

TINNITUS

FRÅN TYRANN TILL VÄN



Hur man kan släppa taget om
ringningar i öronen

JULIAN COWAN HILL

TINNITUS, FRÅN TYRANN TILL VÄN

Hur man kan släppa taget om ringningar i öronen

Julian Cowan Hill

Julian Cowan Hill har arbetat med tusentals tinnitusdrabbade under de senaste 25 åren, som psyko-terapeut, kraniosakral terapeut och tinnituskonsult. Efter att ha läkt sina egna allvarliga symptom efter 20 års lidande, har han lärt sig mycket om detta tillstånd och har delat sina upptäckter online och hjälpt många människor att komma tillbaka till tystnad.

I den här boken hjälper Julian dig att förstå hur tinnitus fungerar, och delar praktiska tekniker och insikter som visar dig hur du också kan bli frisk. Inkluderat med denna bok är "Må bra översiktÖ för tinnitus," som kartlägger de stadier du går igenom när dina symptom blir tystare. Många finner denna tydlighet både tröstande och betryggande. När du väl har satt upp hans rekommenderade stödnätverk och börjar praktisera hans tekniker kan du stadigt återfå din tystnad igen.

Innehåll

| | |
|--|----|
| Introduktion..... | 3 |
| Välmåendematrix för tinnitus © | 5 |
| Kapitel 1 - Att skapa grunden | 6 |
| Kärnfråga 1: Negativa människor | 7 |
| Kärnfråga 2: Tinnitus är inte ett öronproblem | 9 |
| Kapitel 2 - Hur är tinnituspersoner?..... | 12 |
| Kärnfråga 3: Tystnad..... | 17 |
| Kärnfråga 4: Sluta försök att bli frisk från din tinnitus..... | 18 |
| Kärnfråga 5: Är du redo för en förändring? | 21 |
| Kapitel 3 - Hur kan vi göra framsteg | 23 |
| Kärnfråga 6: Jämmer och beklagande..... | 24 |
| Kärnfråga 7: Undvik beklagande och jämmer | 26 |
| Kärnfråga 8: Låt inga vampyrer dränera dig på energi | 27 |
| Kärnfråga 9: Att släppa taget och tillåta support..... | 28 |
| Kärnfråga 10: Diet | 30 |
| Kärnfråga 11: Träning | 31 |
| Kärnfråga 12: Att komma i kontakt med kroppen | 32 |
| Kapitel - 4 Kartlägg dina framsteg..... | 34 |
| Nivå 1: Fast | 35 |
| Teknik 1: Att lugna en kris | 40 |
| Level 2: Struggling..... | 41 |
| Teknik 2: Spänna och slappna av | 46 |
| Nivå 3: Ge upp | 49 |
| Teknik 3: Bra och dålig lista | 52 |
| Nivå 4: Motiverad | 53 |
| Teknik 4: Att veta vad som betyder något för dig | 58 |
| Teknik 5: Hur ser du på dig själv | 59 |
| Teknik 6: Fortlöpande kommentarer | 60 |
| Nivå 5: Att släppa taget..... | 62 |
| Teknik 7: Audiovisualiseringsteknik..... | 65 |
| Sång..... | 68 |
| Skratta | 69 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Nivå 6: Kraftfull | 70 |
| Teknik 8: Andningsteknik | 74 |
| Nivå 7: Befrielse | 75 |
| Teknik 9: Mittlinjeorientering | 78 |
| Litteraturförteckning | 81 |

Tinnitus, från tyrann till vän: Hur man kan släppa taget om ringningar i öronen

Andra utgåvan

© 2015 Copyright Julian Cowan Hill. Alla rättigheter förbehålles.

Ingen del av denna bok får reproduceras eller användas i någon form eller med något hjälpmedel, elektroniskt eller mekaniskt, utan skriftligt tillstånd från förlaget.

Författarens ideella rätt har tillvaratagits.

Tack

Jag skulle vilja tacka alla tinnitus personer som jag arbetat med som har gett mig en utmaning och en källa för inspiration. Ni har lärt mig vad som hjälper att släppa taget om tinnitus, och även lärt mig vad som inte hjälper. Nu kan jag dela med mig av den här erfarenheten med andra.

Jag skulle också vilja tacka Craniosacral Therapy- och Core Process Psyckotherapy organisationen för att ha lärt mig att må bra och att släppa taget på en djup nivå. Det är er support, utbildning och djupkänslighet som har öppnat upp en helt ny värld av välmående för mig, där tinnitus inte kan överleva.

Introduktion

Det är min djupaste önskan att du lär dig hur du kan släppa taget om din tinnitus och leva ett mycket lyckligare liv som resultat. Jag kan däremot inte garantera hur lång tid det kommer att ta eller hur mycket bättre du kommer att må, genom att följa de här råden. Jag tvekar dock inte om att du kommer att notera en skillnad. Notera att den här boken likaväl fungera till människor som har Meniere's sjukdom.

I den första fyra kapitlen förklarar jag grunden: vad tinnitus är, varför vi får det och hur vi kan släppa taget på det här tillståndet. Av ca 1000 timmars arbete har jag valt ut vad jag anser vara de 12 mest viktiga kärnfrågorna som kommer att hjälpa dig på din tillfriskningsresa. De är numrerade i indexen för lätta referenser.

När dessa fundament är på plats, går vi vidare in i huvuddelen av boken där jag visar i ett diagram hur dina framsteg går när din tinnitus blir bättre. Nivå 1 är för människor med den värsta varianten av tinnitus, och den kallas för "Att sitta fast". Nivå 7, i matrixen är för de som har fullständigt släppt taget om tinnitus, och som kallas för "Fullständigt fri". Läs igenom dessa nivåer och skapa dig en känsla för var du befinner dig idag. Det kommer att hjälpa dig att få en känsla för vad du behöver fokusera på för att bli bättre.

När vi först får tinnitus behandlar den oss vanligen som en tyrann. På nivå 1 visar jag hur du kan stoppa den att ta över dina tankeprocesser och att hitta lite "space".

När du gör framsteg, kommer du att acceptera symptomen mer och du börjar inse att tinnitus är en fantastisk användbar hälsobarometer som visar vad som funkar för dig och vad som inte funkar, ungefär som en doktor. Många människor som kommit upp till nivå 4 känner att de har tillräckliga framsteg och att tinnitus är så pass bra att många inte bryr sig om den längre. Det är jättebra, dock inser många människor hur användbar tinnitus kan vara och hur de lär sig att lyssna till sina kroppsreaktioner på ett djupt sätt och kan därmed skapa en djupare känsla av välmående och medvetenhet som kan hjälpa de under en lång period och därmed bli helt återställd.

Det spelar ingen roll hur långt du vill gå i den här processen, du kommer att hitta många praktiska råd i den här boken, så jag förslår att du läser igenom boken först, sen läser den igen och jobbar dig igenom de olika övningarna på ditt sätt. Förhoppningsvis, i slutet av den här boken så kommer du att ha en känsla för vad som verkligen hjälper tinnitus och till vilken nivå du vill jobba till.

Notera dock, att bara läsa den här boken kommer inte att få din tinnitus att försvinna. Du kommer förmodligen att känna dig mindre hotad av symptomen när du väl förstått hur de uppkommer och varför de är där. Om du vill göra bra framsteg rekommenderar jag dig att följa råden, praktisera teknikerna regelbundet, och viktigast av allt, se till att få terapeutisk hjälp. Om du gör det, finns alla chanser till att tinnitus kommer att bli mycket bättre.

Bara genom att förstå hur tinnitus fungerar kommer att hjälpa men om du vill bli helt fri från tinnitus, följ mina råd, se till att få support och praktisera övningarna.

Jag har skapat en **Välmåendematrix för tinnitus** © som är ett diagram som visar vilka framsteg som människor gör vartefter de blir bättre. Hela boken är baserad på den här Matrix översikten på nästa sida. Det här hjälper dig att komma ihåg var du är någonstans under din väg till förbättring och var du behöver fokusera din energi. Mitt syfte med den här översikten är att visa dig att många människor blir bättre och att det är en väl uppkörd väg som du också kan följa.

Jag finns tillgänglig för support på min klinik i London. Jag kan hjälpa dig med några olika tekniker mer detaljerat så du förstår vad du ska göra, och jag kan också hjälpa dig att hitta någon som kan hjälpa dig i närheten där du bor, så att du kan börja en terapibehandling som kan hjälpa dig att släppa taget om din tinnitus.

Under tiden önskar jag dig lycka till på resan som egentligen är en inre upplevelseresa. Jag är själv väldigt glad över min tinnitus som har hjälpt mig visa mig vägen till att må riktigt bra och känna mig glad över mig själv. Jag skulle vilja dela med mig av den här processen med dig. Mitt syfte är att du ska lära dig förstå din tinnitus så att det blir din egen hälsobarometer och guide, som kommer att leda dig till en mycket djupare känsla av välmående.

Jag har lärt mig att lugn och ro är något vi upplever genom kroppen. Jag önskar dig allt bästa i lugn och ro.

Julian Cowan Hill, MA UKCP RCST

Välmåendematrix för tinnitus ©

| Nivå | Din tinnitus är som | Effekt på livet | Känslor | Mindset | Medvetenhet | Utmaning |
|-------------------|---|--|---|--|--|---|
| 7 Fri | En spirituell guide Vilket ledde dig till dina djupare behov och tacksamhet för livet | Fick dig att få kontakt med något mycket större. Fick dig att bli medveten om att det är du själv som ansvarar för hur du mår. | Tacksamhet Özänhet Lugn Balans Styrka | Inte längre medveten om din tinnitus längre. Du fokuserar bättre. Symptomen leder dig tillbaka till en bättre hälsa. | Kropp, energi och "mind" hör ihop och är integrerat, och är en del av något mycket större. | Att släppa taget om idén att din tinnitus ska försvinna. |
| 6 Kraftfull | Vän Din tinnitus hjälper dig att sköta om dig själv och du kan lita på den, positiva influenser. | Din tinnitus är något positivt, användbar och du kan lita på den. Den mesta av tiden tänker du inte på den. | Kraftfull Din tinnitus är enkel att handskas med och du känner inget hot av den. | Du bryr dig inte längre om din tinnitus. Du håller inte på och "checkar" hela tiden om den är där. | Du förstår och har kontakt med hur ditt "mind", din kropp, energi och känslor påverkar varandra. | Att släppa taget om behovet att hela tiden "kolla" om din tinnitus fortfarande är där. |
| 5 Släppa taget | Terapeut Reflekterar hur det känns på insidan och hur du behandlar dig själv. | Din Tinnitus hjälper dig att fördjupa din självkänedom och din förmåga att förstå hur du mår och hur du beter dig. | Släppa taget Djup acceptans Bevittna känslor på ett mycket enklare sätt | Din tinnitus är inte längre huvudproblemet. Du börjar glömma bort den. | Du börjar förstå hur mycket tankar, beteenden och känslor påverkar din kropp och din energi. | Att vara vän med din tinnitus när stress gör den värre. |
| 4 Motiverad | Lärare Visar dig vad som hjälper dig att må bättre och vad som förvärrar det. En hälsobarometer. | Dagsatt ta beslut – vad är det som verkligen är viktigt för dig? Vad behöver du släppa taget om? | Att vara lite snällare mot dig själv. Mer tillåtande och öppen. Motiverad. Oberoende. | Din tinnitus är där men påverkar mig inte så mycket. Höjdpunkter när du behöver jobba. | Du börjar ta bättre hand om dig. Du börjar förstå att det är i kroppen som man kan processa sina problem. Sinnet hör ihop med kroppen. | Du börjar utveckla ett självförtroende där du vet att det kan bli bättre och där du kan lära dig av dina misstag. |
| 3 Resignerad | Doktor Du börjar acceptera din tinnitus och lyssnar på råden den ger dig. | Accepterar att förändringar behövs för att din tinnitus ska gå tillbaka. Accepterar support/ hjälp. | Resignerar Acceptans Sorg Funderingar | Kan ibland fokusera bort från din tinnitus. Jag är ansvarig, så hur kommer jag ur detta? | Inser att kroppen och sinnet behöver fokusering och saker och ting behöver ordnas upp. | Att låta din tinnitus visa vad du mår bättre av. Att lära av din tinnitus istället för att fightas emot. |
| 2 Strula | Sergeant Major Din tinnitus är bossen. Frustrerad med struliga känslor och ovillighet. | Dominerad av din tinnitus. Samarbetar sällan. | Avvaktande. Frustrerad, arg. Varför måste jag ändra på mig. Varför just jag? | Kommer det någonsin att försvinna? Inget ansvarstagande. Skyller på alla andra. Förnekar allt. | Tydlig länk mellan rastlösa tankar och stel, arbetarkropp. | Att acceptera ansvarstagande. Att öppna ditt sinne för förändring. Kan du fortsätta så här? |
| 1 Sitter fast | Tyrann Hopplöshet, ingen väg ut. Din tinnitus styr allt. | Det mest i ditt liv styrs helt av din tinnitus. Du kan inte komma bort från din tinnitus. Lite glädje. | Mycket rädslor och en känsla av att ha förlorat någon/något. Ingen kontroll. Ingen kraft, hopplöshet. | Det kommer aldrig att försvinna. Ingen möjlighet till förändring. Totalt offer. Beroende. | Skenandetakar. Tankar som ej är i kontakt med kroppen. I kontakt med din kropp. | Att acceptera hjälp. Att finna hopp och lära sig att bli bättre. |

Kapitel 1 - Att skapa grunden

Jag hade en mellanhög tinnitus under 16, riktigt jobbig tinnitus under 4 år och idag är jag inte medveten om den alls. När jag blir förkyld, har jobbat lite för mycket, kan det komma tillbaka som ett svagt brus, men det märker jag bara under några få sekunder. Jag känner verkligen att jag blivit av med min tinnitus och att jag har lärt mig mycket av den i den här processen.

Som för så många av er, blev jag också tillsagd att det inte fanns något att göra åt det och att jag var tvungen att ”lära mig leva med det”.

Det här är inte sant.

Allt som du kan fokusera ditt mind på, distraherar dig bort från din tinnitus, och får dig att slappna av, kommer att hjälpa dig. Så där har du tre olika saker som redan hjälper dig: FOKUSERA, DISTRAHERA och SLAPPNA AV. I den här boken finns olika tekniker som direkt kommer att hjälpa dig att nå de här tre målen, och som hjälper dig att släppa taget om din tinnitus. När du praktiserar de kommer du att upptäcka själv.

I den här boken kommer du att få ta del av mitt liv med min tinnitus och hur jag lyckades ta mig igenom ett kakaforum av ljud i mitt huvud till plats av ett djupt lugn och stillhet. Du kommer att få mestadels praktiska råd, tekniker och viktigt information som kommer att hjälpa dig att ta bort det som styr din tinnitus och börja en resa tillbaka till en omedvetenhet inom dig, där din tinnitus började en gång.

Jag kallar de här viktiga råden: ”Huvudorsaker”. Läs igenom de tills du kan de utantill. Vanliga mönster av vårt tänkande tar ofta över våra tankeprocesser och ligger i vägen. Du kommer kanske att glömma bort de här ”huvudorsakerna” som du läser om här, så jag rekommenderar att gå tillbaka till ”huvudorsakerna” flera gånger. De har tagits fram efter att jag har arbetat med hundratala människor under 8 år.

När du verkligen förstår vad tinnitus är, kommer du att förstå att mina råd verkligen har en betydelse och att det är en väg ut ur allt lidande. Här kommer det första rådet.

Kärnfråga 1: Negativa människor

Släpp taget om människor som säger att det inte finns något att göra.

De kommer inte att hjälpa dig. Hur kan de överhuvudtaget vara till hjälp? Nästa gång du hör någon säga, "Det finns inget att göra åt det", skaka hand med de och säg adjö. Notera att det de egentligen säger, är att de inte kan hjälpa dig. Du behöver positiva, konstruktiva råd från människor som förstår det här symptomet. Du har hittat en person här.

Tyvärr finns en stor mängd sjukpersonal som har väldigt liten eller ingen förståelse alls om tinnitus. Jag har mött många människor som har fått fel information och som resulterar i att många känner sig stressade. Utsätt dig inte för en massa struntprat. Det hjälper att vara i kontakt med människor som själva har lärt sig att släppa taget om sin tinnitus. Kom ihåg att tinnitus inte är bestående. Det kan ändra sig och många människor blir helt och hållet av med sin tinnitus.

Om du vill bli bättre så måste du förstå vad tinnitus är. När du förstår vad det är som händer och varför du fått det, har det enorma positiva effekter:

Först och främst kommer du att känna dig mindre hotad av det. Det kommer få dig att lugna ner dig och börja släppa taget. Att jobba med tinnitus handlar helt och hållet om att släppa taget så att du kan börja känna mer förtroende. Till att börja med känner de flesta människorna en rädsla inför tinnitus, eftersom de inte har en aning om vad det är som händer och känner att de tappat kontrollen. Förstå det hela först, och du har tagit det första steget mot tillfrisknande.

För det andra, när du har förstått vad tinnitus är och hur det fungerar, kommer du att veta hur du ska agera, och kommer att bli bättre på att hitta de saker som hjälper. När du börjar ta hand om dig själv på ett bra sätt, kommer din tinnitus att bli bättre. När du inser det kommer du att känna dig lättad, ha mer kontroll och börjar då slappna av. Allt som får dig att slappna av, fokusera, känna dig lycklig och tillfreds hjälper din tinnitus.

När du märker att du börjar bli bättre kommer du att bli mer motiverad att ta hand om dig allt mer. Att ta hand om dig allt mer kommer att hjälpa symptomen att dra sig tillbaka ytterligare. Det gör det lättare att slappna av och släppa taget mer. Ju mer du släpper taget, ju mer kommer din tinnitus att tona ner. Faktum är att det blir lättare och lättare ju mer framsteg du gör. Det viktigaste av alla stadium är att få dig ut ur ett negativt tankemönster. I början är det lätt att fastna i ett negativt tankesätt om din tinnitus. Det finns ett positivt tankesätt.

Nästa sektion är den viktigaste delen av boken. Jag kommer att förklara vad tinnitus är och varför vi fått det. Läs det flera gånger tills du verkligen har förstått. Det tog mig flera månader innan jag verkligen förstod vad tinnitus var, och när myntet drillade ner, har jag blivit bättre allt eftersom.

Vad är tinnitus?

Tinnitus kommer när vårt nervsystem sätts i beredskap. När vi är för hyperalert, för känslig, alltför försiktig, ständigt på vakt, alla våra känslor blir hyperkänsliga. I det här tillståndet är vår hörsel så hyperalert att vi uppfattar ljud inte bara utifrån men även inifrån oss själva, i vår kropp.

Det här är vad tinnitus är: att vara så känslig att vi hör både alla ljud inifrån, plus alla ljud utifrån.

Dina öron är så intensivt aktiverade att de hör allt ljud i huvudet. Nervimpulser längs med de akustiska banorna kan låta som högfrekventa ljud, rörelser av strukturen, och vätskor i huvudet kan skapa ljud. En gäspning, hjärtslag eller ett klick i örat kan låta som ett öronbedövande dån, som en regelbunden puls eller som ett slag.

Tinnitus betyder att ditt centrala nervsystem är för aktiverat. Det här har att göra med hela kroppen och är inte enbart ett öronproblem. Hela ditt centrala nervsystem är aktiverat, dvs i beredskap, och din tinnitus är bara en av många effekter som uppstått som en reaktion i kroppen.

De flesta människor med tinnitus har fått höra att tinnitus beror på en skada på hårcellerna i "cochlea" den delen av örat som generar ljud. Det här är inte sant. Skada på hårcellerna ger dövhet, inte tinnitus. När du har blivit döv försöker du höra mer. När du är döv så anstränger dig för att höra, vilket temporärt kan göra dig mer känslig. En ökning av känslighet kan tillfälligt göra att du får tinnitus, men det skadar inte hårcellerna.

Tinnitus behöver hela ditt centrala nervsystem, vilket betyder att hela kroppen är på sin vakt, i beredskap, för att existera. Ditt nervsystem är hela tiden föränderligt. Det betyder att om nervsystem går in i beredskap, så kan det även gå tillbaka, till ett avslappnat läge, dvs att nervsystem inte är i beredskap. Vi går in och ut ur beredskap hela tiden.

Den viktiga poängen här är att det därmed är möjligt att din tinnitus kan försvinna. Så för att få din tinnitus att försvinna så gäller det att få ditt nervsystem ut ur beredskapsläget. Det här är även känt som "fäktas" och "fly", det sympatiska nervsystemets upphetsning, att känna sig överväldigad och då adrenalinpåslaget är på max. Men i den här boken kommer jag att använda ordet i beredskap.

Allt som hjälper dig att komma ut ur beredskap kommer att hjälpa din tinnitus.

Kom ihåg att när nervsystemet är i beredskap, så är det ett temporärt symptom. När du kommer ut ur det, kommer din tinnitus att bli bättre.

Kärnfråga 2: Tinnitus är inte ett öronproblem

Sluta tro att tinnitus kommer från öronen. Det är inte dina öron som är problemet. Problemet kommer från det faktum är hela ditt centrala nervsystem har blivit överaktiverat. För att arbeta med tinnitus behöver du lära dig att avaktivera hela centrala nervsystemet. Den här boken handlar om just det. Det är mycket viktigare att fokusera på att arbeta med hela systemet istället för bara öronen.

Tinnitus är som ett alarm. Det har satts igång av en orsak och det indikerar att ditt nervsystem inte har avaktiverats. Alarmet är inte problemet. Du behöver ta reda på vad det var som triggade igång alarmet från början. Att försöka täcka över alarmet eller att försöka stänga av alarmet är inte att ta tag i själva problemet och det hjälper inte.

Tinnitus är ett hälsosamt alarm som kommer att tystna när du gör rätt saker, börjar ta hand om dig själv, och lär dig att släppa taget. Ju mer det centrala nervsystemet lugnar ner sig och ju bättre du mår inom dig, kommer alarmet så småningom att tystna.

