



Holistisk homeopati

Under de 20 år jag har arbetat som homeopat har det gradvist blivit allt tydligare hur känslor och tankar styr såväl hälsa som livskvalité. Genom att hela tiden följa naturens spår för läkning, baserat på en strikt användning av likhetslagen (se Vad är homeopati?) ledde klienternas utveckling fram till slutsatsen att hälsa har en tydlig koppling till personliga egenskaper. Gradvis har jag utvecklat behandlingsmodellen för holistisk homeopati för att skapa ett mer enhetligt behandlingsresultat och ett bättre stöd till mina klienter på deras väg mot en högre hälsonivå.

Idag ser jag den holistiska homeopatin som **naturens egen behandlingsmetod**. Det är fascinerande att följa klienternas (och min egen) utveckling när man följer naturens ledtrådar för behandling. Naturen ser nämligen ut ha en helt annan uppfattning om vad som är målet med livet än den vanligaste uppfattningen i dagens samhälle. Här gäller vare sig karriär och pengar eller inflytande och makt för att karakterisera framgång.

Istället verkar naturen ha en bestämd plan. Målsättningen för alla levande varelser ser ut att vara **inre utveckling**. Det innebär att den evolutionära utvecklingen inte enbart sker fysiskt utan i ännu högre grad inom människan genom en utveckling av personliga egenskaper. När klienternas hälsa förbättras under behandlingen sker det genom att deras inre resurser förstärks. Gradvis framträder då en personlighet som respekterar både sig själv och andra, löser konflikter genom dialog och samtidigt är tydlig i sitt gränssättande. Egenskaper som skapar en högre livskvalité och bättre hälsa.

Psykoneuroimmunologi är en modern vetenskapslinje, som visar kopplingen mellan stress och sjukdom. Forskningen visar hur en ökad nivå av stresshormoner medför ett slitage på organ och immunförsvar, vilket gradvis ökar risken för sjukdomar. Därför krävs en stressreducerande behandling för att vända ohälsa till hälsa. Stress måste dock innefattas i ett vidare begrepp, som inte enbart handlar om tid och arbetsbelastning. Istället är det i första hand inre egenskaper som bristande självförtroende och självkänsla, upplevelser av sorg eller sociala konflikter som orsakar förhöjda stressnivåer. Sänks inte stressnivån genom att personen får hjälp att utveckla sina inre resurser, utvecklas gradvis slitaget på både kropp och psyke till allvarigare nivåer.

Behandlingen med holistisk homeopati startar en process där både känslotillstånd och tankestrukturer sakta förändras till det bättre. När problemen skalas bort upptäcker mina klienter sina positiva sidor och börjar se på sig själva med nya ögon, vilket innebär att deras självkänsla ökar. Ett ökat självförtroendet skapar i sin tur en trygghet på den egna förmågan. Samtidigt minskar rädslorna, som i hög utsträckning bottnar i en oförmåga att se sin egen kapacitet och sitt sanna värde. När de inre resurserna förstärks skapas en sänkning av individens stressnivå.

Mer om hur personliga egenskaper, delvis styrda av hjärnans egenskaper, påverkar såväl hälsa som livskvalité och stressnivåer finner du i boken **Den inre evolutionen – vägen till hälsa**. Där kan du också läsa om varför barndomen och det sociala arvet har en så stark påverkan på hälsan. Boken förklarar begreppet holistiskt tänkande genom att visa hur uppfattningen om människan förändras vid ett djupare perspektiv. Se under knappen "Litteratur" eller gå in på www.holisticscience.se Du kan också beställa boken i din bokhandel.