

Til Folketingets Sundhedspolitikere:

Findes der politikere, som mener, at denne selvsuggestion kan HELBREDE? Og hvis ikke, kunne pengene så ikke bruges meget bedre?

Læs udskrifter fra denne side neden under:

<https://www.psykiatri-regionh.dk/centre-og-social-tilbud/Psykiatriske-centre/Psykiatrisk-Center-Koebenhavn/Undersoegelse-og-behandling/Liaisonklinikken/Sider/Lydfiler-til-behandling.aspx>

F.eks. lydfilen "Meditation på kærlighed og venlighed", midt i:

Citat: "Placer alle mennesker fra byen i cirklen af varme... og sig også til dem: Gid alle må være glade, og gid I må blive fri for lidelse. Forestil dig så hele verdens befolkning.. placer alle i din cirkel af varme og sig til dem: Gid I alle må være glade, gid I alle må blive fri for had og fri for lidelse.. giv oplevelsen tid til at udfolde sig, og register og oplev hvordan det føles for dig lige nu.. sid så med den oplevelse i kroppen til klokkerne ringer og fortæller dig, at øvelsen er slut. Når øvelsen afsluttes, så kan du vælge, om du vil bringe den kærlighed og venlighed overfor dig selv og din omverden med dig videre resten af dagen"

Så hvis du fortsat føler smerter, så er det nok fordi du har VALGT ikke at bringe den kærlighed og venlighed med dig videre resten af dagen!

\*\*\*

Udskrift af midterdelen af filen: "Visualisering af smerte 1"

Citat: ..."Når du har lokaliseret din smerte, skal du forestille dig, at du stikker din hånd ind og mærker på din smerte.

Hvilken form har den? Er den rund eller firkantet? Eller noget andet?

Hvilken konsistens har den? Er den hård, blød eller midt i mellem?

Har din smerte en bestemt overflade? Glat, ru eller noget tredje.

Hvis du kunne kikke ind og se den, ville den så have en farve? Være grå, sort, eller noget andet..

Nogen smerter har en lyd, nogen er jagende eller dunkende. Har din smerte en lyd eller noget lignende?

Sidder din smerte stille, eller flytter den på sig.

Hvis du forestiller dig, at du kan smage på din smerte. Ville den så smage af noget? Surt, bittert, sødt?

Er der andre ting, som karakteriserer din smerte, som du ikke er blevet spurgt om?

Mens du har et billede af din smerte, forestil dig så at du rækker din hånd ind og tager fat om din smerte. Du tager fat om din smerter, og trækker den ud af din krop, og lægger den ved siden af dig. Kik på den et øjeblik. Mærk så det sted, hvor du har fjernet smerten. Er der nogen forandring? Er der nogen lettelse? Ro? Lindring?

ER der en fornemmelse af bedring, heling? Eller måske mere liv?

Hvis du stadig har ondt, gentag samme procedure som før, hvor du forestiller dig, hvordan smerten nu ser ud. Du kan fortsætte med det, til smerten er acceptabel eller helt væk.

\*\*\*

## Visualisering af smerte 2

Citat: "Du flytter nu din opmærksomhed hen til det sted, hvor du har smerte. Forestil dig, at du har en tyk væske af bedøvende middel og enten dypper den del af kroppen ned i væsken, eller du smører væsken ud over den del af kroppen, hvor du har smerte. Smør eller dyp nu området i væsken. Forstil dig hvordan det område langsomt dækkes af væsken, lad væsken trænge langsomt ind i huden, vævet, muskler, knogler og led i hele det område, hvor du har ondt. Forestil dig hvordan dette område optager denne bedøvende væske ind i alle kroge og celler. Området bliver langsomt mere og mere bedøvet, efterhånden som denne væske trænger ind i alle dele af området. Du mærker en behagelig fornemmelse af bedøvelse i dette område. Du mærker at den bedøvende væske optages mere og mere ind i alle cellerne. Bedøvelsen breder sig og bliver mere intens. Du mærker langsomt en behagelig fornemmelse brede sig mere og mere. Du mærker måske hvordan området suger denne væske til sig, og det bliver bedøvet og en rar fornemmelse spreder sig. En lindrende fornemmelse har nu spredt sig i dette område. Du lader den bedøvende virkning fortsætte, men retter din opmærksomhed tilbage til din vejtrækning"...

V.h. Bente Stenfalk