Sluta anklaga alarmet och börja ta tag i vad som fick det att sätta igång. Min hjälp är att hjälpa dig att ta reda på vad det var som triggade igång det från första början. När det blir tydligt så vet du vad du ska fokusera på.

Många människor tenderar att fokusera på specifika händelser som den enda orsaken till tinnitus, t ex problem i käken, ett slag i huvudet, hög musik. Självklart kan detta trigga igång tinnitus, men med största sannolikhet var det här bara droppen som fick bägaren att rinna över efter en hel livstid av tidigare utmaningar.

Jag har träffat människor som pekar ut ett specifikt ställe precis som en mekaniker och sagt "När jag trycker här så blir min tinnitus bättre eller om jag håller huvudet så här (böjer huvudet åt ena sidan) så går ljudet ner.

Det är ungefär som ett alarm som går på och sen försöka lösa problemet genom att justera positionen av t ex en högtalare. Självklart kan det ha en påverkan att justera själva mekanismen, men grundproblemet kvarstår: Det centrala nervsystemet är för aktiverat.

Poängen här är att om du inte hade varit överaktiverad så hade du inte haft tinnitus idag. För att utrycka det lite klarare, en person som är lugn, centrerad och inte i beredskap, kanske kan få tinnitus för ett slag i huvudet, men tinnitus kommer att försvinna. Skälet till att din tinnitus ännu inte har försvunnit beror på att du fortfarande är i beredskap.

De flesta människor får "normal tinnitus" efter en hög konsert eller efter att ha vistats i extremt tyst miljö. Ljudet höjs men försvinner sen. Fortsatt tinnitus beror på i de flesta fall på en överaktivering, och detta tillstånd går att ändra på.

Problemet med att fokusera bara på en del av kroppen och på ett speciellt tillfälle som orsak till att din tinnitus tillkom, är att du fortfarande är fokuserad på tinnitusljudet. Om du vill att din tinnitus ska fortsätta så är bästa sättet att fortsätta fokusera på den, oroa sig över den, prata om det, och reagera emot det. Det spelar ingen roll om du skyller på en såg, din granne, en klickande käke, vad det är du gör är att du i själva verket fokuserar på din tinnitus fortsätter att lida och bevarar ljudet i din medvetenhet.

Din reaktion mot din tinnitus samt hur du relaterar till den på ett bra sätt är mycket viktigare för att göra framsteg, istället för själva händelsen som triggade igång det.

Om du är lycklig på insidan, så kommer inte musklerna att bli så stela, grannarna kommer inte att störa dig som mycket och världen kommer inte att störa dig. Om du känner dig lugn och lycklig på insidan, så kommer du förmodligen inte att notera din tinnitus så mycket.

För det andra, kom ihåg att vad det än är du skyller på som orsakat din tinnitus så är det förmodligen droppen som fick bägaren att rinna över efter en lång tid med stora utmaningar på ditt nervsystem, som kallas för livet.

En chockartad stor procentuell del av befolkningen över 50 har tinnitus. Det är därför när vi blir äldre har vi samlat på oss flera händelser och utmaningar som har påverkat oss och överväldigat oss, och som varit svårt för oss att acceptera.

Som resultat har vi en massa obearbetade känslor och händelser och ett ”bagage” i vårt nervsystem. Det är mer som behöver bearbetas och det bygger upp specifika reaktioner i vårt nervsystem.

Om du är 20 år gammal och får ett slag i huvudet, så kanske du får tinnitus under en dag eller två, men eftersom ditt nervsystem är relativt fritt och har tillräckligt med plats för att ta hand om utmanande händelser, så kommer det att gå över fortare. Om du däremot är 60 år och slår i huvudet, så kanske du får tinnitus under en längre period. Detta beroende på att du har mer obearbetade händelser i bagaget, som resulterar i att du blir lättare överväldigad och nervsystemet blir aktiverat. När du är aktiverad blir du överkänslig och överreagerar lättare. Därför noterar du din tinnitus mer, och du börjar reagera emot det, och när du gör det håller du fast det i din medvetenhet.

Äldre personer har lättare att få tinnitus men inte på grund av åldern i sig, utan för att har förmodligen inte bearbetat allt baggage i terapi. Du kan börja bearbeta dina händelser och lyfta på locket när som helst. Det kommer att hjälpa dig att komma ut ur beredskapsläget.

Det är inte enbart en del av din kropp eller en viss händelse som orsakat din tinnitus, även om de är viktiga. Orsaken till din fortsatta tinnitus beror på att ditt centrala nervsystem är överaktiverat. Viktigt är hur du tar hand om dig själv, hur du upplever att det är att vara i din kropp och hur du behandlar dig själv, för hur din tinnitus skall te sig..

Att skylla på en hemsk upplevelse, tråkiga nyheter, en operation, en borr eller mediciner är inte att

se hela bilden. Du har haft en hel livstid av utmaningar som har byggts upp under lång tid och som nu fått bägare att rinna över, dvs balansen i ditt centrala nervsystem är rubbat och befinner sig i ett överaktiverat tillstånd.

Det är mycket viktigare att fokusera på vad som får dig att må bra, att ta hjälp i form av guidning och support från en professionell terapeut. Det kommer att hjälpa dig att processa en hel livstids utmaningar som har lagrats i kroppen, och som kommer att hjälpa dig att komma ut ur det överaktiva tillståndet och att lugna ner hela systemet.

Att fokusera på att släppa på spänningar på en viss muskel eller försöka reparera en del av kroppen kan vara väldigt frustrerande och kommer med största sannolikhet inte att hjälpa.

Kapitel 2 - Hur är tinnituspersoner?

Att inse att du är överväldigad och att se till att få support så att du kan börja släppa taget på det här tillståndet är mycket viktigt för att en förbättring ska ske.

Innan vi tittar på hur vi kan komma ut ur detta tillstånd, låt oss klargöra exakt vad vi pratar om. Att befinna sig i ett överaktivt tillstånd kan visa sig genom många symptom. Hur många kan du känna igen i dig själv? Klicka i de som gäller för dig:

- Mycket uppe i huvudet och inte i kroppen
- Tankar som rusar omkring
- Stel i kroppen
- Har inte möjlighet att slappna av och ”stänga av”
- Kan inte ”göra ingenting” – det är att kasta bort tiden!
- Konstant oro
- Känner inte riktigt kroppen ordentligt
- Gasar hela tiden
- Aldrig nöjd
- Har ett stort driv som inställning till livet
- Väldigt reaktiv till personer runt omkring dig
- Överkänslig för humörsvängningar och atmosfärer runt omkring dig
- Gör alltid för mycket, skriver ”att göra listor”, ”deadlines” och att uppnå hela tiden
- Blir lätt arg, irriterad
- Blir lätt varm men händer och fötter är kalla
- Matsmältningen är känslig, ojämn
- Glömmer lätt
- Sömnen är lätt och du vaknar lätt

- Kollapsar av trötthet på kvällen, är ”groggy” på morgonen
- Känner ofta ångest och får panikattacker
- Blir väldigt lätt distraherad av det som pågår runt omkring
- Svårt att fokusera på en sak
- Humöret går upp och ner ofta
- Sugan på socker, kaffe och annat ”quick fixes”
- Andningen är fokuserad i bröstet istället för i magen
- Andningen är ytlig och snabb
- Ögonen flackar omkring
- Öronen observerar allt ljud i bakgrunden
- Känslig för lukter
- Känslig hud
- Hjärtat slår snabbt, för hårt, ökande och ojämnt

Oroa dig inte om du klickat i en del av dessa. I det här stadiet är det bra att börja bli medveten om mönstren. Ta en bra titt på dig själv och observera hur du är.

Det bästa med det här är att när du börjar komma ut ur det överaktiva tillståndet, kommer du lättare att kunna slå ifrån dig sjukdomar, din matsmältning blir bättre och mer effektiv, ditt blodtryck blir mer regelbundet, du kommer att sova djupare, din kropp börjar slappna av, dina tankar och ditt ”mind” saktar ner, du börjar tänka klarare, ditt minne förbättras och din förmåga att vara lycklig ökar markant.

Efter att ha arbetat med hundratals tinnitus personer har jag även noterat tydliga personlighetsdrag. Är några av dessa karaktäristiska för dig?

- Du tar en dag ledigt och du fyller den med aktiviteter
- Ganska kritisk mot dig själv och andra
- Tar på dig för mycket – kan inte säga nej
- Vill bevisa

- Stort behov av att uppnå resultat
- Behöver framgång och resultat
- Perfektionist som grämer sig om minsta lilla sak
- Behöver veta exakt vad som pågår
- Behöver veta varför, varför, varför och hur
- Inte den bästa lyssnaren
- Lever i tankarna
- ”Petig perfektionist”
- Berättar för alla om dina problem
- ”Tendens att hänga upp sig på saker”
- Har alltid saker nerskrivna på en ”att göra lista” som behöver tickas av
- När du tar tid till att slappna av är du fortfarande i tankarna
- Har en tendens att skylla på andra människor och yttre omständigheter som orsak till dina problem
- Tar hand om alla andra före dig själv
- Behöver bli lyssnad på, ihågkommen, noterad, uppmärksam
- Väldigt bra på att göra, inte bra på att bara vara

Det spelar ingen roll om du tickat i några få eller allihop, det faktum att du har tinnitus är ett tecken på att någonting behöver stängas av och att du behöver släppa taget om något.

Innan vi börjar processen hur du kan må bättre, behöver många tinnitus personer hitta ett svar på en fråga; Vad fick det att sätta igång från första början?

Svaret är: allt som fick dig att känna dig överväldigad. Kanske upplevde du något som för spännande, för uttröttande, för mycket stimulering eller så var det bara för mycket för dig att smälta och ta in allt på en gång. Här är några vanliga orsaker som kan ha orsakat tinnitus, även om listan är oändligt lång:

- Utsatt för högt ljud

- Medicinering, undersökning, operation
- Biverkningar av medicin
- En känsla av att känna sig överväldigad av emotionella situationer
- För mycket upphetsning
- Stor rädsla
- Ilska och frustration
- Övertrött
- För mycket förändringar
- För mycket ansvar
- Stress
- Ett slag mot huvudet
- En svår förkylning som satt sig i huvudet, ett virus
- Överstimulering
- Intensiv ilska
- Extremt långvarig oro, t ex rättsfrågor, skilt sig, ekonomiska problem
- Jobb med extremt långa resor till länder långt bort
- Långa flygningar, ofta jet-leg
- Utmattning
- ”Fått in medel i örat”
- Fokuserad på örat
- Tystnad
- Problem i käken och stora tandläkaringrepp
- Har inte blivit omhändertagen och supportad

- Tidiga problem med mamma
- Är en jasägare som alltid ger med sig och som inte tillåter sig att säga NEJ

Till en början verkar det vara viktigt att peka ut någon eller något som orsak till sin tinnitus. Jag har dock lärt mig att de flesta av ovanstående orsaker bara är det slutliga skälet som fick bägaren att rinna över, och som orsakat att ditt system har blivit överväldigat. Tinnitus personer kan bli besatta av en enda orsak som den enda orsaken som gjorde att de fick tinnitus men som sen insett att de redan var i ett överaktivt tillstånd och vad som helst hade kunnat trigga igång din tinnitus.

När vi går på adrenalin i ett överaktivt tillstånd är det bara en tidsfråga innan något triggas igång. Var försiktig med att anklaga specifika situationer som orsak för din tinnitus. Om det inte hade varit för X hade det varit något annat strax efter. Det är ditt generella tillstånd och dina reaktioner just nu som håller kvar din tinnitus, inte själva händelsen i sig som triggade igång den. Det är förbi nu sen långt tillbaka. Du behöver ta tag i det som är kvar inom dig idag och hur du relaterar till din situation just nu.

Kärnfråga 3: Tystnad

De flesta människor får tinnitus när de vistas i tystnad för länge. Det här låter kanske förvånande men låt vem som helst få vara i tystnad och be de lyssna så kommer en majoritet börja höra ljud i huvudet. Heller & Bergman (1953) har gjort undersökningar på det här som har bevisat detta. Varför är det så?

Våra öron mår bäst av när de kan slappna av till någon from av ljud i bakgrunden. När vi har extremt tyst omkring oss, kan detta skapa en stressreaktion inom oss och får oss att bli mer medvetna om vår hörsel. Ute i naturen är det normalt att höra bakgrundsljud, men när det plötsligt blir alldeles tyst är det normalt precis innan något farligt. Vårt nervsystem vet det.

Så om tystnad har gjort att du fått tinnitus kan det till en början vara bättre att undvika tystnad eller ordna så att du har lite bakgrundsljud omkring dig. Det kommer att hjälpa dig att fokusera mindre på din tinnitus.

Att höra något trevligt i bakgrunden är en bra idé så länge du har tinnitus. I den bästa av världar skulle du bo precis vid en vattenfontän, eller vid havet så det alltid är något för örat att slappna av på. Försök gärna lämna ett fönster öppet på kvällen när du går och lägger dig för att släppa in lite ljud, eller ha en avslappnande CD eller radion på när du går och lägger dig, som stänger av sig själv när du somnat. Det bästa är mjuka ljud, monotont bakgrundsljud som är ganska tråkigt och som du inte tänker så mycket på.

Kärnfråga 4: Sluta försök att bli frisk från din tinnitus.

Jag vet att det låter konstigt, men jag tror att det är en viktig bit av informationen. Jag har mött personer som har gjort det till deras livsuppgift att få sin tinnitus att försvinna. Det kanske låter bra men faktum är att det de faktiskt gör är att de fokuserar hela deras liv på sin tinnitus. Genom att fortsätta fokusera på din tinnitus så kommer du att bevara den i ditt medvetande.

Jag har haft klienter som har försökt till varje pris att slappna av, och det första de gör sen är att kolla om det hade någon effekt på ljudet. Självklart kommer du att göra det utan att du tänker på det till en början.

Ett normalt beteende när man befinner sig i ett överaktivt tillstånd är att man hela tiden checkar hur ljudet är. Om du gör aktiviteter med målet att få din tinnitus att försvinna så är en del av dig fortfarande fokuserad på den.

För att släppa taget om din tinnitus behöver du sluta fokusera på den, istället för att fokusera mer på den. Jag rekommenderar dig att fokusera mer på saker som får dig att må bra istället för att få tinnitus av det. Gör saker som du får dig att må bra, bekvämt och lugnt, med eller utan tinnitus. Ju mer du kan få in saker i ditt liv som får dig att må bra ju lättare blir det att vara med din tinnitus.

Jag rekommenderar alltid att man ställer sin tinnitus på hyllan längst bak medan du fokuserar på att utveckla en känsla av välbefinnande. Ha en klar intention att lägga all din energi på saker som är närande, ger dig support, bekvämt, lugnt och avslappnande för din kropp.

Gör det till din primära fokus att få dina behov tillfredsställda, hitta saker som gör dig glad och skapar positiva känslor. Det här tillvägagångssättet fungerar, därför att det är lättare att nå upp till, det ger dig en känsla av tillfredsställelse och viktigast av allt, det får dig att komma ut ur det överaktiva tillståndet.

Ju mer du kommer ut ur det överaktiva tillståndet, ju mer kommer du att skapa möjligheter för din tinnitus att försvinna.

Leta efter din tinnitus och du hittar den, leta efter lugn och ro och du hittar det istället.

När tinnitus personer börjar inse vad de behöver göra och ge till sig själva, säger de ofta, "Åh men det är så själviskt och egoistiskt". Jag behöver ta hand om min partner och mina vänner eller jag behöver ta hand om min business. Jag har ingen tid för det här. Jag har inte råd.

Faktum är att tinnitus personer är experter på att hitta bortförklaringar för att slippa ta hand om sig själva. Det är hela grejen, som har fått de att bli överväldigade och i ett överaktivt tillstånd redan från första början.

Det bästa du kan göra för dig själv och din familj är att vara glad och lycklig i dig själv. Det kommer kanske som en lättnad och tar pressen av alla andra! De flesta människor har tinnitus för att de inte har tillräcklig med egen tid eller support, och helt enkelt inte tar hand om sig själva. De måste hela tiden göra, göra, göra och har förmodligen aldrig varit nöjda med att bara vara. Jag brukade stressa så att jag skulle hinna slappna av. När jag sen la mig ner för att vila var jag så stressad att det tog mig 30 min att komma ner i varv. Nuförtiden stressar jag aldrig, utan jag tar god tid på mig. Så när jag sen ska slappna av och vila är jag redan där.

Orden ”för mycket” och ”inte tillräckligt” är viktiga för tinnitus personer. Vad har du för mycket av som tynger dig och får dig att känna dig överväldigad, och vad är det du längtar efter som du inte tillåter dig? Du vet förmodligen vad jag pratar om. Mer ledig tid, mindre ansvar, mer semester osv. Erkänn för dig själv. Vad är det som stoppar dig från att säga NEJ till saker du inte behöver och att istället börja bjuda in alla saker som får dig att må bra?

Den här typen av mönster kan vara centrala för din tinnitus, då de blir en stress livet ut. Att känna igen mönstren och börja släppa taget om de kan förändra mycket till det bättre. Om den här typen av problem är svåra för dig att ta dig igenom kan psykoterapi verkligen hjälpa att komma till insikt och hjälpa dig att hitta ett lyckligare och mer tillfredsställande sätt att leva.

De flesta människor har svårt att acceptera djupare mönster eftersom allt de vill är att stänga av ljudet NU. Det är en speciell typ av otålighet i personligheten hos tinnitus personer. Lita på mig när jag säger att så fort du börjar ta hand om dig själv och göra saker som du mår bra av och gör dig lycklig och avslappnad så kommer du att göra framsteg.

De flesta av er kommer att tänka, ”Ja ja ,han kanske har rätt”, och sen inte göra någonting. Var medveten om den del av dig som vill sabotera dina planer att göra något som kan hjälpa. Även när du förstår hur du kan stänga av ljudet, som du förhoppningsvis kan efter att ha läst boken, en del av dig vill förmodligen hålla dig kvar och säger ”Vänta en stund, Jag kommer inte göra det här, det hjälper ändå inte, det är slöseri med tid, det kommer inte funka för mig”. Den här delen av dig kallas för Sabotören (Se boken ”Sacred Contracts” med Caroline Myss för mer info) och den kommer att se till att alla eventuella försök till framsteg stoppas.

De flesta tinnitus personer har goda intentioner men är dominerade av saboterande tankar som: hur i hela världen ska det hjälpa ett problem som detta genom att vila en halvtimme varje dag?

Typiska saboterande tankar kan vara: Det Julian beskriver här låter som Nirvana och känns ouppnåeligt. Min morbror hade tinnitus i 70 år så varför skulle min bli bättre? Min doktor sa att det inte fanns något att göra åt det och jag litar på vad han säger. Det har inte blivit bättre ännu, så varför skulle det bli bättre nu? Att tänka på kroppen är löjligt och hur skulle det kunna hjälpa något som är i huvudet?

Tinnitus personer har ofta den här typen av envisa tankar. Vad som hjälper är att känna igen den här typen av tankar när de ploppar upp och säga åt de att åka iväg på en tripp. Om du vill bli bättre så

kommer du förmodligen att komma i kontakt med den delen av dig som envist vill hålla fast, må dåligt, lida och fortsätta älta. Jag vet att det låter extremt konstigt men vi har alla en sabotör inom oss.

Kärnfråga 5: Är du redo för en förändring?

Jag är konstant förvånad över att tinnitus personer accepterar att de har orsakat tinnitus, från att ha varit ganska lugnt och stilla ena dagen till ett tillstånd av nerver och ljud i nästa stund. Men att föreslå att de kan gå tillbaka till det läget där deras tinnitus kan dra sig tillbaka verkar för många som otänkbart. Du kan enkelt komma in i ett överaktivt tillstånd. Alla klarar det. Men att föreslå att gå tillbaka till lugn och ro läget, är för många otänkbart.

Om du inte har tinnitus ett år och sen har det året därpå, varför är det så svårt att ändra tillbaka igen och vara utan det igen? Du kan ändra åt ena hållet, så varför är det så svårt att ändra igen? Det är värt att tänka på.

Nervsystemet är flytande, hela tiden förändras balansen av tillståndet. När de rätta förhållandena kommer ändras det.

Var försiktig med dina fixerade tankar och uppfattningar. Vad tycker du egentligen om detta? Tror du verkligen att du kommer att ha det här hela livet?

Hur användbart är det att hålla fast vid tanken att det aldrig kommer att försvinna?

Svar: det kommer inte att hjälpa dig ett dugg.

Varför i hela friden skulle du ha det här hela livet? Saker och ting förändras hela tiden. De flesta människor med tinnitus vänjer sig vid ljudet, vilket betyder att nervsystemet tröttnar på att hela tiden kolla upp och notera ljudet. Det blir till slut ingen grej längre och då kommer vårt medvetande att stänga av. Det kommer med all sannolikhet att hända.

Jag vet att det finns människor där ute som inte vet någonting om detta tillstånd och som säger att det inte finns något att göra åt det, men gör dig själv en tjänst och tillåt dig att tro och ge dig själv möjligheten att det faktiskt kan bli bättre! Det finns ingenting att förlora och allt att vinna.

Självklart är det svårt att inte bli influerad av negativa uppfattningar om tinnitus, speciellt när de kommer från hälsorådgivare eller andra auktoritära personer. Jag kan säga till dig att inte tro på de och börja ta hand om dig själv, det som verkligen betyder något är vad du tänker innerst inne? Var ärlig. Är du verkligen beredd att bli bättre?

Det är rätt otroligt hur många personer som faktiskt tycker om aspekterna kring tinnitus och som inte vill släppa taget om dem. Tro mig eller inte men jag har mött människor som gillar uppmärksamheten de får. I och med deras tinnitus så började människor runt omkring bry sig om de och den lilla uppmärksamhet de fick, var viktigare än att bli bättre.

Konstigt nog har jag även haft klienter som slutar komma på behandling så fort de börjar bli bättre.

Jag tror att det berodde på att de hade ett stort behov av uppmärksamhet och att få bli lyssnad på av någon annan.

