

Intro og præsentation

Velkommen!

Jeg er glad for at du er her og gerne vil lære nyt spændende stof om hjernen...

Introduktion

Mit navn er Katrin Ekström

Jeg kommer oprindeligt fra Sverige.

Jeg er uddannet biopat, psykokinesiolog og sanseterapeut.

Det er mange år siden at jeg blev uddannet som biopat og psykokinesiolog, og jeg havde lidt klienter, men følte ikke at behandlingerne resonerede med mig - især fordi jeg ikke rigtigt kunne stå inde for forklaringsmodellerne omkring hvorfor de her behandlinger virkede. Jeg kunne godt mærke at der var et flow og en god energi, og jeg følte også at jeg hjalp mine klienter men jeg syntes ikke at der var god evidens for virkningen.

Så jeg holdt en pause med den alternative verden som man vel kan kalde den, og åbnede en tøjbutik og webshop sammen med min kæreste. Jeg havde brug for noget mere konkret og jordnære på dette tidspunkt.

Så i 2014, fik vi en søn, og i denne periode begyndte jeg at interessere mig for krop og sind igen.



Når man bliver forælder så er der andre prioriteter, og jeg følte behov for at vide mere om følelser, adfærd, børneopdragelse o.s.v. Min søn var også meget følsom - han er faktisk blevet diagnosticeret med ADHD her for lidt over et år siden, så det var lidt en svær tid.

Min hunger efter at bedre kunne forstå vores adfærdsmønstre og handlinger ledte bland andet til jeg tog en uddannelse som sanseterapeut, fordi jeg konkluderede at alle vores følelser og handlinger i bunden starter med sanseindput. Så jeg ville vide lidt mere om virkemekanismerne i nervesystemet.

På et tidspunkt i denne rejse stødte jeg på teorien om den tredelte hjerne - den virkede appellerende og logisk eftersom den stemmer godt overens med den måde man ofte opfatter forskellige oplevelser/begivenheder på. Man føler det ofte som om at instinkter og følelser er automatiske reaktioner på en ydre eller indre trigger, og som så vores fornuft skal prøve på at tæmme og håndtere.