

## Feedback SRBP 2017

### Stress Reducerande Balanserande Process med Lisa.

**SRBP:** "Jag hade under hösten 2016 fått behandling hos en sjukgymnast ett antal gånger efter som jag hade smärta i foten som gick upp i benet. Jag hade dagliga besvär med smärtan. Jag blev inte bättre av sjukgymnastens behandlingar och tips. Lisa erbjöds sig att hjälpa till och se om hennes behandling skulle kunna hjälpa mig. Eftersom jag har provat soulbodyfusion förut så tvekade jag inte över erbjudandet, vi hade ingen massagebänk utan behandlingen gavs liggandes på golvet. Jag ligger på golvet och upplever ett lugn och känner mig trygg. Min starkaste upplevelse var när Lisa hade gått igenom hela kroppen och behandlade min fot och ben. Det kändes som en befrielse och smärtan från benet bara försvann. Jag har inte haft en enda återfall av smärta i foten och benet efter det. **Behandling våren 2017** Jag upplever att jag är stressad och ur balans. Mycket på jobbet med mycket känslor som jag hade svårt att hantera, smärtsam huvudvärk var något som jag brottades med dagligen. Jag bokar upp mig på tre behandlingar hos Lisa. Återigen så känner jag



mig trygg och lugn. Lisa upplever att jag har mycket runt hjärtchakrat och koncentrerar sig på att lösa upp blockeringarna kring hjärtområdet. Det jag upplever just då är med stor kraft och otroligt mycket känslor som jag inte var beredd på, det var ett påslag av känslor som jag har haft i många år och tryckt undan och inte erkänt för mig själv. Efter den första behandlingen kände jag mig mycket trött och omtumlad men också lugn och framför allt mycket lättare. Huvudvärken som bortblåst. Det var en stor tyngd som legat och väntat på att få släppa tag om mig. Jag fortsätter med två behandlingar till och jag känner mig efteråt i balans och kan hantera situationer som uppkommer med ett lugn och känner mig glad. Tack Lisa du är bäst <3. " /Anette.

**Stress Reducerande och Balanserande Process – SRBP** När jag kom till Lisa förväntade jag mig inte så mycket mer än en harmonisk och mysig och fin stund. Jag var ändå lite förväntansfull. Det som kom över mig var insikten hur nära kropp och själ är. Hennes lätta beröring gjorde att sinnet öppnade och släppte blockeringar som jag burit på länge. Jag har länge bearbetat min relation till min far sedan jag var barn och trodde nog att jag var nästan eller mer eller mindre klart. Men kanske den viktigaste delen av allt var att jag hade glömt sorgen över

vår relation, att sörja det. att vi inte fick uppleva en god/bra relation, så som det "borde" varit mellan far och dotter. Sorgen över att det inte bara fick vara bra. Han var mycket arg på mig och sträng och jag var mycket ledsen ofta. Så när jag känt för många år sedan att jag förlåtit honom trodde jag att jag var klar. Men så kom sorgen. jag fick gråta och sorgen rann ut genom hela min kropp och tårarna rann och med hjälp av Lisas lätta beröring och närvaro lättade sorgen. Det var befriande.

Jag kan varmt rekommendera Lisas stöd i livs processen, om man känner att någonting inte står rätt till. Härligt att känna sig så omhändertagen och det var skönt att frigöra spänningar blockeringar i sinnet och kroppen. Tack Lisa /Kram P

SRBP kombinerat coaching: Nu har jag varit på tre behandlingar hos Lisa i hennes mysiga lokal i Farsta. Mina SRBP sessioner startade med psykosyntes samtal, Lisa är fantastisk med sin förmåga att se klart och objektivt på det som kommer fram på ett sätt är samtalen en form av healing i sig själv. Jag har fått med mig många riktigt bra tankar som jag fortfarande bearbetar för att se hur jag ska ta action utifrån. Healingstunderna är djupt avslappnande och hjälper till att få en i nuet och att känna in hur kroppen mår och behöver. Jag älskar healingenergin genom SRBP, det är så skönt och läkande på djupet. Varma kramar, /Kvinna 46 år

### **3 st SRBP-behandlingar med Lisa. Här följer en kort recension om mina tankar och känslor från dessa. /Fredrick 30 år**

#### **Innan**

När jag kom till studion innan första behandlingen så slappnade jag genast av, jag känner mig väldigt omhändertagande och välkommen. Man tillåts vara den man är och känna exakt det som man känner. De här behandlingarna var något nytt och det såg jag fram emot att få uppleva.

#### **Under**

Själva behandlingen startade med att Lisa stod vid mitt huvud och gjorde någonting. Vad hon gjorde vet jag inte då jag blundade under hela behandlingen, men jag kände definitivt en stark energi runt mitt huvud. Det kändes nästan som jag blev rörd fysiskt, fast inte av hennes händer utan på ett annat sätt.

Under de första två behandlingarna var jag ganska trött och somnade till. Det kändes som jag under behandlingen pendlade mellan skarp medveten närvaro och något slags otydligt drömtillstånd. Under den tredje behandlingen var jag inte lika trött och kände mig nästan bara närvarande hela tiden. Vid alla tre tillfällena upplevde jag några små ryckningar i kroppen, framförallt i fötterna. Det var inte sådana som man kan få när man är på väg att somna utan de var mer intensiva.

### **Direkt efter**

Direkt efter behandlingarna kände jag mig närvarande, fast ändå inte. Medveten, fast på ett annorlunda sätt. Som om jag var en observatör av mig själv, totalt i nuet. Jag kände mig också ganska emotionell och sårbar, utan att vara direkt ledsen. Det kändes som jag verkligen blivit berörd på ett emotionellt plan. Jag var tvungen att sitta kvar en liten stund i behandlingsrummet och landa i mig själv. På sätt och vis ville jag inte lämna rummet, utan bara stanna kvar där. Känslan satt kvar flera timmar efter behandlingen.