Kapitel 3 - Hur kan vi göra framsteg

I nästa sektion kommer du till **"Välmåendematrix för tinnitus ©"**. Det här visar hur människor blir bättre och är utformad så att de komma jobba igenom deras huvudproblem så att en förbättring kan ske. Jag har satt ihop detta efter många års arbete, terapeutarbete med hundratals klienter och självklart även personliga erfarenheter och experiment.

Du kommer att märka att jag har delat in processen i hur du kan bli bättre, i olika stadier, och har beskrivit hur vårt förhållande med tinnitus ändrar sig när vi blir bättre. Text i början av kartan när det är som värst och där människor upplever att deras tinnitus har tagit över hela deras liv. Jag har beskrivit den röda nivån som nivå 1 "fast" och har beskrivit hur tinnitusljudet beter sig som en "tyrann".

Hursomhelst, när folk gör framsteg och mår bättre börjar de också inse att deras tinnitus faktiskt är en hälsobarometer som backar tillbaka när du gör de rätta sakerna och blir värre när du utsätter dig för stress, blir övertrött eller arg. Så upp till den gula nivån, nummer 3 på kartan, har jag beskrivit tinnitus som en doktor. Här visar tinnitus vad som är bra för din hälsa och antingen tar du råden och drar nytta av de, eller så "slåss" du emot de och din tinnitus blir värre.

När du börjar bli bättre kommer du märka att du inte kollar hela tiden och då kommer din tinnitus att backa tillbaka under långa perioder. Det kommer kanske tillbaka någon gång då och då när du kör för hårt, men du vet att det snabbt går tillbaka därför att du tar hand om dig själv tillräckligt mycket för att inte reagera på det, eller bli överväldigad. Det blir helt enkelt ingen grej om det skulle komma tillbaka någon dag eller två därför att du vet av erfarenhet att det kommer att backa tillbaka. På nivå 4 har jag kallat tinnitus för en "vän" eftersom det är en tydlig källa på feedback som guidar dig tillbaka till din hälsa på ett pålitligt sätt.

De andra kolumnerna på **"Välmåendematrix för tinnitus ©"** visar generella mönster av människors tillstånd av medvetenhet, tankemönster och utmaningar som de behöver jobba med på respektive nivå. Notera att dessa generaliseringar är byggda på möten med många människor och min intention här är att hjälpa dig din egen väg att för att bli bättre. Det kommer att vara många undantag, och vissa delar av **"Välmåendematrix för tinnitus ©"** kartan kommer att överlappas till olika nivåer för olika personer.

Min intention är att ge dig ramarna för dig att börja göra de rätta sakerna, och dessutom visa dig att släppa taget om din tinnitus inte bara är möjligt, men också är en upptrampad stig. Du är inte ensam.

Vi vet alla hur svår tinnitus kan vara, och jag vill fokusera på hur du kan bli bättre och hur du kan släppa taget om saker. Det finns inget värde i jämmer och beklagande från personer som inte vet någonting om tinnitus.

Kärnfråga 6: Jämmer och beklagande

En del av er har kanske en tendens att beklaga sig till andra om hur hemsk din tinnitus är. Du programmerar människor om ditt lidande tills de automatiskt frågar dig varje gång "Åh, hej där. Hur är det med din tinnitus?" Ni har en liten dialog. Jo, det är den här negativa grejen, och du skulle aldrig ana, den här negativa grejen, Åh, du kan inte förstå det här. Det är så negativt hit och negativt dit, jag har strulat med detta i 100 år, och innan du ens hinner märka har du blivit helt deprimerad och ännu mer fokuserad på det än förut. Notera att tinnitus personer är genier på att fokusera på lidande och att bygga upp ett nätverk som stödjer ditt lidande.

Det är verkligen viktigt att få support och att få möjlighet att uttrycka vad du känner för andra. Men var uppmärksam på när du börjar gräva ner dig i ditt lidande. Det hjälper inte.

Jag gick till ett tinnitusmöte en gång, vilken slutade som om det vore en tävling om vem som led mest.

Oh, hej hur är det?

Fruktansvärt tack. Det har drivit mig till vansinne den här veckan..

Oh, mig med. Kommer det någonsin att ta slut.

Jag vet inte. Jag vet någon som gjorde X, och upplevde Y, och sen mådde jättedåligt.

Oh, vad hemskt.

Och sen gick de för att få hjälp som var fruktansvärt, och sen mådde de ännu värre.

Gud vad hemskt.

De hade det i 197 år. Är det inte hemskt.

Gud jag mår fruktansvärt just nu.

Jag med...

Det är så viktigt att ha support med tinnitus där du känner att du blir lyssnad på och förstådd, men var försiktig med de här "hemska sessionerna". Personligen gav det inte mig någonting. Att gå med i en grupp som bara sitter och beklagar sig kommer att dränera dig på energi och gör dig bara mindre produktiv.

Du behöver omge dig med personer som:

- Kan lära dig hur du kan släppa taget mentalt, emotionellt och fysiskt
- Hjälpa din kropp att känna lugn och ro
- Kan lyssna på dig och hjälpa dig att processa dina känslor om det här
- Någon som bryr sig om dig och som bryr sig om att du mår bra
- Som gör dig glad, skrattar och så att du har kul
- Hjälper dig att fokusera och bli tydligare
- Inspirerar dig
- Bidrar med nya intressen i ditt liv
- Som tar ditt fokus från din tinnitus.
- Om du kan hitta personer som:
- Är positiva angående tinnitus
- Förstår vad du går igenom
- Förstår tinnitus och hur det fungerar
- Hittar du dessa personer så är det fantastiskt. Hitta dom!

Kärnfråga 7: Undvik beklagande och jämmer

Så länge din tinnitus är jobbig för dig, var försiktig med människor som beklagar sig och jämrar sig där ute. Sluta titta på nyheterna och skräckfilmer om du kan. Att se och höra om traumatiska händelser i andra människors liv är traumatiserande i sig. Vi blir beroende av adrenalinet och rushen som detta skapar inom oss och allt blir svart och vi ser på världen med på ett negativt sätt med misär. Det här aktiverar oss extremt mycket och bidrar till att vårt nervsystem går över i ett överaktivt tillstånd.

När nyheterna kommer, byt kanal. När Herr & Fru Nattsvart kommer och hälsar på, låtsas att du är ute. Om det bara är skräckfilmer och deprimerande dokumentärer på TV, gå på bio och se en komedi istället!

Gör dig själv en tjänst och skydda dig från sådana här dagliga utmaningar för ditt nervsystem. När du mår bättre kommer du lättare att kunna ta dig an dessa typer av utmaningar, men just nu, håll dig borta från klagande och negativa personer. Sluta vakna upp till radion full av historier om krig, hunger och död. Du behöver ljus, komedi, behagligt, avslappnande och upplyftande inslag som du lätt kan smälta. Vänta med att rädda världen tills du känner dig stark igen.

Kärnfråga 8: Låt inga vampyrer dränera dig på energi

Vi känner alla till människor som dränerar en på energi. Ni träffas på en liten pratstund och efter 10 min är du helt slut. Nästa gång de hör av sig, gör upp om att ni ses nästa år. Du behöver all energi du kan få just nu och du har inte råd att supporta alla andras behov om din tinnitus är besvärlig. Inte idag Herr & Fru Vampyr! Gå och dränera någon annan.

När vi befinner oss i ett överaktivt tillstånd går vi på adrenalin. Det här är vårt "i nöd situation" tillstånd, så om vi fortsätter att befinna oss där för länge kommer vi att bli utmattade. Tinnitus lever på utmattning.

Vad som verkligen hjälper att släppa taget om din tinnitus är att bygga upp en energi nivå inom dig som är där för dig och endast dig. Säg hej då till vampyrer. Säg åt de att gå till en terapeut!

Att gå på adrenalin är som att leva på reservenergin. Istället för att använda den dagliga energin som är tillgänglig för dig, så börjar du i ett överaktivt tillstånd att leva på din nödsituation energi, dvs din reservenergi. Din energinivå har redan tagit slut. Ju mer du går på adrenalin energi, ju snabbare bränner du ut dig. Eventuellt kommer du att få betala tillbaka. Det här kommer som symptom i kroppen som blir högre och högre (värre och värre) ju mer du ignorerar de.

För att betala tillbaka din energiförlust behöver du ledig tid, en hälsosam diet, regelbunden träning, dagliga pauser bara för dig själv. Du behöver skapa "space" i ditt liv. Siestas och vila kan verkligen hjälpa till att betala tillbaka förlusten. Om du är övertrött, så hjälper det oftast med att sova mer. De flesta människor väntar med att sova tills det blir sängdags men eftersom många är övertrötta kan de ändå inte sova ordentligt. En kort siesta efter lunch hjälper otroligt mycket och ger en ultra uppfräschning och genererar mer energi. För utmattade nervsystem verkar det som att **ju mer du sover, desto mer kan du sova.**

Kärnfråga 9: Att släppa taget och tillåta support

Om tinnitus helt och hållet handlar om att släppa taget, så behöver du bygga upp ett supportsystem omkring dig så att du kan börja släppa taget. Du kan inte släppa på ingenting. Det är så mycket svårare att släppa taget helt på din egen hand. Så fort du hittar rätt support, så kan du börja släppa taget på riktigt. Det här är en process som tar tid, och sakta men säkert så kommer du att börja göra framsteg. För att säga det på ett annat sätt, alla viktiga förändringar tenderar att hända långsamt över en lång tid. Snabba "kvicklösningar" håller under en kort period, vilket är jättebra, men som sagt, endast under en kortare period.

Det är här terapi kommer in. Det ideala vore om du kan hitta en kroppsterapeut såsom kraniosakral terapi, massage, reflexologi eller akupunktur, och att sen kombinera det med mental-emotionell support såsom psykoterapi eller samtal. Så fort du börjar att supporta dig själv, kommer pressen att minska och processen att släppa taget kommer att hända av sig själv. "Ta ett medellångt perspektiv på din situation med hjälp av terapi."

Jag var lyckligt lottad som hittade kraniosakral terapi som är en mjuk och inklämmande form av kroppsterapi hjälper både fysiskt, mentalt, emotionellt och på en energinivå. För mer info gå in på www.craniosacral.co.uk. Jag kan verkligen rekommendera det. Jag rekommenderar även Core Process Psychotherapy som är framtaget av Karuna Institute i Devon. www.karuna-institute.co.uk. Den här terapiformen hjälper oss att komma i kontakt med våra problem och hjälper oss att komma ut ur ett lidande, och som ligger nära den Buddhistiska visdomen.

Jag hoppas verkligen att du hittar en form som passar dig. Så snart du har ett support nätverk omkring dig, kommer det att tillåta dig att gradvis öppna upp, processa problemområden i ditt liv och börja släppa taget. Det här är det som hjälper dig att komma ut ur ett överaktivt tillstånd. Det är mycket svårare att göra detta själv. För ärligt talat, hur lätt har du att släppa taget just nu? Du har förmodligen tinnitus just nu för att det är något du inte kan släppa taget om.

Se till att få support så att du kan börja släppa taget är det enklaste och mest kraftfulla råd jag kan ge i den här boken.

Att ha professionell terapeutisk support från någon neutral person istället för din partner eller vän gör stor skillnad. Den trygga, konfidentiella omgivningen och omsorgsfull interaktion kommer med stor sannolikhet att få dig att slappna av och släppa taget mer än du är van vid.

Mitt råd är att du hittar någon du känner dig bekväm med, och sen bygger upp en långsiktig terapeutisk relation med dem. De här personerna är utbildade att ta hand om dig och gradvis kommer du att märka hur saker och ting blir mer hanterbara. Det här är ingen "snabblösning". Du har en hel livstids erfarenheter i din kropp och du behöver professionell support som utvecklas över en tid.

Det hjälper verkligen att vara öppen med din terapeut om allt som oroar dig. Om det är något du tycker är svårt, eller om det är något du inte tycker om i den här processen, prata med dem. Väldigt

ofta när vi vill springa iväg och när vi stöter på svåra områden, så kan det vara av stor hjälp att jobba igenom det. Allt för ofta slutar folk och gå och hoppar från en sak till en annan, jobbar inte riktigt igenom sina viktiga saker/problem och har då inte möjlighet att släppa taget.

Du kan hitta info om personer som arbetar med hälsa på hälsokostbutiker, biblioteket och på internet. Om du vill ha en speciell professionell person kontakta föreningen för den terapi du är intresserad av och fråga efter en person där. De flesta terapier har en webbsida med registrerade personer och deras kontaktinfo.

Jag hade personligen aldrig kunnat släppa taget om min tinnitus själv. Professionell hjälp och support har tillåtit mig att transformeras som person, jag har blivit lyckligare, avslappnad och mer tydlig. Det ska mycket till idag för att få mig i obalans, och jag har en känsla av att jag bara blir starkare och starkare.

För 5 år sedan kunde en liten kopp kaffe få min tinnitus att bli högre, medan idag kan jag dricka kaffe varje dag utan några biverkningar. Samma gäller för te, alkohol och choklad. Mat och dryck som stimulerar har kanske samma effekt på dig, eller inte. Hursomhelst, om de gör det, behöver du lyssna på den bästa doktorn du har, nämligen din kropps reaktioner. Om din tinnitus blir värre när du druckit för mycket kaffe eller alkohol då vet du vad du behöver göra.

För en del personer hjälper det att dra ner på stimulanter och det gör stor skillnad. Testa Red Bush te istället för vanligt te. Det är det närmaste alternativet till vanligt te som är lika uppfräschande fast du kan dricka hur mycket som helst av det och det är bra för dig.

Kärnfråga 10: Diet

Att äta en hälsosam diet som passar ditt system, och att skära ner på stimulanter kommer att dra ner pressen på nervsystemet. Ju mindre ditt system har att jobba emot med gifter och mat som din kropp inte gillar, ju större är chansen att din tinnitus kan tonas av.

Min tinnitus blev mycket bättre när jag slutade med socker, vetemjöl och halvfabrikat. Jag råder dig inte att sluta med vetemjöl och halvfabrikat men du kommer att märka att viss mat gör dig lugnare och känns bättre. Det finns många böcker som beskriver bra vad som kan få ditt system att lugna ner sig. Träffa en dietist om du misstänker att du kommer att ha svårt med matsmältningen och leta efter matråd i din bokhandel.

Det bästa rådet är att låta kroppen få bestämma och tala om vad som är bäst för dig. Om du äter bra kommer du att må bra. Om du misstänker att något inte är bra för dig, prova att ta bort det i några veckor och sen börja äta det igen och se skillnaden. Det finns inget tydligare än din kropps reaktioner på maten.

Att sluta med socker är otroligt bra för kroppen. Om du äter väldigt söt mat behöver din kropp jobba mycket hårt för att få blodsockernivån att gå tillbaka till normalt läge. Din puls går upp eftersom det triggar igång en mildare adrenalinrespons som påverkar det överaktiva tillståndet (som t ex koffein). Det här kan påverka din tinnitus, precis som annat som skapar motstånd och försvårar för ditt system.

Kärnfråga 11: Träning

Att träna regelbundet lagom hårt är en otrolig hjälp. Det hjälper inte bara att få dig att tänka på något annat än din tinnitus och du slutar att gräva ner dig i det, men det hjälper även kroppen att slappna av och släppa taget på spänningar och gifter. Mjuk träning är ett fantastiskt sätt att komma i kontakt med din kropp och släppa taget. Kom ihåg att, att jobba med tinnitus handlar helt och hållet om att släppa taget.

Istället för att ta till hammare och tång, rekommenderar jag lite och ofta som är mindre stressande för ditt system. När mina symptom var som värst simmade jag i stort sett varje dag i 10 min. Jag byggde upp min fysik gradvis över en period, och kom fram till att jag alltid mådde bättre efter att ha varit i kontakt med vatten.

Det är väldigt svårt att oroa sig över sin tinnitus eller ens fokusera på den när du njuter av att flyta i vattnet.

Jag känner att en lång långsam promenad är bättre än att spela ett hårt pass squash eller ett ansträngande utmattande pass på gymmet med tunga vikter, så ofta som möjligt och träning du njuter av är det bästa.

Än en gång, du behöver hitta det som passar dig. Om du är trött och slö och beslutar dig för att göra en tuff träning, där du blir hög, bara för att sen krascha en halvtimme senare, då har du förmodligen pushat dig själv lite för hårt. Jobba dig gradvis upp till en nivå som känns bra för dig. Din tinnitus kommer förmodligen låta dig veta vad som är bäst.

Hitta en träning som du njuter av och som gör dig lugn och avslappnad efteråt, skönt och behagligt där du har kontakt med din kropp, men inte är slutkörd.

Kärnfråga 12: Att komma i kontakt med kroppen

Lär dig att bli medveten av din kropp. Kroppsbaserad terapi kommer att hjälpa dig att bli mer grundad, som betyder att du blir mer medveten om hur det känns på insidan. När min tinnitus var som värst, kände jag ofta att jag inte hade kontakt med kroppen. I själva verket var min medvetenhet väldigt ofta någon annanstans, långt borta i en tankeprocess och inte alls i kontakt med här och nu.

Det är en sak som alltid är grundad här och nu, och det är kroppen. Ju mer du kommer i kontakt med hur det känns, ju mer kommer du veta vad som är bra för dig, vad dina känslor är om saker och ting, och desto mer kommer du vara i kontakt med din energi.

Att fokusera på kroppen direkt hjälper dig att komma i kontakt med verkligheten, det hjälper ditt nervsystem att veta var gränsen går, och det mest fantastiska, det hjälper dig att stänga av och släppa taget.

En av de svåraste bitarna med att släppa taget är att veta vad man ska släppa taget om. Du kan inte släppa taget om det du inte vet om. Om du lär dig att komma i kontakt med hur det känns på insidan, kommer det bli lättare, tydligare och möjligt att släppa taget.

Att bli medveten om min kropp var det som verkligen hjälpte mig att släppa taget om min tinnitus mer än någonting annat.

När jag var i tinnitusvärlden, var jag mest uppe i huvudet långt bort i tankarna när jag gick en promenad genom staden. Jag hade återkommande tankar som jagade mig och jag oroade mig för en massa saker som jag trodde skulle inträffa men som aldrig hände. Jag hade ingen känsla för hur kroppen kändes när jag passerade alla människor, och spenderade väldigt lite tid till att verkligen se vad som var där omkring mig och höra ljuden om mig. Min känslor var helt övertagna av "sinnevärlden". En promenad i skogen, handlade mest om att jag planerade inför nästa vecka, eller så fanatiserade jag om diskussioner med en svår person.

Idag lägger jag märke till vad som pågår i nuet, jag känner lukter, jag ser vad som är runt omkring mig, jag känner hur min kropp expanderar när jag gör något jag njuter av, och hur jag blir mindre och sjunker ihop när jag utsätter mig för något jag som är obehagligt. Den största skillnaden är att jag inte är instängd i en massa tankar, där jag inte är i kontakt med nuet. Istället är jag här och nu, upptäcker världen genom min kropp och de känslor som följer med. Jag är mer närvarande och i kontakt med hela mig och inte bara i huvudet. Min tinnitus hatar verkligen det.

När jag träffar någon känner jag verkligen hur min kropp antingen öppnar upp till de eller hur jag drar mig därifrån, oavsett vad jag tänker eller vad som går igenom mitt huvud. Jag kan känna min egen energi som en kraftkälla inom mig och runt omkring mig och känner direkt när jag har blivit dränerad eller inspirerad.

Det är så befriande att inte leva i tankeprocesser hela tiden. Min kropp är där i mitt medvetande när jag pratar med någon, tittar på TV, och när jag går och lägger mig. Livet verkar mycket mer verkligt och jag känner mig mycket lugnare och lyckligare från det här kroppsmedvetna perspektivet.

Var fokuserar du? Hur ofta är du medveten om din kropp när du är engagerad i någon aktivitet? Kan du känna din kropp nu när du läser den här texten precis just nu? Många tinnituspersoner spenderar mycket tid utan att vara medveten om kroppen.

De flesta teknikerna i den här boken hjälper dig att komma tillbaka till kroppen. När du praktiserar att vara medveten om din kropp, kommer ditt ”mind” mer och mer att rota sig i kroppen så att du kan slappna av. Lär dig att leva genom kroppen och din tinnitus kommer inte tycka om det alls!

Kapitel - 4 Kartlägg dina framsteg

Så nu när vi fått en del av grundjobbet på plats, låt oss börja processen att bli bättre.

Titta på ”Välmående Matrix för Tinnitus” i början av boken. Jag föreslår att du river ur sidan och placerar den någonstans där du kommer att lägga märke till den.

Den här matrixen kartlägger hur människor gör framsteg, den visar landmärken för framsteg längs vägen i sju nivåer. När du märker att du gör framsteg, då är detta verkligen inspirerande och kan bli en sporre för dig att nå nästa nivå. Genom att dela fallgroparna och utmaningarna som jag och många av mina klienter har strulat med längs med vägen till att bli bättre, mitt mål är att stoppa dig från att göra samma misstag! Jag kan också försäkra att du inte är ensam, och att bli bättre är redan en upptrampad stig. Om du följer de riktlinjer som följer de sju nivåerna i boken, och lär dig var du har fastnat, kommer du att vara i ett mycket bättre läge för att göra framsteg själv.

Att lära sig att ta hand om sig själv ordentligt och att börja bli medveten hur du behandlar dig själv och är otroligt viktigt för att göra framsteg. En del av utmaningen är att lära sig vad som fungerar för dig och att se till att dina behov blir tillgodosedda. Vi är alla olika och vi behöver olika saker för att må bra.

Låt oss titta på varje enskild nivå som en hjälp för dig att se var du befinner dig för att släppa taget om din tinnitus.

Nivå 1: Fast

Den röda nivån på matrixen kallas för FAST. Människor här har en illusion om att det inte finns någon väg ut och att deras tinnitus aldrig kommer att försvinna. Det är vanligt att sjunka in det här tanke sättet när vi har blivit felinformerade av hälsorådgivare som har sagt att det inte finns något att göra åt det. Det är inte förvånande att vi ger upp hoppet när vi går till en person för att få hjälp och får höra att det inte finns något att göra. Igen, ignorera den här typen av meddelanden. De hjälper dig inte. Jag råder dig starkt att ta dig bort från den här typen av personer.

