

## HER ER JEG

Transformation af skam

En TRÆNING over 5 måneder  
der giver mulighed for en dyb udviklingsproces  
i trygge rammer og med tid til  
udforskning, fordybelse og integration

Vil du med? Der er stadig 3 pladser!  
Tilmeldingsfrist: Så længe pladser haves.

### Modul 1: **Eksistensen af og årsagen til skam**

Sund og forgiftet skam  
Overførsel af skam  
Arveskammen  
17. – 20. januar 2019

### Modul 2: **Forløsning af arveskammen**

I familiestrukturen og gennem generationer  
Individuelt, kulturelt, kollektivt  
Ud fra metoden Familieopstilling  
14. – 17. marts 2019

### Modul 3: **Skam og nærvær**

Ophør af skam – Et nyt nærvær vågner  
Ny intention med kærlighed og medfølelse til dig, der overlevede  
Fejring af din autentiske tilsynekomst  
30. maj - 2. juni 2019

## Om selve træningen

Er SKAM et tema for dig? Oplevelsen ind i mellem af at være grundlæggende forkert som du ER?

Det er så vigtigt, at vi på et tidspunkt i vores liv transformerer denne fordrejede oplevelse af nærvær til sit sande grundlag: En sund forankring i, hvem og hvad vi sandt ér.

Måske er det tid for dig hjertevarmt at konfrontere uelsketheden og det manglende selvværd. Det må konfronteres med nænsomhed ja, med medfølelse voksenbevidsthed og med den iboende kærlighed, som leder os.

Måske er der et kald indefra om at dukke mere autentisk frem, et kald om at sætte en ny intention med kærlighed og medfølelse med dig der overlevede, et kald hen imod at skabe det liv, som meningsfuldt udtrykker og varetager hvem og hvad du ér.

De fleste kender til det, men få taler om det. Følelsen af skam er tabubelagt i det personlige liv, men også kulturelt, samfundsmæssigt og kollektivt.

Skam har mange former lige fra den naturlige generthed og blufærdighed til forgiftede former, hvor personligheden identificerer sig med destruktive selvbilleder.

Vi kender fornemmelsen af skam som en sund afgrænsning. Og vi kender fornemmelsen af skam som en sønderrivende indre oplevelse af at være kronisk forkert som den, vi er. En oplevelse, som ikke er sand, men som føles som et brud på sjælen. Eller vi kender den som et fravær af liv, hvor meget er lagt øde indeni og derfor også udenfor.

Vi kender til konsekvenser af en underliggende skamfølelse som udsving til overpræstation eller til underpræstation. Til hjælpeløshed overfor den indre kritiker, indpisker, dommer, pleaser. Vi kender til afhængighed og til kontrol. Vi kender til overlevelseshedstrategier og til selvsabotage. Vi kender til lavt selvværd.

Vi vil på træningen forstå de dybe dynamikker, hvorfra disse kolossale kræfter henter deres styrke. Vi vil se på den indflydelse, som disse kræfter har på vores liv, vores familie og slægt,

og på vores samfund på mange subtile niveauer.

Med hjertets medfølelse kan vi lære at pendulere frit mellem oplevelsen af skam, det at føle os forkerte som dem vi er og tilstedeværelsen af nærvær. Uden at hænge fast i identifikation og fastlåsnings.

I denne hjertevarme og klare cirkulation får skammen og også sorgen over ulevet liv og forladthed mulighed for at slippe og forvandle sig til deres potentiale: En sund forankring i, hvem og hvad vi sandt er.

Den gensidige støtte fra en kendt gruppe gennem længere tid er uvurderlig og har en bærende kraft gennem forløbet. Skam opleves individuelt men er skabt relationelt. Derfor kræver helingen igennem til nærvær et medfølelse og empatisk samvær.

### **Metoder og strukturer i træningen**

- Undervisning, dialog, deling og guidninger
- Inquiry (udforskende indre øvelser i små grupper)
- Opstillinger fra Hjertet (ud fra metoden Familieopstilling af Bert Hellinger)
- Elementer fra Storytelling for at vække visdommen i os
- Meditation, hjertet og sindets og åbning

Hvert modul har et udvalgt emne i tillæg til let kropsarbejde, tidløse meditationsformer og indre realisationsprocesser, for at sikre at det hele menneske er inddraget med både krop, hjerte og bevidsthed.

Strukturerne vil tage udgangspunkt i såvel kollektive som individuelle niveauer. Det er vigtigt at forstå, at skam er blomstret frem af vores kultur og derfor er kulturelt betinget.

### **Historik for Naja Vitas kurser omkring Transformation af Skam**

Naja Vita afholdt hendes første serie af forløbet Den Mangehovedede Drage omkring transformation af skam i 1997. Denne forståelsesramme har siden da været bagvedliggende i træninger, kurser og individuelle sessioner.

Ind i mellem, som her i vinter/forår 2019, tilbyder hun eksklusive træningsforløb direkte med tema om transformation af skam. Den forrige træning løber af stablen i efteråret 2018.

