



Skab gode tanker inden sengetid

Du sover dårligt, hvis tankerne kværner rundt i hovedet på dig om natten. Rens dine tanker med nogle enkle metoder - med hjælp fra Klinik V.I.B.E.

Husk at smile før du sover, så går dagens surhed over. Nogle gange er det lettere sagt end gjort. Men rådet er nu slet ikke så tosset endda, for et smil hænger sammen med dine tanker, og dine tanker er dine følelser. Og følelser er afgørende for, hvordan du har det. Det er slet ikke så indviklet. Det gode liv foregår mellem ørerne. Sundhed starter på "den øverste etage".

Vibeke Sandbæk, Klinik V.I.B.E. i Fredericia, har i sine behandlinger stor fokus på, at vi skal være bevidste om, hvad vi egentlig tænker. For det vi tænker, tiltrækker vi. Tænk du negative tanker, er det umuligt at være oprigtigt glad.

- Tanker er som magneter. Selv når vi sover arbejder tan-

kerne videre. Og kvaliteten af det, du har tænkt i dine vågne timer, ryger med ind i søvnen. Måske en masse negative tanker, som vi er blevet bombarderet med i løbet af dagen. Her er det godt at kende til en afrensningsteknik, for den "dags-stress", som du går rundt med i hovedet, er der ingen grund til at tage med i seng, siger Vibeke Sandbæk.

To metoder

Indehaveren af Klinik V.I.B.E. peger på to metoder, der kan bruges samtidig eller hver for sig. Begge handler om at koncentrere sig og bruge sin fantasi.

- Lad os nu sige, at du føler dig tyngt af en arbejdsopgave. Luk øjnene, og mærk den følelse. Dan et billede i din

fantasi, hvor du pakker følelsen sammen, putter den i en pose, og kaster den væk - lad den rejse. Erstat nu det, du har givet slip på, med noget du gerne vil have - fx en følelse af overblik, glæde eller ro og sæt det ind, hvor du har fjernet de negative tanker. Slut øvelsen af med at sige TAK

Vibeke Sandbæk opfordrer til, at øvelsen gentages indtil man føler en vis "lethed" i kroppen.

Metode nummer to handler også om visualisering.

- Det er en afrensningsteknik, hvor man beder om at få fjernet alle negative tanker og bekymringer, som andre har "sendt" til dig via tanken, eller du selv har "sendt" til andre - bevidst eller ubevidst. Alle negative påvirkninger fra energi-

erne skal renses af. Brug din fantasi og forestil dig, at du sammen med din negative tanke om en person, sender en snørre over i den anden. Inden du så skal have din energi hjem til dig selv igen, trækker du snørren gennem et "filter" - et vindue, så alt det negative bliver rensat af, og du får en ren energi tilbage. På samme måde beder du om at give slip på andres eventuelle negative tanker og bekymringer om dig. Send tankerne rensat tilbage til rette ejermand. Sig TAK. Målet er at komme i harmoni, få ro i sindet og blive ren.

En vane

En god nats søvn kan gøre underværker. Det, som virkede uoverskueligt, er om mor-

genen en bagatel. Kroppens og hjemmens genopladelige batterier har siddet uforstyrret i kontakten hele natten. Energien er positiv, og det samme bliver tankerne, når først du lærer at styre dem. Som altid gør øvelse mester.

- Gør det til en vane, at fokusere på dine tanker. Mindst én gang om dagen skal du føle efter - vende blikket ind i dig selv - og spørge: Hvordan føles det at være mig? Er svaret negativt skal du reagere. Lyt efter og bliv bevidst om problemets karakter. Brug ikke krudt på noget, du ikke vil have, men brug krudt på noget, du gerne vil have, lyder det fra Vibeke Sandbæk.

Det kan handle om noget så jordnært som en parkeringsplads.

FAKTA

Vibeke Sandbæk er indehaver af Klinik V.I.B.E. - velvære, indsigt, balance og eftertanke. Klinikken ligger på Kobbegaardsvej 95.

Vibeke Sandbæk er uddannet som sygeplejeske fra Sygeplejeskolen i Vejle Amt fra 1984-1988. FDZ - Zoneterapeut uddannet fra Kolding Zoneterapeut skole fra 1992-1994. Hun har taget kurser i Tarot-kort-lægning og forståelse i årene 1996-1998, og er akupunkturuddannet fra Helseskolen i Søborg fra 2001-2003.

- Sig ikke til dig selv, at det er umuligt at få en p-plads i byen. Tænk positivt, tiltræk det positive og tænk på, at det kan lade sig gøre. Du vil blive overrasket over, hvor godt det virker. Hvor tit du vil lykkes.

Af Lars Saugbjerg