På den här nivån av lidande handlar allt om din tinnitus, som kan bete sig som en tyrann. Du är rädd att förlora kontrollen och känner dig för svag för att stoppa det. Trots att detta verkar se ut så är detta definitivt inte hur det är. När du är djupt nere i ett överaktivt tillstånd, är det vanligt att man känner sig jagad, orolig, rädd som om det inte finns något hopp. Det här är ett normalt beteende i ett överaktivt tillstånd.

Men det finns hopp. Titta vidare på matrixen och gå upp en nivå och se hur det är för människor som blivit bättre. Under tiden som du lär dig mer om den här matrixen genom att du går igenom din egen process att ta hand om dig själv bättre, kommer du att känna igen några landmärken av förändring i din medvetenhet. När du blir bättre kommer det att bli lättare för dig att se förändringar i hur du relaterar till din tinnitus, tänk på det och känn in dig själv.

På nivå 1 kommer du att notera att du lever nästan hela tiden i huvudet, fast i tankar som rusar omkring. Dina dagar är fulla av "oändligt mentalt tjatter" som verkar dominera allting. De här tankarna kan ofta vara negativa och fulla med oro. Har du en känsla av att vara instängd i huvudet just nu? Hur lätt är det för dig att beskriva vad som händer i din kropp, eller hur det känns att sitta här och läsa detta? Självklart kommer du att tänka på vad du läser, men medan jag skriver det här kan jag känna min rumpa tydligt på stolen och mina ben är verkligen lugna och sköna.

Se om du kan få en känsla av var du fokuserar just nu. Känns som den centrala punkten just nu är i huvudet? Om din kropp är som ett hus, känns det som du är där uppe eller därnere? Var är din fokus just nu? Hur lätt är det för dig att beskriva vad som pågår i kroppen just nu?

När vi befinner oss i ett överaktivt tillstånd kan vi ibland känna det som att vi flyter omkring och är lite utanför oss själva. Om det finns en fokus så kanske det känns mest runt huvudet, men lite som om vi flyter omkring. Känner du ibland att du flyter omkring?

Det är väldigt vanligt hos människor med tinnitus att vara helt utan någon som helst kontakt med kroppen. Om du frågar de hur det känns, är de oftast helt omedvetna om allt nedanför nacken, förutom stelhet och smärta. De flesta av er hamnar nog i den här kategorin.

Det är därför det är så viktigt att få mjuk och avslappnande kroppsterapi. Att få kontakt med värme och händer som bryr sig om och vet vad de gör, kommer att lugna ner systemet, och kommer att hjälpa dig att känna hur kroppen känns. Så fort kroppen slappnar av, kommer ditt huvud sluta med

alla negativa tankar och börja lugna ser sig, och du börjar komma i kontakt med vad som känns ok.

För mig var det en helt otrolig hjälp att få händer på kroppen när min tinnitus var som värst. Min kropp började uppleva lugn och ro, trygghet som direkt hjälpte mitt nervsystem att skifta från ett överaktivt tillstånd till ett lugnare läge. Det hjälpte mycket mer än vad jag insåg just då. Försök och gör dig själv en tjänst och hitta en bra kroppsterapeut och gå dit regelbundet. En gång i veckan under ett par månader kommer verkligen att hjälpa dig att komma i kontakt med dig själv.

Ditt ”sinne” kommer förmodligen att säga: ”Oh det här kommer inte att hjälpa. Hur ska det här stoppa min tinnitus. Jag vill att det ska sluta NU! Min tinnitus har inte blivit bättre än. Oh den här personen förstår inte hur det är. Jag behöver piller och en snabb fix istället för alla de här alternativa sakerna. Jag har gjort tre behandlingar och min tinnitus har inte blivit bättre. Det här är värdelöst. Ingen kan hjälpa mig. Det här kommer aldrig att försvinna. När du hör sabotören ta över ditt ”sinne” och försöker sabotera alla dina planer för att hjälpa dig själv, lita på mig att det här kommer att hjälpa och säg till sabotören att hålla tyst!

Se att du faktiskt blir bättre, istället för att gräva i allt lidande. Kom ihåg att när du tar hand om dig själv hur du mår på alla nivåer och att få dina behov tillfredsställda kommer att hjälpa. Tills du provar detta, får du helt enkelt lita på mig. Se till att få support och upplev förändringarna. Att bara stanna i huvudet och läsa detta från ett mentalt perspektiv kommer knappt ens skrapa på ytan.

Vi har alla en tendens att sabotera saker som vi vet är bra för oss, speciellt när vi befinner oss på denna nivå. Hur tror du vi hamnade här från början?

Att vara i kontakt med kroppen hjälper verkligen. Ju mer du kan fokusera på hur kroppen känns, ju mer kan du ta ditt ”fokus” från din tinnitus. Kraniosakral terapi hjälpte verkligen för mig. Jag blev hela tiden förvånad över hur jag trodde att jag var avslappnad och så helt plötsligt, släppte jag taget ännu mer och jag sjönk än mer in i ett skönt avkopplande tillstånd. Sen efter en tid, sjönk jag in i en helt ny nivå av lugn och ro som jag aldrig hade upplevt förut. Avslappning är relativt och verkar bara bli bättre. Precis just när du tror att du är avslappnad med hjälp, kroppsmedvetandearbete och support, kan du slappna av hundra gånger mer. En sak är otroligt viktigt när du slappnar av, din kropp behöver din uppmärksamhet. Att ha någon som jobbar med din kropp hjälper dig att samla ihop din medvetenhet i ditt kroppsspace, och det leder till avslappning.

På nivå 1 är det jättebra om du redan läser detta, som är ett steg i rätt riktning. Läs igenom boken tills du verkligen förstår. Det kommer att vara en stöttning i sig. Det är min intention att inspirera dig att lära dig hur du kan ta hand om dig själv och ge dig hopp och en känsla av motivation. Jag hade själv jätteproblem och strulade med tinnitus under många år. Nu har jag aldrig mått så bra. Kom ihåg att det är möjligt.

På min klinik, kommer klienter och efter sex sessioner upplever de att de börjar bli mycket lättare. Deras tinnitus stör dom inte så mycket längre och de har lättare att fokusera tydligare på saker som får de att må bättre. De som följer råden i boken och praktiserar att fokusera på hur deras kropp mår,

gör mycket bra framsteg.

För att komma ut ur situationen där du sitter FAST och börjar komma upp en nivå är det verkligen viktigt att gå på regelbunden terapi för din kropp och ditt "mind". Kom ihåg att släppa taget endast är möjligt när du har support. Det är så mycket lättare när du kan lägga över på någon annan. När den här personen är neutral och inte har några band till dig, och när du kan få den här supporten regelbundet, då är det svårt att inte göra några framsteg. Du behöver vara ganska enveten för att fortsätta lida och inte känna någon lättnad.

Kom ihåg att när du börjar skapa ett neutralt space där du kan processa hur du känner dig på insidan, så kommer du att kunna släppa på det som tynger dig och du kan komma igång med att börja släppa taget. Hitta någon du tycker om och känner dig bekväm med och tillåt dig att verkligen släppa på det som tynger dig, lägg över på dem. Det är det som dom får betalt för.

Tinnitus personer är specialister på att bara prova en gång, och sen säga att det var värdelöst och gå vidare till något annat. Var observant på om du går från en sak till en annan men inte kommer någonstans. Jag vägrar ge sessioner till personer med tinnitus som inte "engagerar sig" för minst sex sessioner. Det här garanterar inte bara att de kommer in på rätt spår men också att de verkligen blir bättre. Det här motiverar de att fortsätta gå upp en nivå på matrixen där de känner sig nöjda. De som bara kommer för några få sessioner tenderar att sitta fast.

En del av er känner kanske att det inte är något fel med er. Mitt råd är att verkligen se till att få kroppsterapi och börja ta reda på hur det verkligen känns på insidan. Du har tinnitus. Det är ett tillräckligt bra skäl att få hjälp.

Som jag tidigare har nämnt, det hjälper inte att försöka få tyst på sin tinnitus på den här nivån. Försök inte klättra till Mt Everest innan du har alla verktygen på plats. Det räcker på lång väg just nu. Håll dina mål på en realistisk nivå. Just nu, försök och gör vadsomhelst som gör dig lugn, tillåt dig att gråta, släpp taget på känslor och låt ditt huvud få klarna. Vad som verkligen kan hjälpa är att hitta någon som verkligen kan lyssna på dig, och som kan förstå vad det är du går igenom. Utbildade terapeuter är bäst på det.

Att försöka få tyst på sin tinnitus är bara ett sätt att fokusera mer på det. Du behöver ta din fokus bort från det just nu.

Lägg din tinnitus på hyllan längst bak, även om den är hög. Se till att fokusera enbart på saker som du mår bra av. Det spelar ingen roll om det handlar om att ligga i en jacuzzi i en timme varje dag, hänga upp och ner från taket, bli en student som enbart gör avslappnande, roliga aktiviteter. Det här hjälper din tinnitus. Att pusha dig själv till bristningsgräns fungerar inte.

Om du har barn att ta hand om eller har tuffa business överenskommelser, organisera så att du får tid till dig själv regelbundet. Om det verkar omöjligt behöver du verkligen fundera på om din livssituation verkligen passar dig. Tinnitus personer har en tendens att köra på så att de blir överväldigade

där behovet av pengar, makt och att uppnå mål verkar väga tyngre än att må bra. Din kropp är en verklighet du måste "handskas" med. Om du vill släppa taget om din tinnitus, behöver du förändra något. När du bygger upp mer support omkring dig, kommer saker och ting att bli enklare och i gengäld kommer du att må bättre.

Kraften av direkt kontakt med någon som är lugn och lycklig är extra ordinär. På den här nivån känner jag att det är avgörande. Det hjälper dig även att bygga upp dina positiva resurser. Med det menar jag alla saker som gör att du mår bra.

Vad som verkligen hjälpte mig igenom de svåra dagarna var: att ligga i en jacuzzi, simma, gå ut med hunden, skratta, ta en lång dusch och låta duschens stråle spruta vatten längs ryggraden, att gråta ut ordentligt, spendera tid med glada, positiva människor, att inte prata om min tinnitus och "älta" om det hela tiden med alla jag mötte, undvik deprimerade och dränerande människor, att släppa taget om allt som stressade mig i mitt liv, byta kanal från nyheterna till en komedi, ta långa bad med lavendel och ljus, lukten av rosor och att lägga rosolja på min kudde, lyssna till mjuk vacker musik, spendera långa perioder med att göra ingenting, att prata med någon som brydde sig om mig, ligga i solen, sitta i hammocken och gunga i trädgården, ligga i mitten av vardagsrummet på golvet mitt på dagen och göra ingenting, dagdrömma om lyckliga minnen och vackra platser, skratta lite mer, börja laga fantastisk god hälsosam mat, börja fota igen, lära mig hur datorn fungerade, gå på bio och titta på roliga långsamma filmer, läsa inspirerande böcker, gå på krukmakeri, vinprovning, lära mig ett nytt språk, alla dessa saker hjälpte mig. Det tog fokusen bort från min tinnitus, fick mig att vara gladare, fick kontakt med andra människor och hjälpte mig att slappna av.

För att vara ärlig, den här listan som gjorde mig glad var mycket kortare i början när min tinnitus var som värst. Självklart var den det. Jag var inte alls i kontakt med saker som jag älskade och det var en del av problemet. Men desto mer jag tog hand om mig själv, ju längre blev listan, och desto bättre mådde jag och desto mer gick min tinnitus ner.

Vad är dina resurser? Vad gör dig lycklig, inspirerad, avslappnad, hoppfull och bekväm? Hur mycket tid har du för dig själv och hur mycket glädje tillåter du dig själv. Huvudpoängen här är hur snäll och omtänksam du är mot dig själv. Vi tinnitus personer tenderar att behandla oss själva som tyranner, slava med oss själva, pusha oss själva hårt och är ganska oförmögna att förlåta oss själva och vi kräver mycket av oss själva. Att lära oss att behandla oss själva på ett bra sätt är liktydigt med att vara älskvärda och snälla mot oss själva.

Det är verkligen viktigt för dig att du börjar tillåta dig bra saker i ditt liv som du behöver för att må bra. Att börja ta hand om dig själv och att släppa in alla saker som du längtar efter. Var snäll och älskvärd mot dig själv som du skulle varit mot ett barn, sluta att pusha dig själv, och sluta kräva och förvänta dig så mycket av dig själv. Ge dig själv en paus. Du behöver veta vad som hjälper dig och vad som gör dig lycklig. Så fort du blir medveten om det börjar tillåta dig att göra saker du längtar efter i ditt liv, kommer din tinnitus att visa dig att du är på rätt spår och gå ner.

Många tinnitus personer säger att de har jobb, familjer och ansvar som de inte kan lämna, som innebär att de inte har någon tid till sig själva. Problemet är snarare att inte kunna säga nej, eller att inte kunna sätta tydliga gränser och se till att få vara ifred. Om vi är ärliga, så är det bästa för våra familjer och businessen att vi är lyckliga. Ju mer vi tar hand om oss själva, ju mer kan vi bidra till våra relationer hemma och på jobbet.

Det handlar enbart om att släppa taget. Vi behöver support och positiva resurser för att tillgodo göra oss själva över en period för att släppa taget. Ge dig själv mycket tid.

På den här nivån råder jag starkt att gå till en terapeut, samtal, kroppsmedvetandepraktiska sessioner. Förvänta dig inga mirakel från början. Det här är ingen snabb lösning, även om vissa upplever en stor förbättring redan från början, och det kan vara en otrolig lättnad. Mitt råd är att fortsätta gå på sessionerna.

Förmodligen vill du att din tinnitus blir bättre just nu, men ha tålamod och försök hålla dina mål på ett hanterbart sätt. Gör bara saker som får dig att må bra just nu. Du kommer att kunna hantera din tinnitus mer direkt när du har etablerat en positiv support omkring dig och du kan gå upp ett steg till nästa nivå. På den här nivån är det bra att få en känsla av vad som får dig att må bra. Se till att du har alla verktygen och tillbehören färdiga först, innan du startar ”klättringen”. Bygg upp dina resurser och ge dig själv tid till att etablera det här.

Kan du skriva en lista på saker som får dig att må bra? Vad ger dig något som gör dig avslappnad?

Jag rekommenderar att regelbundet gå på tai chi, yoga, avslappning, pilates eller Alexander tekniken. Med support av en lärare och människor runt omkring dig, kommer detta att hjälpa dig markant. Igen, du kan hitta info om detta på internet, på biblioteket, och i hälsobutiker. Gå en hel kurs innan du bestämmer dig för om det är bra eller inte. Ge det en chans.

Teknik 1: Att lugna en kris

När du hamnar i ett överaktivt tillstånd, försök att sätta fötterna i en bunke med hett vatten i 15 sek, och sen sätt de i kallt vatten. Flytta fötterna fram och tillbaka mellan hett vatten och kallt vatten, under ca 10 min. Notera hur din fokus börjar sakta ner och hur du fokuserar mer på kroppen. Den här enkla tekniken är jättebra för att lugna ner dig, få dig ut ur huvudet och sakta ner och får dina paniktankar att gå ner. I mer distraherande stunder, hjälper detta att få trycket på dig själv att släppa, och kommer hjälpa dig att vända din uppmärksamhet bort från huvudet. Prova det och känn efter själv.

Level 2: Struggling

När vi börjar få hjälp, är det en intressant tid. För min egen del började jag komma ut ur ett tillstånd där jag inte kände någonting, till att börja känna mina känslor, fysiskt och mentalt. Jag upptäckte att jag var full av ilska och frustration, och att min kropp innehöll ett helt "bagage".

Men när jag till slut berättade min historia för en person. Blev jag lyssnad på och fick stöd och jag började avlasta mig själv och processade en massa som jag inte hade insett tidigare. Det var svårt ibland, men kändes som att något började skifta. Även om sessionerna kunde vara utmanande började jag känna mig lättare och jag kände mig mer avslappnad och kunde släppa taget. Över en tid noterade jag att jag kände mig mer bekväm med att gå till någon för hjälp, och öppna upp för de. Jag hade ingen aning om hur mycket jag hade stoppat ner i mig.

Nivå två handlar helt och hållet om strulet med din tinnitus. Det är som att ha en "sergeant major" som har flyttat in i dig, som bestämmer över dig och håller dig i ett kort koppel.

Att bli lyssnad på noga är väldigt viktigt på den här nivån. Du kommer att märka att du skyller på själva händelsen, "Medicineringen", den höga borren, förkylningen, och en massa personer, events och situationer. Det verkar som allt detta och alla har orsakat din tinnitus och att det inte hade någonting med dig att göra! Terapi kanske får dig att inse att det är precis tvärtom.

Den här är nivån där du har oroande tankar hela tiden som sveper in i ditt sinne" som "gamar": Om jag inte hade gjort X, så hade min tinnitus aldrig kommit. "Det svängde så och så." Jag mådde bra förut, innan de gjorde Y mot mig. Det här är den klassiska tiden för att höja fingret åt dina störande grannar, "okänsliga" partners, och hemska hälsorådgivare som bara gjorde det värre. Du kommer att märka att du bara gör det svårare för dig, och rent ut skäller ut dig själv med tankar som: "Jag kan inte acceptera det här. Jag brukade ha koll på läget. Jag vill ha lugnet tillbaka. Jag vill inte behöva ta hand om mig själv på något annorlunda sätt eller göra några löjliga avslappnande övningar. Nej, nej, nej!"

Få det ur dig. Släpp ut allting. Så fort du har fått support av en terapeut är det jättebra om du kan vara ärlig och dela med dig av dina känslor. Du kan verkligen börja notera att hur du verkligen är. För tinnitus personer är det bästa att vara i ett lugnt tillstånd, men du kom förmodligen in i det här tillståndet från första början med en massa känslor. De behöver komma ut för att du ska kunna släppa taget. Med en bra terapeut, kan den här processen tas omhand på ett bra sätt, sakta och hanterbart. Att bromsa lite lätt är bättre och mer "helande" än att flyga med huvudet före in i överväldigande processer.

Många personer går igenom, Varför jag? Varför ska jag behöva ta hand om mig själv? Jag borde må bra. Det är inget fel med mig! För att det här ska hända, behöver du kunna uttrycka det till någon, t ex en terapeut.

Det är inte en bra idé att lägga över allt detta på din partner, dina närmaste och käraste. Det kommer

bara få dig att känna dig full av jämmer och beklaganden.” En terapeut är en mycket mer kraftfull support därför att de är neutrala och har inga band knutna till dig. Men självklart blir de påverkade av vad du berättar, de blir dock inte överväldigade av dig och kommer hela tiden att vara starka. Det här ger mycket mer utrymme till ett hårt packat bagage som vi alla bär omkring på, och som tillåter oss att processa och lufta oss i en trygg och transformerande miljö.

I strulandet, är ”sinnesstämningen” redan annorlunda än på nivå 1. Det faktum att du har förberett dig att göra någonting åt det betyder att du har tagit in möjligheten att din tinnitus kan bli bättre. Här börjar personer ifråga sätta sina symptom och undrar om det verkligen kommer att vara så här för alltid, eller om kanske kan det faktiskt bli lite bättre.

Du kommer att märka att när du kommer i kontakt med din ilska och ångest under sessionerna kan det hända att din tinnitus reagerar och aktiveras något. Men tro mig det är värt att få det ur dig, för att du sedan ska kunna slappna av senare. När jag strulade mig igenom de första stadierna att bli bättre, gick jag igenom en förändring och sen blev min tinnitus lite värre och reagerade under ett par dagar efteråt.

Jag får ständigt frågor från personer på den här nivån, ”Kommer det att förvärra min tinnitus?” Det är ärliga svaret är att det temporärt kan bli något värre, men när lyckligtvis oftast så kommer nervsystemet att börja slappna av och du känner dig lugnare. När din tinnitus blir något värre efter en session, beror det ofta på en förändring som du gått igenom i ditt system och normalt har du en känsla av att det var något viktigt och lämpligt, även om du känner dig känslomässig eller lite omskakad under en dag eller två. Men efter varje gång som din tinnitus går upp något, så går din tinnitus så småningom ner ytterligare en nivå enligt min erfarenhet, och under en period så blir din tinnitus bättre i det stora hela.

Jag kommer ihåg att jag verkligen blev chockad när jag insåg att ingen i min familj verkligen hade lyssnat på mig. Självklart pratade vi med varandra på en daglig basis, men ingen insåg mina behov för alla hade sin egen starka agenda. Vi hade alla fullt upp så ingen kunde vara där för någon annan.

Jag blev medveten om hur jag stängt av och att jag inte kände någonting som ett försvar. Även om det var svårt att se, så blev den här upptäckten en vändpunkt på min egen resa att börja se till att mina behov blev tillfredsställda. För första gången var de här behoven mötta på en djup nivå och jag blev lyssnad på uppmärksam. Känslan av lättnad var extraordinär.

Jag kan inte hjälpa det men behöver nämna hur vanligt det här är med tinnitus personer, behovet att bli lyssnad på och uppmärksam. Väldigt mycket av det här tillståndet handlar om behovet av att andra människor förstår hur förskräckligt det är, och att de verkligen lyssnar och hör dig. Hur ofta blir vi inte frustrerade över att ingen verkar ta oss på allvar och inte förstår hur det är?

I stort sett alla mina klienter säger, ”I alla fall har du Julian gått igenom det här och vet vad det handlar om. Det är en sån lättnad för mig, och det är ett av skälen varför jag har kommit för att träffa dig.”

På den här nivån är det också vanligt att man försvarar sig. Du kanske tror att du har koll på läget och inte behöver terapi. Kom då ihåg att om du mår bra och inte har några akuta problem och redan har smält och gått igenom alla dina livserfarenheter noga, så borde du kunna släppa taget om tinnitus väldigt fort. Om du har tinnitus som inte försvinner, så är det ett tecken på att någonting behöver släppas på.

