädsla, skuld och sorg.
- 🌱 Bryta negativa tankemönster och skapa nya, stärkande övertygelser.
- 🌱 Skapa tydliga, kraftfulla mål för framtiden.
- 🌱 Förbättra självförtroende och självkänsla.
- 🌱 Lösa upp gamla trauman – utan att behöva återuppleva dem.

Ditt omedvetna och tidslinjen

Det omedvetna styr:

Inläring – Ditt omedvetna lagrar allt du lär dig. All kunskap lagras och påverkar oss även om vi inte alltid är medvetna om det. Du kanske inte tänker på till exempel ditt telefonnummer hela tiden, men du kan det när du behöver det. På samma sätt lagrar din tidslinje dina erfarenheter och formar din uppfattning om världen.

Beteende – Många av våra vanor och reaktioner sker på en omedveten nivå. Att gå, köra bil eller till och med att reagera på stress är ofta automatiska processer.

Förändring – För att verkligen förändra oss måste vi arbeta med det omedvetna. Att bryta gamla mönster kan vara svårt, men genom att arbeta direkt med tidslinjen kan vi förändra beteenden snabbt och effektivt.

Känslors påverkan

Negativa känslor påverkar oss inte bara mentalt – de lagras fysiologiskt och kan blockera energiflödet i nervsystemet. Det innebär att lagrade negativa känslor kan påverka både vår mentala och fysiska hälsa.

Rädsla kan hindra oss från att våga ta chanser och utvecklas.

Ilska kan påverka våra relationer och skapa frustration.

Skuld kan göra att vi känner oss oförtjänta av framgång och lycka.

Sorg kan hålla oss fast i det förflutna och påverka vår livsglädje.