

Sömnsvårigheter och stress

Under vår livstid pendlar vi mellan vårt vakna tillstånd och sömnen. I det vakna tillståndet kommer och går våra tankar i mer eller mindre kontrollerat flöde. Då vår kontroll, förmåga att styra våra tankar upphör, uppstår bland mycket annat sömnsvårigheter och stress. Svårt att somna, vaknar ofta, mardrömmar, sover med urusel sömnkvalitet är ofta beskrivningar på sömnsvårigheter.

Direkta orsaken till dålig sömn är den oupphörligt kokande grytan av tankar som kommer och går.

Du som har försökt med olika sömnmedel (plus biverkningar) förstår att t.o.m. om sömnmedlet fungerat tillfredställande så fungerar det ändå bara som plåster på såren, det är inte ens i närheten av orsakerna till sömnsvårigheten.

CorrectusMetoden skolar om din tankeförmåga så att den åter blir styrbar och under din egen kontroll.

Återstår att svara på frågan varför vi har förlorat styrförmågan över vårt tankeflöde.

Jag tror, jag är övertygad om att grunden för vårt sömnlöshet lades redan i vår tidiga barndom. Som barn upplever vi världen genom våra sinnesorgan som ger förnimmelsen. Sen lär vi oss språket, vi sätter etikett på allt, på saker och känslor. Vi överger den verkliga världen för en "föreställningsvärld". Barnen översätter med hjälp av vuxna och miljön de lever i den reella världen till en föreställningsvärld, en drömbild, en drömvärld som med tiden tas som den sanna världen. Egentligen lever varenda en av oss i sin föreställningsvärld, i sin egen fantasivärld.

Då denna föreställningsvärld ifrågasätts, överbelastas, kommer i konflikt blir det rena kaoset i den. Resultatet blir en uppsjö av psykosomatiska sjukdomstillstånd som sömnstörningar, stress, "vi går i väggen" och den onda karusellen blir bara värre och värre.

Problemet och orsaken till det har jag just beskrivit. "Den som kan tygla sin tankevärld är fri" är ett flera tusen år gammalt citat från många läromästare. Min upptäckt ligger i CorrectusMetoden och redskapen CorrectusBack som progressivt leder dig från kaos till hälsa, både fysiskt och psykiskt.

Om min väg och insikt kan du läsa i texten **Stamning och dyslexi**.

Många författare har skrivit om och beskrivit barnens övergång till en vuxen föreställningsvärld. Här är citat av C.G. Jung:

"Denna funktion utvecklas successivt hos det lilla barnet, i takt med att det börjar skilja ut sig ifrån sin omgivning. Barnet lever från början i en omedveten helhet. Det upplever inga gränser mellan sig och världen. Barnet har all kunskap men det är omedvetet om denna kunskap - det är kunskapen. Det har inget språk att förmedla sin kunskap med. Det paradoxala är att alltefter som barnet tillgodogör sig ett språk, splittras helheten i delar.

Vid en viss ålder, i regel omkring sjuårsåldern, börjar barnet se världen genom de begrepp de lärt sig tänka. Det upplever nu inte längre t. ex. den livsyttring vi kallar ett träd, det ser ett träd. Orden delar och förminskar tillvaron. Det ursprungliga tillståndet blir till en avlägsen dröm. Men det faller aldrig helt i glömska. Det ligger där som ett bakgrundsbrus, som en sång hörd för länge sen. Det är det vaga minnet av detta tillstånd som när all vår längtan livet igenom.