Du kommer säkert ihåg när du hade tinnitus när du var tonåring när du la huvudet på kudden efter en konsert, och nästa morgon var det borta. Om din tinnitus fortfarande är kvar, så betyder det att du fortfarande håller kvar någonting inom dig och det är ett tecken på att något behöver förändras.

Det enda undantaget är om man är döv eller delvis döv, för då kommer försöker man att höra. Det gör att du blir mer känslig, och kan leda till tinnitus. Eftersom du inte hör bra, kommer ditt nervsystem att bli ultra känsligt, så att det kan uppmärksamma ljud utifrån. När du anstränger dig på det här sättet, kommer du också att börja höra ljud inifrån som tinnitus.

Det finns också en extremt ovanlig sjukdom som kan leda till tinnitus som kallas för "acoustic neuroma". Ibland har personer fått remiss för att göra en huvud röntgen, även om oddsen är avlägsna. Jag är förvånad över hur många personer som har gått igenom den här proceduren. Hur ofta har vi inte fått göra en huvudröntgen när vi har ont i huvudet? Det är som om att läkare skickar oss till röntgen för att de inte vet vad de ska göra med tinnitus. Tinnitus personen som känner ångest "is bound to rise to the suggestion" att det kan vara en liten risk att det är det här eller det här, och därför känner de att de borde gå och checka. Men om de blir stressade för den här proceduren kan tinnitusen bli värre som resultat. Hur ofta handlar röntgen av den här sorten om "pandering to anxiety" istället för att ta hand om personens välmående?

Poängen är att i de flesta fall av tinnitus personer så handlar det om att de befinner sig i ett överaktivt tillstånd som kan förändras. Om du är beredd att gå igenom allt som det innebär att göra en huvud röntgen, se då också till att du har en terapeutisk support etablerad. Det kommer förmodligen att hjälpa dig att komma ner i varv och du kan släppa taget om tinnitusen.

På nivå 2 kan tinnitusen vara väldigt frustrerande. Den kan bli värre för den minsta sak. Till och med avslappning kan skapa den här extra ordinära paradoxen när du är mer centrerad och medveten hur du mår, och som resultat, noterar du den mer. Du känner dig bättre och saker börjar bli tydligare, men när allt kaos runt omkring börjar avta så kommer du också att märka tinnitusen mer.

Jag kommer ihåg när jag var helt utom mig av alla mina tankeprocesser och de började lugna ner sig, så blev jag också mer medveten om min tinnitus som resultat. När stormen har lagt sig märks irritationen mer. Det kan vara utmanande. Men du behöver fråga dig själv vilket som är bäst: att vara helt bortkommen i ett hav av kaotiska tankar och distraktioner som gör att din tinnitus blir värre, eller vara lugn och tydlig och notera din tinnitus på ett ljusare sätt?

Även om din tinnitus kan sticka ut som ett ömt finger så finns perioder när du känner dig extremt lugn och stillsam, dessa stunder är otroligt viktiga. Du börjar bemöta din tinnitus fullt ut, ansikte

mot ansikte precis så som det är. Ibland verkar det som om vi behöver erfara vår tinnitus fullt ut och lära oss att må bra med den samtidigt, innan den börjar ge med sig. Hur du reagerar just nu kommer att vara en avgörande kraft för det som skall komma härnäst. Du kan antingen reagera negativt och gå upp i varv, eller det som jag föreslår är att du försöker göra de här övningarna i slutet av den här nivån. När du kan bemöta din tinnitus på ett mer direkt, rakt på sak sätt, och börjar få in en vana att göra övningarna regelbundet. Ju mer du gör det, ju mer kommer ditt undermedvetna att associera tinnitus med ett skäl att må bra, och ju mindre hotande blir det.

Tekniken i slutet av den här sektionen är en av de mest användbara i hela boken. Förut använde jag mig av den här tekniken för att släppa taget om min tinnitus, nu när jag inte har det här problemet längre, använder jag regelbundet den här tekniken att spänna och slappna av för att komma ner i varv. Det hjälper enormt mycket när livet är utmanande, när jag är arg, känner smärta, är förvirrad eller utmattad. Att lära sig att fokusera på kroppen kan verkligen transformera våra svåra erfarenheter.

Ett ord på vägen när du har en riktigt bra avslappnande terapi session: Om du märker efter sessionen att du verkligen har släppt taget, tonat av och börjar märka din tinnitus mer, kan det vara lockande att skylla på personen som hjälpte dig. Du behöver kanske gå igenom en period där du noterar hur du mår både i upp och nergångar, och för en del personer, den sämre biten av tinnitus, att vara negativ, otålig, destruktiv, kritisk, driven, stötande mm kan vara svårt att acceptera. Mitt råd är att fortsätta gå på terapi sessioner och fokusera på det ökade välbihaget i din kropp. Fortsätt bara. En del personer ger upp på den här nivån vilket är synd eftersom de precis just börjat att jobba med sig själva. Du behöver kanske peppa dig själv under den här struliga tiden när du går igenom den här utmaningen. Men att lära sig vad som hjälper är en vital del av hela processen.

När du börjar komma i kontakt med hur du mår på insidan, kommer du att märka hur ont det gör, hur trött du är, hur stel du är, och hur mycket smärta du har i kroppen. Många tinnitus personer behandlar sina kroppar som arbetshästar och tar inte hand om sig ordentligt. Även om det inte alltid är så kul att komma i kontakt med det här, råder jag dig att jobba igenom det här med en kroppsterapeut som hjälper dig att släppa på en del av spänningarna. Det blir lättare med tiden, men att komma i kontakt med svårigheter är en av de viktigaste bitarna när du jobbar med dig själv. Det är här du gör framsteg. Det är därför du behöver support från en terapeut. Nivå två kan man se som en plats för "utan smärta ingen seger".

Du kommer kanske att stöta på känslor som du inte trodde du hade. Använd supporten av din terapeut för hjälpa dig att gå igenom problemen när de kommer upp. De är utbildade att hjälpa dig med det.

Utmaningen på den här nivån är att verkligen börja överväga förändringar i ditt liv och du kan närma dig din kropp och ditt "sinne". Om du börjar med terapi och får extra support i ditt liv, det är en enormt stort steg i rätt riktning och efter en månad eller två så kommer du förmodligen att kunna gå upp ett steg på skalan.

Under tiden, var snäll mot dig själv. Driv dig inte till bristningsgräns. Mobba dig inte, kör inte slut på dig själv, eller att ta på dig för mycket, är verkligen sådant som du bör sluta med. Börja att ta tid till avslappning och tillåt dig att ha mycket kul och låt humor få flöda in i ditt liv som mycket som möjligt. Sluta att ta dig själv på så stort allvar och låt dig själv vara precis som du är.

Vem är egentligen ”the sergeant major” här- din tinnitus eller du? Är det verkligen din tinnitus fel eller är din kropp som reagerar på hur du behandlar dig själv?

En av de mest användbara sakerna du kan göra på den här nivån är att börja notera hur bra du behandlar dig själv. När gav du dig själv en riktig paus? Hur mycket tid har du till dig själv under en dag? Vad gör du regelbundet som gör dig glad, lugn och fokuserad? Hur mycket support har du runt omkring dig? Budskapet du bör ta med dig här är att du behöver börja ta väl hand om dig, och att ge dig tid till att känna hur det känns på insidan. Här är en teknik där du verkligen kommer i kontakt med hur du mår. Ju mer medveten du blir hur du mår på insidan, ju lättare blir det att släppa taget. Kom ihåg, vi kan inte släppa taget om det vi inte vet om. Så se till att se vad som pågår inom dig.

Teknik 2: Spänna och slappna av

Sluta tänka och börja känna! Den här övningen tillåter dig att verkligen komma i kontakt med din kropp och se vad den behöver. Lär dig att känna hur din kropp känns är att ta hand om allt du gått igenom i livet. Den här tekniken ökar din kroppsmedvetenhet.

Ligg någonstans bekvämt, förslagsvis på din säng (förutom om du försöker somna), och se till att du är tillräckligt varm. Jag gillar att ligga mitt på mattan med en kudde under mitt huvud och en kudde under mina knän. Om du mår riktigt dåligt, ta ett långt bad eller en dusch först eller försök med den heta och kalla vattenövningen för fötterna, från nivå ett, innan du börjar med denna.

Fokusera på dina fötter. Notera allt du kan känna från dem. Bli medveten om all du kan känna, vilket fot känns mer bekväm, om du kan känna dina strumpor. Notera värme, om de känns kalla, om det kittlar, inte känner någonting, om det känns tajt. Är det någon del du inte kan känna? Känns ena foten större än den andra? Sticker den ena ut mer åt sidan än den andra? Tillåt så mycket info som möjligt komma från fötterna. Sen spänn försiktigt och slappna av fotmusklerna.

När du spänner de är det lättare att känna exakt var dina fötter är. När du släpper taget om dem, se om du kan vara i kontakt med dem, hur de känns. Försvinner känslan när du släpper taget? När du slappnar av, har känslan förändrats? Kan du känna trötthet, att det värker, att det är tajt? Om du inte känner någonting, försök att spänna igen. Notera bara hur de är.

Oroa dig inte om känslan inte är tydlig i början. Fråga dig själv frågor som temperatur, storlek, läge, om det är tajt, på båda fötterna och du får kanske svar. T ex känns det som både fötterna är lika långt ifrån golvet? Du vet att de rent fysiskt är på samma nivå över golvet, men ibland kan en fot kännas högre upp än den andra, eller mycket längre ifrån huvudet än den andra.

Sen fortsätt till nästa del av muskler – vaderna, och gå igenom samma mönster med att

1. fokusera vad du känna där

2. Spänn och slappna av, och

3. känslor och reaktioner.

Det här handlar inte om att hitta på en massa saker, att låtsas eller att analysera. Det handlar helt och hållet om du blir mer medveten om hur det känns i kroppen. Du behöver inte göra någonting annat än att låta informationen komma till dig.

Fortsätt genom hela kroppen. Om du börjar involvera dig i en del av kroppen se till att få så mycket detaljer som du vill. Bli inte förvånad om du börjar ”rycka” eller om du plötsligt känner temperaturförändringar eller att det kittlar eller känns som om du flyter omkring. Gå igenom hela kroppen, fokusera, spänn och slappna av och sen notera om det är någon reaktion, gå hela vägen upp till

nacken, ansiktet och pannmuskler.

Jag rekommenderar att du gör detta i minst 10 min per dag eller mer. I början kommer du kanske inte notera så mycket. Oroa dig inte. Ju mer du gör det, desto mer kommer du att kunna slappna av. Ju mer du slappnar av, ju mer kommer du att känna.

Om något distraherande ploppar upp, en tanke, smärta eller att ringer i öronen, det är normalt, återgå bara till kroppen. Du behöver kanske spänna ett flertal gånger innan du kan fokusera på kroppen. Ibland tar det hela 10 min att bara göra sig redo för att kunna fokusera ordentligt.

Du kan bara fokusera riktigt fullt ut på en sak i taget. Om du fokuserar på din fot med hela din uppmärksamhet, så kan du inte fokusera på din tinnitus eller annan värk eller smärta. Det är fascinerande och upptäcka att desto mer du fokuserar på delar av kroppen, ju mer kan du påverka hur det känns. Det blir mer och mer intressant ju bättre du blir på det. För mer information läs boken "Fokusering" av Gendlin.

Det här handlar om att få information från kroppen. Du känner; istället för att tänka. Du noterar, istället för att analysera. Notera endast hur det är att vara du...

Om du hittar områden där du inte känner någonting, oroa dig inte. Bli bara medveten om att du inte känner någonting. Hur långt sträcker sig den här känslan av att inte känna någonting? Var kan du börja känna något tydligt igen runt omkring området?

De här mönstren förändrar sig hela tiden, även när du fokuserar på dem. Din kropp kommer att kännas helt annorlunda om 10 min, en annan dag, när du mår på ett annat sätt.

Är det några återhållna känslor? Är det ledsamhet bakom ditt tajta bröst, eller är det en känsla av ilska på baksidan av dina ben som känns som om de vill sparka? Kanske är det en känsla av för mycket ansvar i din nacke och i dina axlar.

När ditt "sinne" börjar vandra, fokusera bara på kroppen och börja notera hur det känns igen. Om du är en "cerebral person" (vilket de flesta tinnitus personer är) använd spänningstekniken för att verkligen förankra ditt "sinne" i kroppssensationer.

Det här är den perfekta övningen när du inte kan sova. Trötthet är återhållen i kroppen. Om du kan komma ut ur dina tankar och komma i kontakt med var i kroppen tröttheten sitter, och hur det känns, så kommer du med största sannolikhet att somna.

Innan du avslutar den här övningen se om du kan spendera 5 min där du kommer i kontakt med vad som känns OK, bekvämt, lugnt, tryggt, avslappnat, lätt, gott om plats på insidan. Vad känns OK? Att lära sig komma i kontakt med alla de här positiva känslorna är en av de mest positiva saker du kan göra. Jag undrar om bra du är på detta? Kan du säga vad som känns OK just nu? Det är normalt mycket som känns OK, men vi blir gärna experter på att fokusera på alla dåliga saker. Vilket gör

du?

Jag gick igenom en tid när jag praktiserade detta i 45 min varje dag. Jag blev förvånad över hur de värsta händelserna och hopplösa känslor och ångest faktiskt avtog bara genom att behålla min fokus. Om du håller fast vid den här tekniken kommer du att bli medveten om all din energi som är återhållen i kroppen. Den här medvetenheten hjälper dig att släppa taget om saker och ting. Jag kan idag släppa taget om huvudvärk eller ett dåligt humör. Det går åt träning, men med träning så fungerar det.

Enligt min åsikt efter att ha behandlat hundratals personer med tinnitus, har jag kommit fram till att de som sätter upp ett program av terapeutisk support och som spenderar tid med de här övningarna, gör framsteg. Ge dig själv några veckor och se hur det fungerar för dig. De flesta personer får ut mycket av det här, speciellt om de har spenderat en hel livstid i huvudet! Några klockor som ringer?

Nivå 3: Ge upp

På den här nivån börjar du notera att din tinnitus förändras beroende på hur du mår. Om du blir arg eller frustrerad så blir det värre. Gör någonting som gör dig glad eller avslappnad och det kommer att lugna ner sig. Jag har kallat den här nivån för att Ge upp eftersom efter all stress och strul från de två nedersta nivåerna, så börjar någonting att hända här och du börjar acceptera din tinnitus. Du börjar inse att det inte är den yttre världen som är det direkta skälet till det här, utan du har en viktig roll i det här också.

På den gula nivån beter sig din tinnitus mer som en osympatisk, gammal skoldoktor som ger dig ”hårda” råd. Om du blir upprörd, ”sårad eller”, helt ifrån dig eller rädd så kommer din tinnitus att straffa dig. Hursomhelst, och det här är den nya revolutionen för den här nivån som inte existerar på nivå 2, om du verkligen börjar ta hand om dig, så kommer din tinnitus att gå ner. Du inser nu att du kan påverka och att du kan ha en effekt på den, trots allt. Det irriterar dig kanske, och du måste kanske djupt erkänna till dig själv att kanske ”älta” i lidande och att tycka synd om sig själv inte hjälper dig. Här kommer den första känslan av att börja ta ansvar att krypa in då du börjar bli mer konstruktiv i dina tankar, inte minst.

Nu är det dags att lyssna på vilket råd din tinnitus ger dig. Självklart kommer du att märka om det blir värre. Istället för att enbart fokusera på ”upprördhet”, på den här nivån, börjar du kunna ta ett steg tillbaka och hålla ett öga på vad som pågår. Vägen ut ur din tinnitus handlar om att notera vad du blir bättre av. Det kommer stunder då det fungerar bättre, eller det lägger sig. När det händer titta på vad som har pågått i ditt liv, och uppmärksamma det. Ditt centrala nervsystem ger dig ovärderlig information: det säger till dig när du gör de rätta sakerna, och vad som fungerar för dig. Tänk på att tinnitus är som en inbyggd doktor som ger dig bättre råd än någon annan. Uppmärksamma det, och du kommer att hitta din väg till välbefinnande. Det här är den bästa biljetten från din tinnitus.

För mycket ilska, frustration, trötthet, tryck, stress, att leva upp till, stimulering, mediciner, operation, fysiskt trauma, högt ljud, blivit kall, oro, alkohol, kaffe, te, socker, ohälsosam mat, sex, intensitet, tankar i huvudet, allt detta kan påverka din tinnitus. Listan är oändligt lång. Jag tror att huvudpoängen här att vara medveten om är FÖR MYCKET.

Mer bekvämlighet, lugn, support, hanterbart, förutseende och trygga rutiner, bad, hälsosam mat, lagom mycket träning, tidiga kvällar, yoga, tai chi, meditation, släppa taget, tid för dig själv, ha kul, lätt, ”närhet”, arbeta i trädgården, får din tinnitus att gå ner.

För varje person är triggern specifik och olika, precis som att vissa saker hjälper mer vissa personer. Ju mer du jobbar med din tinnitus och noterar alla saker som får din tinnitus att gå ner desto bättre kommer du att bli. En del personer tror att ingenting kan hjälpa deras tinnitus. Om du är en av de, föreslår jag att du inte har uppmärksammat tillräckligt vad som hjälper. Om du kan ”rabbla” saker som gör det värre och inte kan tänka på någonting som hjälper, avslöjar det mycket hur din attityd är.

Det kan svänga åt båda hållen på den här nivån. Du kan ha en dålig dag när din tinnitus starkt talar om för dig att du inte har tagit hand om dig själv tillräckligt eller att du har för mycket i ditt bagage som du inte jobbat med på insidan och som behöver terapi. Du känner dig negativ, men du klarar åtminstone att hålla ett öga öppet för att notera vad som fick igång det igen, istället för att drunkna i det.

Andra dagar mår du mycket bättre och erkänner att Julians tekniker eller att din terapeut session är fantastisk, härliga långa promenader som du haft med en vän har genuint gjort att du mår bättre.

Du börjar ACCEPTERA att din relation med din tinnitus är en två vägs process. Det kanske känns som om den har flyttat in i dig men när du börjar jobba med din tinnitus och följer råden som den ger, så kommer du hitta din väg till frihet.

När du börjar förstå ditt ”sinne” och att din kropp behöver uppmärksamhet och att du tar hand om den, kommer du att kunna skörda nyttan av det. När du börjar hitta saker som fungerar för dig, så kommer processen att gå fortare. Det kommer att vara en lättnad, vilket innebär att du kan släppa taget mer, fokusera på andra saker mer, vilket i sin tur distraherar dig från din tinnitus, vilket i sin tur gör det lättare att slappna av.

Gör positiva saker när din tinnitus gör sig påmind

En sak som verkligen hjälper på den här nivån är att ha en vana att göra något positivt varje gång du ser att du reagerar negativt på din tinnitus. Bokstavligt talat varje gång ditt ”sinne” sätter igång och ”tjattrat”, ta några djupa andetag (se andningsteknik i slutet av nivå 6), gå en promenad, ligg på golvet och gör spännings och avslappningsövningen, eller gör något annat som du mår bra av. Om du börjar göra saker regelbundet där du möter din negativa upplevelse med en positiv upplevelse, så kommer du att börja associera din tinnitus med någonting bra.

När din tinnitus börjar hota dig så kommer ditt undermedvetna reagera så att kroppen blir van vid att börja slappna och kännas bättre. Det spelar ingen roll om det är en varm dusch, yoga eller sjunga eller skrubba fötterna, bara hitta en rutin att bemöta din tinnitus med något positivt, och det kommer snart inte göra dig så mycket. Det sista du ska göra är att älta och gräva i negativitet! ”Detta förvärrar hela mönstret”. Gör positiva saker istället.

Jag brukade fokusera på vadsomhelst i kroppen som kändes bra. Jag frågade: Kan jag hitta någonting som känns OK just nu? Jag tog en stund och hittade något varmt, bekvämt, starkt, tydligt, fritt, avslappnande, lugnt, skönt, centrerad och fokuserade på det. Det låter lätt eller hur, men det är otroligt hur många tinnitus personer som vet vad som känns ok på insidan. Det finns där hela tiden, det är bara det att vi inte har kontakt med det.

Köp dig själv ett fot-spa, skapa ett utrymme i ditt vardagsrum där du kan praktisera avslappning varje gång du behöver. Låt dina kuddar och filtar ligga framme då du ibland behöver göra avslappningsövningar flera gånger under en dag. Det hjälper att fokusera på något positivt när din tinnitus

börjar trigga igång. Du kanske tror att du tänker på och ältar din tinnitus hela tiden. Faktum är att du kanske blir förvånad över hur lite du faktiskt fokuserar på den. Jag utmanar dig att sitta i 5 min och fokusera på din tinnitus. Jag kan nästan garantera att ditt "sinne" kommer att vandra iväg till något annat!

Om du läser detta och du inte har börjat processen med att få in support och att ta hand om dig själv bättre, då behöver du så småningom titta på varför det inte händer. Checka in med din sabotör inom dig, delen av dig som säger, "Det här kommer inte att fungera. Det kommer aldrig att försvinna." osv. Var ärlig och fråga dig själv vad det är som håller dig tillbaka.

Om du sitter fast på alla nivåerna så finns det ett viktigt skäl till det. Vad är det som hindrar dig från att gå och få terapi, praktisera övningarna? Är du en av de där personerna som måste klara allting själv? Är det svårt att släppa in hjälp? Känns som om du har misslyckats eller känns det som om du ger dig på dig själv när du uppmärksammar dina behov? Var ärlig! Djupt inom dig vet du.