### **Mellan behandling**

Mellan behandling 1 och 2, och mellan 2 och 3 så kände jag mig mycket mer lättirriterad än vanligt. Det var som om allting berörde mig djupare än det brukar. Jag hade även märkliga och lite obehagliga drömmar. Inte som mardrömmar, men drömmarna var liksom konstiga och känslan när jag vaknade var lite av obehag. Efter tredje behandlingen upplevde jag däremot ingenting liknande. Känslan efter sista behandlingen var att jag gärna skulle fortsätta gå på dessa behandlingar. Inte med avsikt att försöka komma åt något speciellt problem eller liknande, utan mer för att fortsätta upptäcka en ny och spännande känsla och en ny medvetenhet, att vara totalt närvarande i mig själv. /Tack Lisa Fredrick 30år.

*SRBP: "Det som jag kände var att det hände saker i kroppen som jag inte kunde påverka utan det bara skedde. Det var allt från ryckningar i kroppen till starka ryckningar kring mina ögon. Det som jag upplevde mest var det som skedde under andra och tredje gång vi träffades var den intensiva kraft och mörker kring mina ögon, det kändes som någonting ont i kroppen som gav vika för att sedan försvinna. Nu efter så upplever jag ett lugn och jag har fått mer ork och energi."/Anonym*

**SRBP...vad är det egentligen?** Kan ju inte fungera tänkte jag. Samtidigt så har så otroligt mycket hänt med mig, mitt sinne och kropp sen jag började yoga och meditera så varför inte prova SRBP

Första gången du gjorde SRBP på mig så hände det något med min kropp, inte sagt att det händer alla, men vad det än var så var det spännande. Kroppen rörde sig av sig självt, sträckte ut, och det kändes som att någon drog och stretchade inuti huvudet och i nacken. Händer och fingrar gjorde mudror, handpositioner. Efter första gången öppnades någonting helt klart upp. Andra gången hos dig hände samma sak, men tredje var än mer kraftfullt i det att energin var mer explosiv och framför allt så vaknade jag dagen efter med träningsvärk i händer och fötter. Händer och fötter har pulserat av värme och känts väldigt öppna sedan sista tillfället. Min yogapraxis har blivit mer närvarande och kroppen bestämmer mycket själv vilka rörelser den vill göra. Jag

vill påpeka att jag ser mig själv som jordnära och inte "flummig" och skulle ha svårt att tro på någon annan som berättade detta. Men faktum kvarstår, kroppen sköter det själv helt enkelt, vilka krafter det än är som cirkulerar. Det är inte läskigt bara intressant och häftigt. En känsla av att kroppen helar sig själv inifrån. Som sagt, alla reagerar nog olika, men det gäller att ha ett öppet sinne och våga släppa taget, då kan den egna kraften som du Lisa satte igång, börja rensa, skapa balans i kropp och sinne för ett inre läkande och växande. En helt ny värld har öppnats sig för mig. Tack Lisa /Cia

**20-årig kvinna:** Efter 3 sessioner och under en 4-veckors period: *"Jag känner mig i helhet, lugn, harmoni och fokus – jag har hittat tillbaka till mig själv efter att ha sprungit runt på livets alla olika vägar och hinna med allt tills man är alldeles splittrad. "* / 20-årig kvinna.

Hej Lisa

Vill tacka dig för de behandlingar med SRBP jag gjort hos dig. Som jag berättade för dig inför första behandlingen har jag en hel del problem; whiplash, opererad disk i nacken med kvarstående nervsmärtor, problem med höft/ben och MS. I behandlingen har jag känt bl a att nacke och ryggrad har justerats. Lite mysiko med tanke på att du bara håller löst på olika delar av kroppen :) Detta har lett till att jag nu efter några behandlingar känner att min värk minskat, jag är piggare och i mer balans. Jag har genom åren prövat på en hel del olika behandlingar, men aldrig har jag fått så stor effekt som av det här du gör. Det känns helt fantastiskt och jag rekommenderar alla jag känner att gå till dig. Tack för dessa gånger och vi ses igen efter semestern. Jag mår så mycket bättre att jag vill fortsätta att gå till dig, jag ser framemot vårt nästa möte.  
Hälsningar Anette E

### **Olika kommentarer och upplevelser från olika personer under eller efter en SRBP- Stress Reducerande Balanserande process:**

*"Lugn, djup avslappnad andning, starka hjärtslag."*

*"Rörelser i kroppen, smärta i höger skuldra och upp i nacken som först var stark och intensiv och försvann helt efter någon minut, vilket övergick till ett enorm lugn och en känsla av lättnad."*

*"Jag upplever en tyngd, en stabilitet."*

*"Lättnad, lugn och en djup frid som jag inte kan förklara, jag känner mig tacksam."*

*"Jag känner mig redan full av energi."*

*"Jag känner mig stark och full av hopp, jag kan."*

*"Jag känner en stor kärlek, jag kan inte beskriva den, jag blir väldigt berörd av den starka kärleksfulla kraften."*

*"Jag upplevde ett inre lugn, jag ville inte att det skulle ta slut. Jag ville ligga kvar för alltid."*

*"Det känns som om jag fått massage inifrån, jag känner mig djupt avslappnad och ett inre lugn."*

*"Jag känner mig lugn och avslappnad, nu känns det som jag flyger, jag är lätt, livet är härligt!"*

*Jag upplever en expansion i bröstet, en stark känsla av kärlek och tacksamhet. TACK!"*