

DE 5 LEKTIONERS INDHOLD

Kurset: Er du vokset op med en giftig far eller mor?

Hver lektion varer cirka en times tid, hvor jeg underviser intensivt. Derudover er der 11 øvelser, som du kan arbejde med, når og hvis du har lyst.

Lektion 0: Velkomst og vejledning

- Forventninger og struktur
- Noter dine tanker og refleksioner
- Følelser er en del af helingsprocessen
- Din naturlige beskyttelsesmekanisme
- Gentagelse af kurset

Lektion 1: En anderledes barndom

- Introduktion til giftige familier
- Giftige mønstre og deres indflydelse på børns udvikling
- Rollemodeller og deres betydning
- Barndommens prægning af psyke og krop
- Giftige relationer og følelsesmæssig vold
- Genopbygning af egen identitet
- Vigtigheden af succesoplevelser og små fremskridt
- Udforskning af egen historie

Lektion 2: De giftige familiemønstre

- Introduktion til giftige familiemønstre
- Kendetegn ved giftige familier
- Fire faser i heling og bearbejdelse af barndomstraumer
- Skaderne fra barndomstraumer
- Typiske manipulationsteknikker i giftige familier
- Resultater af en opvækst med en giftig familie
- Vejen til heling
- Skabelsen af nye, sunde relationer

Lektion 3: Stress og selvkærlighed

- Forståelse af hverdagspsykopater og stress
- Følelsesmæssige og psykologiske skader
- PTSD og kompleks PTSD
- Den skjulte fysiske nedbrydning
- Selvbevidsthed og personlig vækst
- Giftige relationer og traumerelaterede bånd
- Praktiske redskaber til stresshåndtering og heling

Lektion 4: Rollerne og samspillet i en giftig familie

- Familieroller i giftige miljøer
- De typiske tre roller og deres konsekvenser for børnene
- Giftige forældre og hvordan de ødelægger søskenderelationer
- Dynamikkerne i familier med hverdagspsykopater
- Dine typiske udfordringer og reaktioner
- Når forældrene bliver ældre og deres magtstrategier
- Refleksionsøvelser og selvheling
- Afsluttende råd om selvkærlighed og ansvar

Lektion 5: Traumer, heling og handling

- Introduktion til traumer og følelsesmæssige sår
- Helingscirklen: En struktureret tilgang til bearbejdning
- Forskellige modeller for traumeheling
- Vigtigheden af at distancere sig fra giftige personer
- Selvsorg og stresshåndtering
- Selvkærlighed og behovsopfyldelse
- At være projektleder for din egen helingsrejse
- Opbygning af sunde relationer og grænsesætning
- Daglig praksis og selvopdagelse
- Afsluttende refleksioner