Tro det eller ej, jag har mött personer som kräver sympati för deras tinnitus, som om de aldrig har fått uppmärksamhet i hela deras liv. Att bli bättre tar bort uppmärksamheten de får. Så som resultat, försöker de göra allt för att behålla sin tinnitus på plats. En del andra vill inte bli bättre för de vill inte, eller gillar helt enkelt att lida. Det låter otroligt, men det är sant. Jag upplever hela tiden personer som när de börjar bli bättre och börjar förstå vad tinnitus handlar om, inte fortsätter att ta behandlingar. Det verkar som om det är för mycket att förlora än att bli bättre. Vi får aldrig undervärdera kraften av symptomen och hur de kan ge oss det vi behöver!

Det faktum att du läser detta är ett tecken på att du vill bli bättre.

Så när Doktor Tinnitus checkar in med dig, är utmaningen här att lyssna till hälsorådet som det ger dig och lära dig utifrån det snarare än att "kämpa" emot det. Du bör inse att allt som skapar motstånd och strul kommer inte att hjälpa din tinnitus.

Låt din tinnitus visa dig vad som fungerar för dig och vad som gör dig bättre. Du kommer att ha din egen sak som fungerar för dig som individ. Ärligt talat, din tinnitus kommer att visa dig vad de här sakerna är. Den kommer att prisa dig när du gör något bra, och straffa dig när du tappar taget eller övergör saker. Jag har delat med mig av några saker som har hjälpt mig med min tinnitus, och saker som gjort det värre. Du kommer att hitta vad som fungerar för dig. Det är det som tinnitus är till för. Att hitta din hälsa. En tanke!

Den här texten är otroligt viktigt. Gör det idag. Jobba på det de nästkommande veckorna. Du kommer att märka hur avslöjande det är om dig.

Teknik 3: Bra och dålig lista

Ta en bit papper och sätt ett plus tecken och ett minus tecken högst upp. Lista alla de bra sakerna som gör att du mår bättre, under plus tecknet. Så fort du har en bra dag, titta vad det är som händer och lägg till det på listan. Gör samma sak med den negativa sidan och vilka saker som aktiverar din tinnitus och gör den värre.

Sätt upp listan på ett bra ställe såsom t ex kylskåpet under en månad eller två och skapa mer medvetenhet om vad som fungerar för dig. Förmodligen kommer du att hitta en del viktiga svar om dig själv, din livsstil och dina aktiviteter i slutet. Det kan hjälpa dig att bli klarare med vad du ska undvika och vad du behöver jobba med.

Du kanske känner att din tinnitus är ganska konstant. Om det är fallet, notera när saker och ting känns mer hanterbart, eller när saker och ting inte känns hanterbart. Människor tror oftast att deras tinnitus är fixerad, men du inspekterar närmare kommer du märka att den faktiskt förändras mer än du insett. Vad vi tror är hur saker och ting är, är oftast annorlunda än vad vi tror.

Nivå 4: Motiverad

Notera att det är en tjock linje mellan nivå tre och fyra.

Det här är en enormt transformerande zon som jag har noterat hos mina tinnitus personer. När du väl kommit till nivå fyra så är det i stort sett bara utförsbacke sen. I de tre första nivåerna har det inte varit lätt och väldigt utmanande, när du sen kommer över tröskeln till den gröna nivån, då upptäcker du att plötsligt att din tinnitus inte längre är så farligt, den inte bestämmer inte över dig som en gammal tyrann som den brukade göra, och som fick dig i obalans. I motsats har det här symptomet blivit en hälsosam tyst termometer som visar dig vad som är rätt för dig och vad som inte är rätt för dig.

Det låter kanske som nivå tre, men skillnaden är motivation. Nu när du har tagit ansvar för din tinnitus, och accepterat att den är där och du själv har en enorm påverkan på den, börjar du förstå vad du behöver för att må bra. Efter uppförsbacken från de nedre nivåerna, så är du nu på nivå fyra där du är tillräckligt MOTIVERAD för att fortsätta på egen hand. Du har varit med om hur din tinnitus har gått tillbaka och du tycker om att ta hand om dig därför att känns så mycket bättre att göra det. Det är värt det för bara lättnaden.

På den här nivån har du en känsla av att du har mycket mer utrymme. Tinnitus är fortfarande i huset, men har flyttat ut från ditt rum till ett eget rum. Det är fortfarande där men du störs inte så mycket av den längre. Till slut har du en känsla av att det är hanterbart och du kan fortsätta med dina saker.

Självklart är det fortfarande dagar då din tinnitus går upp, men du håller på att utveckla en viktig känsla där du vet från vilken direkt erfarenhet som för att din tinnitus kan gå ner igen så fort du går och lägger dig tidigt, eller tar en paus eller vad det är du gör för att må bra och känna dig avslappnad. Din tinnitus är inte längre ett hot. Nu kan du se den ansikte mot ansikte och ha en hälsosam respekt för den.

Du är inte kontrollerad av den längre nu, men du lyssnar noga vad det här symptomet försöker lära till dig.

Du är förmodligen här därför att du har börjat se resultaten efter några månader av terapeutisk support. Du har direkt upplevt att det är möjligt att må mycket bättre än du var van vid och det finns en möjlighet att börja komma i kontakt med mer underliggande problem som eldar på din tinnitus som varit där från början. I kort så har du under den nivån utvecklat en viktig känsla av välmående från och till.

Du har blivit OBEROENDE och behöver inte bli "ansatt" för att ta mer hand om dig. Du har redan en bra känsla för vad som fungerar för dig och hur du bra det får dig att må, och du börjar skörda nyttan av det. Du har kommit ut ur hålet och det känns som en lättnad. Din tinnitus har blivit en riktigt bra lärare och du hittar snabbt vad som är bra för dig.

På nivå fyra på matrixen är tiden när du börjar överväga vad som verkligen betyder något för dig, och vilka förändringar du behöver göra i ditt liv så att det blir ännu mer underbart. Det är tid för beslut. När du tar mer hand om dig själv och börjar behandla dig själv på ett snällt och övervägande sätt, börjar du få en känsla av vad du verkligen vill ha. Då kommer saker du inte vill ha att bli högre och tydligare och lättare att göra sig av med ogräset.

Jag insåg en dag hur tuff jag varit mot mig själv, och hur jag har gjort, gjort, gjort, uppnått mål, att vara den bästa, hålla fast vid vad jag anser är rätt, och försöka och försöka igen. Sakta blev det tydligt vad som varit de viktigaste underliggande orsakerna till min tinnitus, den här oförmågan att bara acceptera saker och ting precis som de är och låta mig själva må så bra som möjligt så som jag är just nu. Efter att ha pratat med hundratals tinnitus personer, började jag se att vi alla är drivna, och inte uppskattar att vi förmodligen är bra ändå. Många av oss verkar känna oss skyldiga av att inte göra någonting åt det. Vi är helt enkelt hårda mot oss själva.

Det var under den här nivån som jag började behandla mig mycket snällare, och det gjorde en stor skillnad. Jag började släppa behovet av att vara perfekt och framgångsrik, och började tillåta mig att bara må bra. Det var en enorm lättnad.

Övningen i slutet på den här sektionen kommer att hjälpa dig att få en känsla av att vara snäll mot dig själv. Det är extremt lätt och om du gör det ordentligt så kan det bli ett fint minne och en kraftfull erfarenhet.

När jag gick igenom den här nivån så var det en fördröjning av förbättringen. Om jag blev förkyld, tappade mitt humör eller gick igenom något stressigt, blev min tinnitus mycket värre och behandlade mig som en vresig doktor eller som en "sergeant major" igen. På de nedre nivåerna skulle jag fått panik och skulle ha behövt få support från min kraniosakral terapeut. Men efter att på nivå 4 ha byggt upp erfarenhet av vad som hjälper mig med min tinnitus, så skulle jag bara gått tillbaka och gjort avslappnings-övningarna, speciellt spännings- och avslappningsövningen från i slutet av nivå 3. Jag gjorde den kanske i en timme ibland och kände mig direkt mer centrerad och i kontroll. Det tog mig kanske en vecka eller så att komma tillbaka i samma läge där symptomen hade förbättrats, som jag upplevde det innan kaoset.

Som en återblick tror jag att jag gjorde det ganska bra med tanke att jag endast tillät mig gå till min kraniosakral terapeut varannan vecka. Idag har jag mycket lättare för att ta hand om ett ev. kaos, då jag har etablerat och får support hjälp såsom: psykoterapi, kraniosakral terapi, tar ledigt en vecka varje månad, äter bra mat, har en stark Buddhistisk tro som grund, har vänner, simmar varje dag, och har en underbar partner.

Jag är medveten om att det här kan vara skrämmande för vissa, och får kanske din Sabotör att tänka, "Men jag kan inte göra allt det här, det är för dyrt, tar för mycket tid, jag tror inte på någonting, osv.." Tro mig, jag brukade vara precis så hård mot mig själv och hade ingen hjälp precis som många av er som läser detta nu. Tinnitus älskar att lirka människor att köra slut på de själva till bristningsgränsen och som är hårda mot dom själva.

När jag sen gav mig själv tid och utrymme att få stöd, desto mer kände jag nyttan av det som kröp in i alla delar av mitt liv. Det är inte meningen att vi ska vara ensamma och behöva ta hand om en massiv stress utan hjälp. Människor som gör det (som jag t ex) har ofta fått tagit hand om sig själva från första dagen som ett resultat av det sätt de har blivit satt till världen och fått växa upp på. Tidiga upplevelser som etablerats från vår mamma och familjedynamik är en kraftfull makt som får oss att bli drivna att uppnå mål och rastlösa själar som tinnitus lever på. Och samtidigt, tack till min tinnitus, jag upptäckte detta ganska tidigt, och har förstått att livet är mycket gladare och mer hanterbart med alla resurser att dra nytta av.

När du blir starkare och tar hand om dig mer, när saker i livet skakar om oss vilket det med stor sannolikhet vill göra, så kommer det succesivt att aktivera din tinnitus mindre och mindre. Idag krävs en riktigt illa förkylning, eller extremt mycket rädsla, ilska, stress, kaffe, alkohol för att aktivera den. I stort sett är jag helt fri från den, men jag om hör den långt borta någonstans, så är den borta nästa morgon.

Poängen jag vill dela med mig är att ju mer du tar hand om dig själv, ju starkare blir ditt nervsystem. Din immunitet och förmåga att hantera saker blir bättre och bättre. Tiden det tar från det att din Tinnitus har blivit värre tills att den återgår till ditt normala tillstånd blir kortare och kortare och beror på hur redo du är ta hand om dig själv.

Även efter en kraftfull sjukdom eller en enorma utmaningar som sorg, ju mer vi öppnar upp för support, hjälp och nytta från andra, ju bättre går det. Ni vet alla det. Vad jag säger är ingen uppenbarelse. Det faktum att du har tinnitus är inte för att du inte vet effekterna av en bra diet, bra relationer, eller nytta av terapi. Det är möjligt därför att du inte tillåter dig tillräckligt av de här sakerna! Du berövar dig själv de saker du tycker om och som du längtar efter och för du var förmodligen tvungen att bli tuff, gnissla tänder, och var tvungen att leva utan detta i ditt förflutna. Det här är ett inlärt mönster som har varit ”normalt” för oss.

Varför inte vila, ha lite kul, släppa taget om idén att du måste vara brilliant, vara framgångsrik, rik, perfekt, älskvärd osv, och börja att vara OK? Det här är verkligen en intressant fråga.

För att visa konsekvenserna av det här, 10 år sedan gick jag upp i spinn efter bara en kopp kaffe och kände mig illamående, och min tinnitus blev värre. Nu dricker jag en kopp kaffe varje dag och frodas av det utan några som helst symptom. Samma gäller för vin, eller om jag stannar upp sent någon kväll. Jag var tvungen att vara extremt försiktig med vad jag utsatte mig för, eller vad jag åt, men idag kan jag lossa tyglarna rejält och det fungerar. Det är förmodligen därför att jag tillåtit mig själv att släppa taget, stänga av och ladda om. Jag har mycket ledig tid, och istället för mycket pengar har jag mycket tid. Faktum är att tid för mig själv har blivit heligt för mig. Jag försöker inte råda till dåliga vanor här, men det jag säger är att när du verkligen börjar ta hand om dig själv, så blir du gradvis bättre och bättre. Kom ihåg att det är inte bara din tinnitus som blir bättre. Du kommer förmodligen upptäcka att:

- Du får en bättre matsmältning

- Förbättrat minne
- Starkare nerver
- Tänker klarare
- Sover bättre
- Mer emotionellt i balans
- Mer energi
- Starkare immunförsvar
- Lever längre
- Är generellt sett lyckligare

Du släpper inte bara taget om din tinnitus, du kommer även ut ur en stressad kroppsrespons vilket kommer att ha effekt på de här faktorerna. Din tinnitus är din inbyggda personliga vän som kommer att visa dig vad som är rätt för dig. Om du låter den arbeta för dig, kommer du må så mycket bättre. Låt din tinnitus guida dig in i en hälsosam riktning som är skraddarsydd just för dig. Ju mer du gör de rätta sakerna, ju mer kommer den att gå ner.

Utmaningen på den här nivån är att utveckla självförtroende och veta att du kommer vara OK varje gång du blir nerputtad en nivå för något utmanande som dyker upp. När du blir ”omskakad” av allt som triggas dig, det som får alarmer att sätta igång igen, här kommer du att lära dig från tidigare erfarenheter att det kommer att försvinna, så länge som du tar till dig strategierna som kommer att bli tydliga på den här nivån.

Vad är det för situation inom dig som du behöver ta tag i? Ta med dig det till din terapi och utforska det. Du kan inte förändra den yttre världen men du kan självklart förändra det sätt du hanterar det på, på insidan. Om någon gör dig arg, är det något viktigt inom dig som reagerar på det. Det är inte bara de, det är du med.

Ha förtroende varje gång din tinnitus blir värre att det kommer att ordna sig och att du hanterar att överleva och bli bättre från de här episoderna. Ju mer detta händer, ju starkare kommer du att bli. Den här vetskapen blir allt mindre omskakande, och ditt förtroende börjar rota sig och blir starkare som ett träd.

När du verkligen börjar bli bättre på en djup nivå, kan du bli en otroligt kraftfull hjälp för andra personer som lider av tinnitus. Ditt välbefinnande och återhämtning från symptomen är inspirerande och motiverande och ger de hopp och riktning.

På den här nivån börjar du få en känsla av att kroppen är det stället där dina livserfarenheter är återhållna, JUST NU. Efter all den kroppsterapi du har fått, så vet du att det är här alla dina problem sitter och allt som du inte kunna smälta i form av livserfarenheter kan nu sakta få komma ut. Att jobba direkt med kroppen hjälper "sinnet", och vise versa. De är odelbara. Du har slutat att behandla dig själv som en arbetarhäst på den här nivån. Det blir svårare för dig att stoppa i dig skräp och att "flog" till utmattning. Din tinnitus lär dig det.

Teknik 4: Att veta vad som betyder något för dig

En dag satt jag ner och gjorde en lång lista på saker som jag älskade. Jag började sakta men efter några minuter kom jag verkligen igång med det. Mycket till min förvåning spenderade jag upp till några timmar på det här och förvånande gav det upphov till tårar, och mer tydlighet. Jag kan verkligen rekommendera det.

Säg åt alla att du vill vara ifred ett tag. Inga telefoner eller annat som avbryter dig. Ta fram ett stort papper och "jämt fördelat", skriv olika kategorier av saker som du kan beskriva från ditt liv, som: personer, djur, platser, jobb, drömmar, minnen, växter, lukter, aktiviteter, hobbys, kroppssensationer, tankar, musik, filosofier, författare, osv. Sen i "clusters" runt om de här orden lista alla andra saker som du älskar och som verkligen betyder något för dig. Ge dig själv mycket tid.

Om det här verkar för komplicerat, skriv bara en lista av saker du älskar. Gör den så lång som möjligt. Fortsätt att lägga till på listan.

Det låter så lätt, men när du gör det lär du dig något viktigt om dig själv. Ibland kan du känna att någonting öppnar upp inom dig. Du kan bli varm, känner att du expanderar och att du känner glädje. "NB" Notera sabotören, som gärna vill sabotera detta! Tankar som: vilken nonsens, vad i hela friden ska detta vara bra för, det är så new age för mig, osv, som faktiskt bara kan vara ett sätt att undvika ditt hjärta. Jag tog ett beslut att ändra jobb inriktning efter detta. Det hjälpte mig att få en känsla för vilken typ av arbete jag behövde göra.

Teknik 5: Hur ser du på dig själv

Prova att göra samma sak, men denna gång basera det på dig själv. Skriv kategori ord som du kan relatera till: personlighet, utseende, talanger, styrkor, intressent, kärlekar, originaliteter, kläder, smak, intelligens, önskningar, bidrag, relationer osv och sen lista alla dina bra kvaliteter. Det här kan vara en riktigt avslöjande övning. Du kanske slutar med att stirra på sanningen om hur du behandlar dig själv, hur du ser på dig själv och hur du kör omkring med dig själv som en åsna. Det här kan vara en riktig hjärtesmältare. Igen, säg åt sabotören att hoppa i sjön under tiden du har en djupare titt på dig själv. Om du gör det här ordentligt, kan du verkligen få ett helt nytt djup att ta hand om dig själv, lite som att bli din egen terapeut. Det bokstavligt får dig att känna lite mer värme för dig själv och du kan uppskatta dig själv på ett sätt som du ofta missat!

Om det är ett motstånd att göra det här, titta på det. Vad är du rätt för? Vad är det som stoppar dig från att älska och uppskatta dig själv?

Teknik 6: Fortlöpande kommentarer

Det här är den teknik jag oftast använder, förmodligen tre gånger i veckan i minst en halvtimme per gång. Det är fantastiskt för att sakta ner ett upptaget huvud och för att utveckla förmågan att betrakta vad som pågår i din kropp när som helst. Jag skämtar inte eller överdriver inte när jag säger att det här har förändrat mitt liv.

Skapa lite tid och space där du inte blir störd för 20 min eller så. Sätt dig i en bekväm position och börja bli medveten om din kropp. På den här nivån bör du vara ganska bra på det här. Om du fortfarande strular prova några av de andra tidigare teknikerna på de lägre nivåerna för att komma in i kroppen och börja bli kroppsmedveten. Om tankarna far omkring, ta en dusch eller ett bad först. Massera dina fötter och ta några djupa sakta andetag.

Jag föredrar att göra det här liggandes på golvet med en stor kudde under knäna och exakt antal kuddar så att det inte trycker på min nacke. Det känns alltid skönt för mig att ligga under en filt. Gör det bekvämt för dig.

När du är klar, börja ge fortlöpande kommentarer ut i luften vad som händer i din kropp, beskriv vad du kan känna. Det kanske verkar fånigt först att prata rätt ut i luften högt för dig själv, men att prata är väldigt fokuserande i sig. Allt som kan hjälpa dig att fokusera kommer att hjälpa dig att komma ner i varv.

Så det kanske låter så här: "Jag ligger här och känner mig lite krökt runt omkring min rygg, och jag känner inte att jag ligger med ett jämt tryck på golvet. Faktum är att min höfter är något tip-pade åt höger och mitt bröst pekar åt vänster, och mitt huvud är tajt." Plötsligt drar du en djup suck. "Jag tog just ett djupt andetag och känner mig mer avslappnad."

När du ligger där beskriv sensationer som kommer upp i ditt medvetande. Ena stunden kanske det kliar här och sen där. Plötsligt blir du medveten om att det gör ont i din käke eller att det känns tajt i din rygg. Notera alla fysiska sensationer hur varmt du är eller hur kall du är, vad känns lätt och vad känns tungt, fri eller tajt, kittlande, eller mjukt.

Hemligheten här är inte att du ska börja leta efter saker. Mer intressant är att låta informationen komma till dig. Du ligger ner och i vilken stund som helst kommer en ny sensation i ditt medvetna. Du har ingen aning om vad nästa sak är eller var det kommer ifrån. Det är lite som att gå på bio, du slappnar av och låter informationen komma. När den kommer beskriv den och sen vänta på nästa som kommer upp.

Då och då kommer du kanske att börja tänka på någonting. Det är ganska normalt. Oroa dig för det. När det händer kan du säga till dig själv, "Jag tänker igen", och så bara vänta på nästa kroppssensation. Om du märker att du tänker på något väldigt länge, kanske ta ett djupt andetag och låt din medvetenhet få återgå till varmt/kallt, långt/kort, stort/litet, upprörd/lugn, flytande/grundad.

Jag gillar framförallt att känna hur långt huvudet är ifrån fötter. Ibland känns det som huvudet är långt borta, andra gånger känns avståndet kort. Att jämföra längden på dina ben är oftast ett sätt att komma i kontakt med kroppen igen. Även om de är lika långa, så kanske de känns olika långa, hur högt de är ovanför golvet, storlek, vikt osv. Det kan vara förvånande hur det känns.

När smärta kommer upp notera bara hur det är. Är det en känsla av att känna sig pressad eller känns som om något vill röra på sig? Känner du ingenting runt omkring det området eller kittlar det? Se om du kan känna exakt var smärtan sitter, eller notera om du inte kan fokusera på det och en aning "splittrad". Säg det rakt ut i luften högt. Om din tinnitus sätter igång, säg bara, "Jag fokuserar på min tinnitus", och vänta sen på nästa kroppssensation.

"Sinnet" blir trött ganska lätt och kommer inte att fokusera så länge på tinnitus, eftersom det kommer att bli distraherat av något annat. Det kan vara en lätnad. Om du försöker och fokuserar på din tinnitus, kommer du efter några sekunder upptäcka att du tänker på någonting annat. Om du inte tror mig, försök att ta tid på dig själv" ! Jag slår vad om att du inte kan tänka på din tinnitus i mer än 1 minut förrän ditt "sinne" vandrar iväg till något annat. Vi tror att vi spenderar all tid att tänka på det, men verkligheten är mycket annorlunda.

Det är kanske förvånande. Det var det för mig, och faktiskt väldigt skönt. Var, var jag någonstans? Om ditt "mind" flyger iväg någonstans vänta bara tills nästa kroppssensation kommer.

När det börjar bli idétorka och du inte känner att du har mer att beskriva, detta är verkligen intressant. Vänta bara. Snart kommer något annat att ploppa upp.