Det er brugbart og også nødvendigt med intens fordybelse. Fordi der bliver kaldt på forløsning og transformation af denne allermest tungfrekvente følelse af skam over hvem og hvad vi er. Denne indre fordrejning af nærvær kan opløses, således at nærvær igen kan strømme og cirkulere, levende og intimt med os selv og i relation til andre.

**3 tidligere kursister fra forløb omkring transformation af skam siger:**

*"Sikke perler du deler med os, Naja. Jeg er dig så taknemmelig for, at du deler muligheden, for at gå vejen, med os. Den indre ro er med mig. Også på de dage, hvor travlheden maser sig på og før tog over. Nu flyder roen i hver en lille sprække med en fornemmelse af fed flydende silke. Noget inden i mig rækker ud, mærker, ser og ér, på en helt ny måde. Jeg oplever mig selv stå op om morgenen, blot for at komme ud og mærke naturen vågne." Lene*

*"At opdage, at der ikke er noget at flygte fra, kæmpe imod og med, men jeg kan overgive mig til det, der er, til det, jeg elsker, til livets strømmen i mig. Der er begyndt at vokse en tillid frem i mig til, at der er en indre visdom i mig, som kender retningen." Jane*

*"Jeg var på kursus i 1997 med Naja som lærer. Med mig fik jeg "ordet" nænsom. Naja's evne til at fornemme, hvilke åbninger jeg har, og give mig ind i det felt, er for mig unikt.*

*Ved at give mig nænsom - på en meget nænsom måde, har jeg fået et redskab til at blive mere nænsom ved mig selv. Det var indtil da ukendt for mig, ikke ordet - men at det var en kvalitet, som jeg kunne bruge på mig selv." Gaia Joyann*

**Deltagerbevis:** Deltagerne modtager deltagerbevis efter fuldført træning.

**Individuelle sessioner**

Det er muligt og anbefalet at bestille individuelle sessioner i forløbet. Se website [www.naja.nu](http://www.naja.nu) for info om priser etc.

**Kursusleder:** Naja Vita Nielsen.

Denne træning "HER ÉR JEG" er én af flere "Levende Nærværs Træninger".

## PRAKTISKE INFORMATIONER

### Datoer og tider

Træningens 3 moduler 17. – 20. januar, 14. – 17. marts, 30. maj - 2. juni 2019 afholdes som 3½ dages kurser fra torsdage kl. 16.30 til søndage kl. 15.30. Torsdage kl. 16.30 – 21.00, fredage og lørdage kl. 9.30 – 17.00, søndage kl. 9.30 – 15.30.

### Pris

I alt 9.000 DKK (3.000 DKK pr. kursus ved bindende tilmelding til hele forløbet).  
Det vil være muligt for enkelte deltagere med særaftale at deltage i et eller to af modulerne.  
(Kursusprisen pr. modul er så 3.200 DKK).

### Inklusiv i prisen

Undervisning på alle 3 moduler.  
Årstidens suppe og boller torsdag aften.

**Tilmeldingsfrist:** Så længe pladser haves.

### Tilmelding

Tilmelding til hele træningen sikres ved indbetaling af depositum og 1. rate på 3.000 DKK.  
Tilmeldingen gælder for hele træningsforløbet på i alt 3 moduler med mindre andet er aftalt.

**Maximum deltagerantal: 12 Åben for tilmelding 3 pladser**

### Betaling

Kursusprisen på 9.000 DKK kan naturligvis betales samlet, men det er også muligt at indbetale i 3 rater (eller flere):

1. rate/depositum: 3.000 DKK indbetales ved tilmelding.
2. rate: 3.000 DKK indbetales senest den 1. marts 2019.
3. rate: 3.000 DKK indbetales senest den 15. maj 2019.

Raterne indbetales via mobilepay 40 54 33 83 eller ved bankoverførsel til Naja Vita Nielsen,

Stibjærgvej 19, 4370 St. Merløse. Danske Bank reg.nr. 9493 kontonr. 5405695261.

IBAN: DK 3130005405695261. Swift kode: DABADKDK.

Du er velkommen til at kontakte Naja for en anden betalingsordning, der passer dig bedre.

### **Afbestillingsbetingelser**

Halvdelen af 1. rate/depositum på 3.000 DKK = 1.500 DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 15. december 2018. Ved deltagelse på modul 1 er tilmeldingen for hele forløbet bindende, med mindre andet er aftalt.

### **Kursuslokaler**

Træningen afholdes i Levende Nærvær/Integrativ Udvikling, Adelgade 58, 6. 1304 København K.

Du er velkommen til at kontakte mig med dine spørgsmål, for tilmelding og for en snak om dine muligheder for at deltage.

Jeg ser frem til at høre fra dig,  
Kh Naja

### **Naja Vita Nielsen**

#### **Levende Nærvær**

mobil +45 40 54 33 83

[info@naja.nu](mailto:info@naja.nu)

[www.naja.nu](http://www.naja.nu)

[facebook.com/njavita](https://www.facebook.com/njavita)