Att lära sig att leva i det här tillståndet av kroppsmedvetenhet är en otrolig hjälp. Det är som att upptäcka ett alternativ till den normala tankeprocessen. Det tar dig förbi allt mentalt tjatter och du kommer i kontakt med vad du känner. Du utvecklar faktiskt en mycket mer exakt känsla för hur du mår. Vi vet alla hur våra "sinnen" kan rusa iväg och leda oss in i oro, överdrift, rädsla och orationella tankar.

När du blir skicklig på det här, kan du välja att fokusera på insidan mitt i en diskussion eller när du är rädd. Det här förändrar dynamiken totalt och ger dig många fler val. Titta och njut av hur ditt "mind" verkligen saktar ner!

Nivå 5: Att släppa taget

Din relation med din tinnitus förändras verkligen på den här nivån där den börjar förlora greppet om din medvetenhet. Nu kommer du in i den fasen där du kan börja släppa taget om att kolla hela tiden om din tinnitus är där. Du börjar betrakta den som en hjälpsam indikator på hur du mår, istället för ett problem som måste lösas. Den som skiljer den här nivån från tidigare nivåer är att din medvetenhet inte längre är stängd i din inre värld. Här börjar du få mer perspektiv på saker och ting. Du har förmågan att luta dig tillbaka och bevittna hur din kropp och ditt ”sinne” påverkar varandra, utan att svämmas över av känslor, reaktioner och symptom. Det finns mer utrymme i din medvetenhet. Att släppa taget är nivån där det finns tillräckligt rum för dig att ha en objektiv perspektiv på hur din tinnitus är sammanflätad med ditt liv. Du inser att så som du är på insidan har en effekt på hur världen och livet ser ut på utsidan. Du börjar kunna betrakta dig själv utifrån och hur du är, istället för att bara vara instängd, omedveten, i dina mönster.

Det här lite större perspektivet och mer utrymme hjälper dig att släppa taget. Till exempel, istället för att bli arg och sitta med en massa kokande reaktioner, så noterar du hur situationen påverkar dig och du kan jobba dig igenom dina egna reaktioner istället för att enbart kasta något tillbaka på den andra personen. Om något irriterar dig så har du möjlighet att vara i kontakt med dina reaktioner och process istället för att hämnas.

Du vet att din tinnitus kommer och går beroende på hur du mår, och det tar inte så mycket uppmärksamhet. Det har blivit så NORMALT att du inte längre reagerar emotionellt när den kommer och går, och du tycker inte längre att det är intressant eller att det är ett problem längre.

Upp till nu har din tinnitus haft ganska stort inflytande på dig och ditt dagliga liv, men här kommer vi in på nivån där du genuint börjar ha mer val. Du kan fokusera på det från och till, men det är inte viktigt. På den här nivån kan du till och med bli uttråkad av det, ärligt talat, och du börjar glömma bort det och fokuserar på andra saker.

Om någon frågar hur det är, måste du stanna och kolla först, innan du kan svara. Det är där, men det är en känsla av att det verkligen håller på att gå ner och bli tystare och tystare. Din Tinnitus har flyttat ut och har blivit din närmaste granne som orsakar ljud ibland.

I och med att du tar mer ansvar för hur bra du mår, är du nu mer på toppen av hur ditt nervsystem reagerar.

När utmanande situationer dyker upp som kan få dig att bli riktigt arg, frustrerad, känna hopplöshet, trötthet eller något av de andra tillstånden som kan få ditt ”sinne” att orsaka att din tinnitus går upp, så har du nu förmågan att välja hur du vill reagera.

Du kan antingen förlora din trasa, bli distraherad och börja slåss emot din tinnitus igen, och du märker hur du åker ner som en spiral en eller två nivåer. Alternativt kan du processa det hela på ditt eget sätt, eller så kan du ta med dig det här till din terapeut och få support hur du kan släppa taget om

dina reaktioner.

På den här nivån vet du hur man blir av med saker som står och sjuder och kan stänga av. Du har lärt dig hur du kan processa saker på ett hanterbart sätt, och spendera mycket mer tid att slappna av och ta hand om dina reaktioner över livet.

Att ta hand om dig själv har blivit din andra natur. Du vet dina gränser och kan inte ta för många åtaganden. Du vet när du behöver ta tid för dig själv för att du ska komma tillbaka ut på banan igen. När du känner dig grundad, har ökat självförtroende hur du ska hantera dig själv, håller dig lugn och motiverar dig att gå i rätt riktning. I en kris vet du att du mår bättre igen efter en dag eller två.

Din tinnitus har lärt dig vad det kostar dig att ha ett tantrum eller att gräva ner sig i negativa tankar. Eftersom du har blivit mycket snällare mot dig själv, kan du stoppa dig själv från att bli totalt överväldigad igen.

Jag kommer ihåg när min tinnitus var som värst så tyckte jag ofta synd om mig själv. Om något hemskt skulle hända, skulle jag känna att världen var orättvis och jag var den olyckliga änden i slutet av linan. Jag skulle "implodera" och sen bli riktigt frustrerad med mig själv, tjura, grubbla och sen som om det inte var tillräckligt, skulle jag tycka illa om mig själv för att jag var så vek, och inte tillräckligt bra. Vilken mardröm det var!

Idag om något händer, noterar jag var det påverkar mig i kroppen. Jag kommer verkligen i kontakt med de här känslorna och låter de få var där i några timmar eller dagar. Jag noterar hur mitt "sinne" reagerar, ser över vad jag behöver, och sen ser till att jag får mina behov mötta. Det kanske handlar om att fråga om jag kan få en kram, få support, eller att bara processa mina reaktioner med en terapeut. Det här sättet så mycket mer hanterbart och jag studsar tillbaka, istället för att förvärra problemet som en nedåtgående negativ spiral. Jag behandlar mig själv bra, istället för en tyrann.

När vi kan bevittna våra erfarenheter istället för att bli instängda på insidan av det, så skapar det definitivt fler möjligheter. Det är skillnaden mellan "Jag är fruktansvärt arg", och "Oj, det var intressant, jag har visst lite ilska där, och jag kan verkligen känna min käke spännas, eller jag känner att jag vill springa iväg. "Först tappar jag bort mig i mina känslor av det och kan känna mig överväldigad, medan den andra är mer hanterbar, har mer utrymme och är i kontakt med kroppens reaktioner. Att komma i kontakt med kroppens reaktioner betyder att vi kan direkt möta något som vi kan släppa taget om.

Vi har alla möjligheten att hantera oss själva riktigt bra. Att lära sig det är en av de största fördelarna av terapeutiskt arbete. Vi lär oss saker för livet som kommer att göra det mycket mer hanterbart.

Vi kan delta mer i livet, vi behöver inte längre klamra oss fast vid vår rädsla längre. Jag tror att allt kommer ner till kärlek eller rädsla. Mycket om tinnitus handlar om att släppa taget om rädsla och att omfamna det istället och oss själva och till livet runt omkring oss. Bara vetskapen om att support

finns där och att jag kan gå till en tai chi klass, meditation, chi gung, yoga, är väldigt skönt. Den extra energi och tydlighet vi får genom att vara mer centrerade och där vi kan hålla ihop oss själva gör allting så mycket mer hanterbart.

På den här nivån kan du sitta tyst i ett rum och bli medveten om din tinnitus och vara ok med det. Det har blivit något du känner igen som en del av dig och det känns fint. Precis som att det är möjligt att sitta ner, fokusera på en sko och bli medveten om hur det känns, på den här nivån kan du välja att göra likadant med ringningarna i dina öron. Det kanske är en känsla av det när du verkligen försöker fokusera på det, men du behöver inte göra det mer. Självklart kan du känna skon hela tiden på din fot, men du fokuserar inte på det, så det är inte där i ditt medvetande. Din Tinnitus kan bli lika viktig som det är att känna din sko!

Det här är en så användbar plats att gå till med tinnitus eftersom det är här du uppfattar förändringar och det tystnar eller försvinner. Du inser att du inte längre tänker på det, det är inte här. Du kommer på dig själv i tystnad och letar efter det, då återskapar du det igen. Du börjar se hur skört, trevande och oviktigt hela symptomet är. Det har verkligen förlorat kraften över dig.

Utmaningen på den här nivån är att vara vän med din tinnitus när något negativt får den att komma tillbaka. Behöver du kolla om det fortfarande är där? Det är här vi behöver jobba med att släppa taget om att behöva kontrollera det. Du vet att det bara är en hälsosam varning, som visar dig att du behöver ta hand om dig själv igen. Den försöker hjälpa dig. Uppskatta den när den kommer tillbaka i ditt medvetande igen och tacka den för att påminna dig att du behöver ta hand om dig själv lite mer.

Vad händer inom dig när den kommer tillbaka? Det är den mest användbara frågan: titta på din reaktion till din tinnitus istället för själva tinnitusljudet i sig. Vad säger den till dig om dig själv? Är du en perfektionist, full av frustration, som driver på dig själv för hårt? Vad är det för emotionellt tillstånd som ger den här reaktionen?

Teknik 7: Audiovisualiseringsteknik

Personer med tinnitus får ofta en hörapparat som generar ljud i öronen, som distraherar de från deras tinnitus. Ju mindre och mindre de fokuserar på det, ju enklare blir det att släppa taget om symptomet. Här ger jag en teknik som kan hjälpa dig att skapa ett alternativ till en hörapparat med ljud, som är en av de med kraftfulla verktyg du har – din fantasi.

Det är lätt att sluta ögonen och få en bild av någon vi älskar, eller kommer ihåg en fin strand eller en utsikt över bergen. Vi kan också komma ihåg ljud lätt, och den här tekniken utvecklar den här skickligheten till ett intressant verktyg för att hand om sin tinnitus.

Om du praktiserar den här audiovisualiseringen några gånger, kommer du att märka att din förmåga att fokusera på fantasiljud blir tydligare och tydligare. Ju mer ditt "sinne" blir fokuserat, ju mer val har du med vad du kan upptäcka. Med lite träning kan du lära dig att höra vattenfall omkring dig medan du åker tunnelbana! Mer viktigt, så kan du lära dig att höra ett trevligt ljud i din fantasi som är mycket mer angenämt än att sitta där med tinnitus, om den är där.

Du behöver 20 min där du är ostörd, tid för dig själv för den här övningen. Sitt bekvämt någonstans där det är hyfsat tyst och där du inte blir störd. Läs det här långsamt, och under tiden tillåt dig fantasi få tända till och bli levande och färgglad.

Sätt dig bekvämt och ta några djupa andetag. Spänn och slappna av delar av kroppen där du jobbar från fötterna upp till ansiktet för att hjälpa ditt "mind" att slappna av och bli mer fokuserad.

Fantisera om att du står precis vid ett vattenfall i skogen. Notera hur det ser ut. Vilken färg är det? Är det i skuggan eller i solen? Gå närmare och känn den kalla fukten mot ansiktet och känna lukten av mossor i luften.

Hör hur vattnet forsar fram genom stenarna. Stanna upp en stund och lyssna verkligen i din fantasi. På vissa platser kan du höra hur det droppar. Hör varje droppe droppa ner i vattnet. På andra ställen kan du höra hur det skummar över mer konstant och hur det slår mot stenarna. Du kanske måste sluta ögonen i några sekunder för att tillåta den här formen i ditt "sinne".

Gå närmare och hör genom ditt vänstra öra. Fantisera om att ljudet kommer från vänster precis som om vattenfallet var precis till vänster om stolen där du sitter. Sen fantasera om att vattenfallet är bakom dig och hör det bakom din rygg och nacke. Du kan nästan darra bara av tanken på det kalla vattnet som rinner ner för ryggen. Sen fantasera om att du hör vattenfallet på din högra sida. Låt det få ta tid och njut av alla kvaliteter från det rinnande vattnet omkring dig. Slut ögonen och försök nu. Är det lättare att fantasera om vattenfallet på ena sidan mer än den andra?

På andra ställen noterar du att vattnet skummar över ganska rejält. Notera hur det plaskar högt på en sten i botten. Ljudet är oregelbundet och ibland blir det snabbare med mer vatten, och ibland saktar det ner och blir tystare.

Låt vattenfallet få vara framför dig. Gör dig redo för att snurra runt vattnet. Notera att det har börjat regna. Du hör hur det faller ner i skogen runt omkring, hur det smattrar på marken. Plötsligt hör du blixtar av åskan och himlen svartnar. Regnet blir kraftigare och kraftigare tills det smattrar mot löven, och bultar mot marken överallt. Låt det få bli tropiskt skyfall, stora regndroppar, som tynger ner trädgrenarna och det blir vattenpölar överallt. Kan du fortfarande höra vattenfallet? Nu är ljudet så högt att om du skulle behöva prata med någon skulle du behöva skrika.

Vattnet "tumbling" och faller ner för vattenfallet. Hör det djupa bultande ljudet efter att väggen av vatten faller ner i vattnet och hur det bildas skum av bubblande vatten och hur det sprutar i alla riktningar. Känn hur det sprutar kallt vatten i ditt ansikte och njut av den uppfriskande känslan. Ännu en blix och nu öser regnet ner på varje kvadratmeter i skogen. Du kan se mer än "ten yards" bort genom det sprutande vattnet. Vattenfallet faller ner precis framför dig. Det är så högt ljud att du kan känna ditt bröst blomstra av det bultande vattnet mot stenarna.

Låt sakta mörkret lätta, och himlen blir ljusare och sakta börjar regnet lugna ner sig. Vattenfallet rasar fortfarande men ljudet av regnet har försvunnit. Några solstrålar tittar fram och nu är det bara ljudet av vattnet "cascading" ner i vattnet. Låt vattennivån bli lägre och sakta dö ut till sippande vatten. Du börjar notera dropparna från stenarna och hur de plaskar ner i vattnet. Du kan höra dropparna falla från träden ner i vattenpölar. Du börjar höra fåglar sjunga på grenarna. Låt ljudet bli ett lugnt och avslappnande bakgrundsljud.

När du läser det här, slår jag vad om att du hörde många ljud i ditt "mind". Det är nästan omöjligt att inte höra. Prova det här igen men med ögonen slutna och där du bestämmer den här gången. Njut verkligen av ditt eget skapande av ljudet och få in så mycket detaljer som möjligt

Vad som är extraordinärt med den här övningen är att när du går in för det, kommer ditt "mind" släppa taget om tinnitusen helt och hållet och verkligen fokusera på det du vill. Med övning kan du verkligen effektivisera din förmåga att höra på ett skarpt och fokuserat sätt som kan hjälpa dig att komma ifrån tystnaden från tinnitusen. Jag har lärt mig att höra tystnaden som har hjälpt mig med den här övningen.

När du har praktiserat detta några gånger, kan du nu prova det när TVn är på, eller när musik är på eller när du åker tåg. I din fantasi kan du lära dig fokusera all din uppmärksamhet på det här fantasi-ljudet, även om det är en massa ljud som distraherar dig runt omkring dig. Ju mer du njuter och utforskar den här tekniken, ju mer har du möjlighet att vara fokuserad. Jag fantiserar ofta ljud av vattenfall som slår runt omkring mig om jag måste åka tåg, tunnelbana eller buss. Det mår jag bra av.

Jag njuter av att fantisera om att jag står i vattenfallet, så att jag kan höra, känna lukten, smaken och känna det kalla vattnet på mig. Jag har blivit så van vid att göra det här att det har blivit uppfriskande, lugnar mig och är fräscht. Det är ett perfekt motgift till obekväma situationer som kanske kan stressa mig.

Det bästa ljudet att fantisera om är det du älskar, oavsett om det är att höra din mamma sjunga, vinden i träden, barn som leker ute, eller din bästa vän som skrattar. Vilket ljud du än väljer, lek med det i ditt ”mind”. Ju mer du förändrar det och utforskar möjligheterna, desto djupare kan du gå i ditt ”mind”.

Här är några fler intressanta audiovisualiserings övningar som du kan prova:

Sång

Spela in en sång du känner till och som du älskar. Sitt ner och spela den från början till slut och kom ihåg orden. Sen när den är slut, sitt i tystnad och spela den igen i ditt huvud. Se hur långt du kan gå. Kan du höra alla orden ända till slutet?

När en ny vers börjar, ändra rösten till en annan sångare. Prova att ändra till "Welsh men's choir", eller till en operadiva. Prova att höra din egen röst. Kanske du börjar du höra en instrumental version med endast strängar och ingen röst. Ha kul. Desto lustigare det är desto roligare blir det, ju lättare kommer det att bli att fokusera på det.

Låt sångaren flytta sig närmare dig och sjunga i ditt vänstra öra, sen i det andra. Låt de ändra position och går runt omkring dig. Välj någon fantastisk och njut av sättet de sjunger till dig. Ju sexigare rösten är ju lättare är det att fokusera på den.

Sen fantisera om att det är du som bestämmer i vilken takt de ska sjunga i och låt tempot öka. Hör hur de strular för att hänga med, och sen låt det sakta ner.

Skratta

Hör hur du själv skrattar, sen hör hur personer i din familj skrattar också. Sen hör hur människor skrattar utanför, ända tills hela världen skrattar högt. Sitt på bussen, planet eller på tunnelbanan, fantisera om hur varje person skrattar. Notera hur varje person skrattar olika. Vänta vid utgången och titta på folk och fantisera om hur det skulle vara om varje person skulle yla av skratt. Det här är verkligen kul och du blir på gott humör även om du är på tunnelbanan i rusningstid.

Med en del övning, kan alla dessa härliga ljud få ditt ”sinne” bort från tinnitusljudet. Det är ganska svårt att höra din tinnitus när du är fokuserad på ljudet i ditt ”sinne”. Den lyfter din ande och har en kraftfull påverkan på ditt humör och hur avslappnad du känner dig. Jag uppmanar dig verkligen att prova, använd din fantasi och upptäck hur mycket den kan påverka hela ditt centrala nervsystem till det bättre!

Nivå 6: Kraftfull

Din tinnitus har flyttat ut nu och lever i ditt grannområde. Men ni har blivit vänner, och du vet att om du kommer ut ur ”kampen” med din kropp kommer det att vara där som en hjälp att hitta tillbaka till ditt center igen och återetablera en god hälsa. Den mesta av tiden är du inte medveten om din tinnitus, men om du sitter i tystnad kan du förmodligen höra den igen. Samtidigt som du kanske bara noterar tystnaden.

Själva poängen här är att du inte har något intresse i att kolla om din tinnitus är där längre. Varför bry sig? Det är inga problem. Du vet att om du letar efter det, så hittar du kanske bara något långt bort någonstans, men det finns inget behov att kolla det. Din tinnitus är inte längre viktig, så du kollar inte längre.

Om du jobbar på den här nivån, så har du förmodligen redan etablerat en fantastisk support runt omkring dig, har en massa tid för dig själv och verkligen vet hur du ska ta hand om dig själv. Din livsstil är balanserad, eftersom du matchar din energi som du ger ut genom jobb med mycket nyttig tid för dig själv att slappna av och uppskatta alla de bra sakerna i livet. Det är lika mycket av ge och ta. Ditt centrala nervsystem kan slappna av i ett tillstånd där det antingen kan ge energi till en aktivitet, eller stänga av och ladda om igen när du slappnar av.

Eftersom du ger dig själv en massa tid att slappna av, processa och, har ditt system förmågan att fungera normalt igen. Precis som ett batteri, behöver vårt nervsystem ladda om för att vi ska må bra.

Att du mår bra på den här nivån beror på att du har släppt in hjälp, och support när du behövt. Du har vant dig vid att ta eventuella problem till din kropps terapeut eller till din mentala terapeut när du känner dig överväldigad, och du kan förmodligen ventilera dig med vänner. När stora utmaningar kommer har du en känsla för hur du ska ta tag i de och du vet var du ska gå för att få hjälp. Det är mycket skönt och betryggande. I kort, kan du slappna av i en kraftfull position och du är redo för action om det behövs.

Din har blivit en otrolig guide som leder dig in i en känsla av välmående. Som hjälper dig att komma i kontakt med dig själv på en mycket djupare nivå öppnar upp ett nytt sätt att vara och ett nytt sätt som du närmar dig själv.

All form av kroppsmedvetandearbete hjälper dig att komma i kontakt med din kroppskänsla på en djup nivå, och du börjar bli medveten om energireaktioner. Du kan fokusera på känslor på insidan på ett mycket mer detaljerat sätt och känna förändringar på temperatur, stickningar, om du flyter omkring, en känsla av expansion, och att du öppnar upp till mer känslig kontakt till utrymmet omkring dig.

Jag tycker att kraniosakral terapi och core process psykoterapi är speciellt bra för att utveckla en större känslighet för inre medvetenhet. En mjuk hand i kontakten i kraniosakralterapi hålls still på

samma ställe länge. Det betyder att du inte blir distraherad av yttre saker om stimulerar och din fokus går normalt inåt inom dig och du blir mer medveten om vad som pågår inom dig. Precis som core process psykoterapi kan den hjälpa dig att guida dig till kroppsliga upplevelser så att du kan jobba igenom varje problem, han eller hon kan hjälpa dig att komma i kontakt med hur det påverkar din kropp och hur det känns på insidan. Det är alltid en speciell del av kroppen som reagerar på varje situation. Att komma i kontakt med det kan verkligen hjälpa att transformera hur vi håller fast vid saker.

Först verkar det magiskt, men sen inser du sakta att kroppen vet vad den behöver göra. Allt du behöver göra är att inte vara i vägen och släppa in support. Det är som en inbyggt intelligens och en organiserade kraft som samlar ihop momentum, och börjar få saker att komma på plats ansträngningslöst. Det kan vara djupt inspirerande att känna att något helt naturligt faller på plats av sig själv på insidan, utan någon som helst ansträngning. Det finns definitivt en kraft som vet vad den vill på insidan. Att lära sig att gå djupare tillåter den här livskraften eller det organiserade dynamiksystemet att bli mer och mer påverkningsbart. Ju mer jag har lärt mig att släppa taget till det här centret och livskraften, ju mer har jag kunna släppa på smärtor i min kropp och blivit mindre beroende av mediciner och manipulationer för att få ordning på mig. Den här energin eller livskraften är tillgänglig till oss hela tiden. Vi behöver bara lossa på kontakten till den så att den kommer upp ofta.

Idag, när jag har ont i kroppen, lägger jag mig ner och låter mig komma ner i varv. Det innebär att komma i kontakt med allt som känns bra, lugnt och skönt i kroppen. När jag har en stark känsla av det här, går jag vidare till det som gör ont och känner verkligen hur det känns på insidan. Om det gör mycket ont, låter jag min fokus vara där en liten stund, utan att drunkna i det, för att hålla det hanterbart.

Ibland när du närmar dig smärtan, så kan det kännas som om någonting vill röra på sig på insidan, eller som ett tryck som behöver släppas på. Jag spenderar tid på att komma i kontakt med det som surrar, bultar eller det som är tajt. Efter ca 10 min eller så, så fokuserar jag verkligen noga på det och tar kontakt med det, jag börjar länka ihop smärtan med resten av kroppen. Så om mitt hjärta gör ont och känns tajt, noterar jag hur det kopplar samman med axlarna, hur min andning påverkar det, om det gör ont på framsidan av kroppen eller på baksidan av kroppen. Jag känner bokstavligt talat allting runt omkring det och utforskar den här känslan. Ibland kan jag känna hur något förändras. När din öppnar din förmåga till medvetenhet till att inkludera hela kroppen, kan smärtan försvinna av sig själv innan du ser det. Det är extraordinärt vad vi kan göra med att bara fokusera. Det är väl känt hos personer som mediterar mycket, och det är en förmåga som utvecklas ju mer vi praktiserar.

Vi är lyckliga som har tillgång till så mycket hjälp för att hjälpa vår hälsa med alla tekniska fördelar inom hälsa och medicin. Men kroppsmedvetenhet är en mycket underskattad resurs som vi kan använda oss av, och som transformerar oss hur vi känner. För att verkligen vara hälsosamma behöver vi kombinera extern vetenskap med inre processer och medvetenhet. Båda är bra, och att ha både två tillsammans är det bästa.

Jag anser att vi behöver ett integrerat sätt för att närma oss hälsa där både inre medvetenhet är kombinerad med vetenskaplig expertis. Ken Wilber's sätt att integrera livet förklarar det här tydligt och enkelt i sin bok, "A Theory of Everything". Det betyder verkligen något.

Visdom som är relaterat till hälsa har funnits sedan tusentals år och har alltid fungerat för de som bemödar sig med att ställa frågor om det. Problemet är att det krävs att du börjar ta tag i det. Jag är inte emot medicin eller operationer, men tinnitus är ett symptom som direkt kommer ifrån vad som pågår inom oss och hur vi behandlar oss själva. Istället för att använda mediciner och kirurgi vilket kan vara extremt bra i vissa fall, så försöker jag personligen ta hand om saker och ting på insidan först, och försöker att verkligen bli bättre själv, innan jag griper tag i mer invaderande behandlingar.

Kroppsmedvetandearbete och terapi öppnar upp den här inre världen som är otroligt värdefullt. Fortsätt med det tills du har utvecklat tillräckligt med insikter inom den energiska sfären, om du inte redan har det. Det här kan förändra ditt tillvägagångssätt till dig själv fullständigt och även världen runt omkring dig. Det öppnar verkligen upp ett annorlunda sätt att vara.

Den första sessionen med kraniosakralterapi blev en direkt upplevelse av min kropp inte bara som fläsk och ben, men som en container av olika typer av energier som resonerade på ett fascinerande kraftfullt sätt. Som för många är jag tillräckligt känslig att känna det här energiperspektivet högt och tydligt och terapi har ökat min kroppsmedvetenhet som en container av flytande vätskor och energier. Det här har en stor inverkan på din hälsa, "sinne" och din kropp.

Att förstå hur vi utvecklas psykiskt är en otrolig hjälp det med. När vi börjar bli medvetna om våra beteendemönster och var de kommer ifrån, så hjälper det också att utveckla en styrka som hjälper oss sakta, sakta, över en tidsperiod, och vi börjar släppa taget om vårt normala sätt att agera ute i världen.

Om vi tar en djupare titt på tinnituspersoner t ex. Som barn fick han/hon inte tillräckligt med kärlek i unga år. Som resultat växer han/hon upp till en extremt driven och tävlingsinriktad person som försöker bevisa för de själva och deras avlägsna föräldrar att de är tillräckligt värdiga att få ta emot kärlek och uppmärksamhet. De spenderar hela livet med att försöka fylla upp det här tomrummet på insidan och skapar idealförhållanden för symptom som tinnitus. Varje dag är fylld med känslan av att aldrig få tillräckligt, att aldrig få vara nöjd eller känna lugn. I den här boken har jag nämnt många ytor som orsakar tinnitus som: skilsmässa, att jobba för hårt, utmattning.

Men om vi tittar djupare på problemen, vad som verkligen betyder något under allting, fattas oftast en älskvärd kontinuitet, ett garanterat skydd och trygghet från våra föräldrar. Våra tidigaste erfarenheter har störst betydelse för våra kraftigaste reaktioner som formas oss till våra personligheter. En mindre idealisk början kan skapa mönster där vi blir behövande och frustrerade som senare i livet skapar tinnitus. Det är här psykoterapi kan ha en otrolig inverkan.

Sakta kan vi avslöja själva grundproblemet av vårt inre strulande som ligger över oss. När vi kommer i kontakt med våra djupaste problem så kan något bokstavligen komma på plats, något som

stannar upp, och lugnar ner sig. Då tinnitus är något som lever på ett inre motstånd, om vi kan acceptera och finna ett lugn med våra innersta erfarenheter, så kommer inte din tinnitus att vara kvar!

På nivå 6, är utmaningen att jobba dig igenom dina innersta problem och hitta en acceptans och en upplösning så att du kan släppa taget om behovet att förklara och förstå din tinnitus. Jag vet att det låter som ett högt krav, men om du är på den här nivån är dina mål säkert att hitta ett lugn och något som gör dig nöjd.

På lägre nivåer hjälper det att veta hur din tinnitus fungerar och vad vi kan göra för att viga det. Det kan vara väldigt skönt att förstå vad som händer dig och hur du kan släppa taget om din tinnitus. Här, för att kunna få en djupare känsla av lugn kan det hjälpa att släppa taget på behovet att kolla ljudnivån på din tinnitus hela tiden. Jag känner att det är mycket viktigare att jobba med kroppssensationer. När vi lär oss att fokusera på det som är verkligt och levande i oss, kan vi jobba med något som är 100 % autentiskt och en del av oss och få direkta svar inifrån. Om du stannar kvar med hur det känns inom dig, och jobbar dig igenom dina inre svar, kommer du att jobba dig till en maximal hälsa. Din kropp är din bästa doktor. Ge den rätt uppmärksamhet och den kommer att visa dig vad som behöver hända.

Det är enkelt, din kropp visar dig konstant hur den reagerar, ger dig de klaraste och pålitligaste ärligaste informationen du har. Använd informationen till att guida dig.

Att utveckla din energimedvetenhet med meditation och att få djup kroppsmedveten terapi som kraniosakralterapi eller core process work kommer att hjälpa dig att komma i kontakt med din inre intelligens. Det är otroligt och ödmjukt. Jag hoppas verkligen att du får en chans att komma i kontakt med det.

Teknik 8: Andningsteknik

Det här är en andningsteknik som jag adopterade en del från föreläsaren Dr Leon Chaitow, en professor inom hälsa från Westminster University, London. Han har lagt många års studier på allmän hälsa och har gjort många undersökningar av andningsteknik. Det är otroligt att bara på några minuter kan det redan ha en lugnare och mer centrerad effekt. Om du är i panik, eller behöver fokusera bort från någonting, eller bara vill lugna ner dig i någon situation, försök detta.

Börja med att andas ut genom en smal springa mellan läpparna, som om du blåser i ett sugrör. Känn trycket i magen när du anstränger dig. Det här är din diafragma som måste jobba för att du ska kunna göra det här. Fortsätt blåsa ut till du vet att du vill andas in igen, sen vänta en sekund.

Stäng dina läppar, och sen släpp taget och slappna av. Ta semester! När du gör det här med läpparna stängda, känn luften som strömmar in genom näsan och fyller magen. Känn din mage som blir större. Sen gå tillbaka från början igen och börja blåsa ut genom läpparna igen.

Första gången du gör detta kanske du blir lite yr. Om det händer, gå tillbaka till att andas normalt en stund och sen försök igen. Jag rekommenderar att du tar 10 sådana här andetag åt gången men öva ofta. Saka när du gör detta igen kommer din andning att bli mer centrerad i magen. Det är här vi andas när vi är avslappnade och lugna.

Du kan alltid se om en person är stressad för han andas alltid i övre delen av bröstkorgen och axlarna åker upp och ner.

Det bästa med den här tekniken är att de viktigaste saker händer när läpparna är stängda och du inte gör någonting – när luften strömmar in alldeles själv. Känn hur luften vill rusa ner och fylla din mage.

Den här tekniken är brilliant för att släppa taget om irriterande tankemönster som kan ta över ibland. Att ändra fokus från att tänka på hur du andas till kan massivt förändra din förmåga att koncentrera dig tydligare. Den här tekniken hjälper dig att öva hur du kan släppa taget genom varje andetag. Den här tekniken förändrar även syre/koldioxid halten i varje cell med varje andetag. Över en tid kommer syrgasbytet bli mindre extremt, och ebba ut. Istället för att ta in stora mängder syrgas och mycket koldioxid, börjar du byta ut mindre och mindre akut så att kroppen kan komma ner i varv och slappna av mer. Försök det här och notera hur du andas. Jag använder det varje gång jag behöver samla ihop mina tankar och vill komma ner i varv.

Nivå 7: Befrielse

När jag tittar tillbaka på tiden med tinnitus är jag förvånad över hur mycket bättre mitt liv har blivit bättre. För mig har det här tillståndet varit som en spirituellt guide då den är direkt ansvarig för att hjälpa mig finna en genuin känsla av hälsa, välmående, och styrka. Jag kan ärligt säga att jag är lyckligare idag än jag någonsin varit, och om du hade berättat det för mig på nivå 1, skulle jag ha skrattat åt dig hejdlöst och grymtat, ”Aldrig!”

Då den dagliga fokusen har flyttat ner från huvudet till min kropp, har jag börjat känna saker som jag aldrig trott skulle vara möjligt för några år sedan. Förut brukade jag spendera all min tid i tankar och min uppmärksamhet i och runt om huvudet. Idag känner jag mig centrerad runt om mitt hjärta ofta och när jag går nerför gatan, eller sitter ner med människor i närheten, kan jag känna en stark kontakt oss emellan, ofta med fokus på mitt hjärta. Det känns som en magnetisk kontakt eller en som en mjuk putt, dragning. Det verkar oberoende av min tankeprocess och ger mig värdefull information som kan vara väldigt olika vad jag tänker. Faktum är att jag litar på min känsla mycket mer än på mina tankar idag om jag måste ta ett beslut. Känslan är mycket mer pålitlig än mina neurotiska tankar i huvudet!

Allt det här arbetet har öppnat upp en medvetenhet om utrymmet bortom min fysiska kropp – ett utrymme som i trance. När jag sitter ner med andra människor kan jag känna en resonans emellan oss, som är inspirerande. Min tinnitus har för mig till ett ställe som är väldigt annorlunda än där det är tajt, som ett fullspäckt huvud. Det är otroligt skönt att få en känsla av en större helhet och känna kontakten i allt. Det fyller dig med vördnad och tacksamhet och låter din erfarenhet bli en känsla av att allt är ok.

Jag önskar jag kunde visa dig hur det är. Som terapeut antar jag att jag kan också börja. Under tiden uppmuntrar jag dig att fortsätta på din resa av att hitta lugn på insidan av din kropp. Tinnitus är en tydlig guide som hjälper dig på vägen till det här målet. Så fort du lyssnar till den på ett positivt sätt, kan du börja gå i rätt riktning. Med support och uppmuntring kommer relationen med din tinnitus att förändras från en fruktansvärd tyrann som verkar ha kontrollen, till en användbar guide som leder dig till bättre hälsa och medvetenhet.

Om du låter din tinnitus hjälpa dig, kommer du att sakta bli tydligare och medveten på insidan. Djupt, försiktigt arbete som core process psykoterapi eller kraniosakralterapi, eller att lära sig meditera och fokusera på insidan tillåter dig att öppna upp till en större erfarenhet som en känsla av en inre kontakt av dig själv. Kom ihåg att med terapeutisk hjälp är det möjligt att komma ner i en djup känsla av lugn och ro. När du kommer i kontakt med vad som pågår bakom scenen kan du verkligen lära dig att vara i stillhet.

Du kan bli medveten om ett vibrerande tillstånd av lugn och ro där du känner dig tydligt centrerad, ditt ”mind” är lugnt och fokuserat och du känner dig i kontakt med saker och ting runt omkring dig. Det är väldigt inspirerande att komma i kontakt med det här tillståndet då det kan hjälpa dig in till en annan nivå av medvetenhet.

Ken Wilber's bok: "A Theory of Everything", "No boundary", och "One Taste" erbjuder en klar förståelse av hur vår nivå av medvetenhet kan förändras dramatiskt när vi gör framsteg genom livet. Det är otroligt vad som händer vår känsla av självuppfattning när vi verkligen kommer ner i en djupare stillhet. "The Heart of the Buddha's Teaching", av Thich Nhat Hanh, ger oss en tydlig insikt till begreppet om vårt jag hur Buddhism visar en väg ut ur lidande tillbaka till välmående. Självklart ger vilken spirituellt ett fundament som ger ovärderligt stöd som hjälper oss att släppa taget på en djup nivå. Jag skulle personligen vilja uppmuntra dig att hitta den här typen av support.

Jag tänker ofta på tinnitus som ett symptom som, om den kunde prata, skulle säga, "Lyssna på kroppen", lyssna på dig själv, lyssna på vad som pågår på insidan. Uppmärksamma detta." Det är vad vår tinnitus försöker göra, är det inte? Det får människor att lyssna på sig själva som ingenting annat. Det får dig att fokusera på insidan. När du gör det ordentligt, kommer din att förändra sig.

Personligen tror jag inte det är en tillfällighet. Eftersom jag är kraniosakralterapeut själv, så har jag lärt mig att ha en djup respekt för symptom. De är oftast en direkt länk tillbaka till hälsan, eftersom den visar vad problemet är. Allt vi verkligen behöver göra är att uppmärksamma de och notera vad de försöker kommunicera till oss. Det här är inte någon galen idé, om du tror det. Om det är smärta, så är någonting inte ok. Aj! Inte bra. Vi behöver fokusera på det. Det är det som kroppen försöker uppnå – att få din uppmärksamhet just på det stället. Det gör den helt ansträngningslöst. Olyckligtvis gör vi det motsatta och försöker få bort smärtan med piller. Att hantera smärta är en sak, men att vända blindögat till och låtsas att allt är OK är inte hälsosamt och det är fråga efter mer komplicerade problem längre fram.

Ju mer vi fokusera på hur kroppen känns, ju mer förstår vi bra vi mår, eller vad som behövs. Läs Eugene Gendlin's bok "Focusing", för en lättläst och ett enkelt sätt till detta område. Jag är tacksam för min tinnitus som har visat mig den här utmaningen med en givande väg tillbaka till hälsan. Det har verkligen fått mig att ändra min diet, träning, sömn, social, och min tid till avslappning rejält. Det har varit en otrolig exakt guide som visat exakt vad som är rätt för mig.

Det är ingen överdrift att säga att tinnitus har varit den bästa doktorn, lärare, terapeut, vän och guide som jag nånsin mött. Det som gör den så bra är att den visar exakt vad som pågår, skraddarsydd för mina behov och ingen annans.

Varför tinnitus kommer upp i din kropp, är verkligen bara en audio feedback som kontaktar dig direkt med ditt tillstånd av nervsystemet, du lär dig att jobba direkt med vad som är bäst för dig. Vad är bättre än det?

Så medan vi väntar på det magiska pillret att ingripa och stänga av den här högintelligensen och användbara mekanism, som ger oss stillhet (bra), men också den mörka sidan som fick igång det från början (inte så bra), under tiden uppmuntrar jag dig att börja jobba hur det känns på insidan, och må bättre! Allt är där, på insidan av din kropp.

Mitt syfte med att skriva den här boken är att visa dig en väg som fungerar. Det är vettigt. Många

personer går igenom den här processen och blir bättre hela tiden. Det enda som stoppar dig från att göra det är du själv! Håll ett öga på sabotören här. Bli misstänksam på ditt eget beteende när du börjar tänka, ”åh det är för dyrt, jag väntar på tinnituspillret ska införas, min doktor sa att det inte fanns något att göra, kanske nästa vecka”. Titta igenom de här tankarna och fråga dig själv vad du verkligen vill längst ner. Kanske har du fler val än du tror.

Jag önskar verkligen forskare allt det bästa. Det kommer bli väldigt användbart att veta exakt vilken del av hjärnan som är involverad. Det som pågår i det limbiska systemet är väldigt spännande. Ju mer vi vet om motorn som vi alla kör – i våra kroppar, desto bättre. Tinnitus kommer för det mesta pga hur köraren kör maskinen, istället för problem med själva motorn. Kör för fort eller ansträng den för mycket och maskinen kommer att flundra och göra konstiga ljud. Att sätta på ett ljudskydd på motorn är inte så känsligt. Det är inte att ta tag i problemen. Självklart är det bättre att få köraren att sakta ner farten och att köra på ett sätt som behåller motorns funktion så länge som möjligt med så få problem som möjligt. Den goda nyheten är att det finns en skillnad mellan bilmotor och en kropp: om vi ger vår kropp utrymme och vår fulla uppmärksamhet, som så reparerar de sig själva. Kroppar är designade för fungera så bra som möjligt och göra det bästa de kan för att fungera till maximal hälsa. Läkande händer när vi slappnar av, äter bra, känner oss lyckliga och mår bra i oss själva och när vi stänger av och släpper taget. Bilar behöver mekaniker.

På den här nivån, känner du dig själv och din kropp bra och du är medveten om hur du kör den. Utmaningen här är att öppna upp till den större bilden och hjälpa andra att komma över sitt lidande. När din tinnitus blir bättre och bättre kan du dela med dig av det här. Vi behöver vara starka inför all negativitet, och vår oförmåga att förstå tinnitus. När vi hör personer säga, ”Det finns ingenting att göra åt det”, behöver vi svara från vår egen erfarenhet, ”Det är faktiskt enormt mycket du kan göra för din tinnitus. Jag har blivit bättre och jag vet hur det gick till”.

Jag hoppas verkligen att alla hälsorådgivare slutar säga att man inte kan bli bättre. Det här är väldigt skadligt och hjälper ingen. Lär dig först hur du kan hjälpa människor med tinnitus innan du levererar förödande meddelanden till människor som inte är i kontakt med sin kraft och energi som inte klarar av dem. Det ökar lidandet. Skicka tinnituspersoner till hälsorådgivare som kan ge de riktig support, och som kan hjälpa de att få nervsystemet ut ur ett överväldigande tillstånd och tillbaka till ett normalt avslappnat tillstånd. Låt det vara enkelt. Skicka tinnituspersoner till hälsorådgivare som hjälper de att upptäcka välmående. Bara det är redan ett stort steg i rätt riktning.

Den magiska mirakelhjälpen för tinnitus att hjälpa personer komma ut ur det överaktiva tillståndet till en neutralt avslappnande plats. Det innebär att involvera parasympatiska nervsystemet tillbaka i balans med det sympatiska nervsystemet. Det är enkel fysiologi, och det är det hälsorådgivare och kroppsbaserade terapeuter gör dagligen.

Teknik 9: Mittlinjeorientering

Det här är en teknik som är vitt känd bland i kretsar inom kraniosakralterapi, core process psykoterapi och personer som mediterar. Speciellt tack till Maura och Franklyn Sills från Karuna Institutet i Devon, UK, som hjälpte mig förtydliga det från deras eget centrala medvetenhet. (Jag rekommenderar verkligen deras kurser för alla som är intresserade som vill se vad som verkligen pågår på insidan.)

Intentionen är att utveckla en medvetenhet av din mittlinje, din centrala vertikallaxel. Det här är delen av dig som håller ihop dig uppifrån kronan längs med din ryggrad ner till din svanskota. Medvetenhet om din mittlinje kan verkligen hjälpa dig att känna dig centrerad och tydlig, och det ger en känsla av att vara i kontakt med andra människor på ett hanterbart sätt, speciellt när du kommer i kontakt med utmanande situationer.

Allt du behöver göra är att sitta vertikalt och bekvämt med en rak upprätt rygг men ändå inte på ett stelt sätt. Känn dina sittben på stolen eller kudden. Känn ditt huvud och notera om det är rakt över din svanskota. Sitt bekvämt med den här känslan från huvud till svanskotan och känn hela vägen upp och nerför ryggraden. Bli medveten om hur vertikal du är och vad ryggraden tycker om.

Känns det rak? Man du känna en del av kroppen närmare till mitten är den andra? Kanske har du en känsla av att din mittlinje är en aning framför dig, eller att det är svårt att känna överhuvudtaget. Känn bara hur det är för dig. Bli medveten om det är tydligt, utan fokus, smalt, brett, flytande, starkt, vagt, osv.

När du har en känsla av mittlinjen, låt den expandera ner till golvet som ett rör. Fantisera om en stark kontakt genom golvet ner till jorden. Försök och få en känsla av det som en flytande och magnetisk densitet som kommer ut ur dig och förankrar dig med jorden. Notera om något börjar kännas annorlunda längst ner i ryggraden när du gör detta.

Ibland kan du känna flytande känslor som går upp och ner längs din ryggrad. Det blir mycket starkare och lättare att känna om du är omringad av personer som gör samma sak. Din lokala meditationslokal är ett perfekt ställe att utforska detta. Om du känner någon annan som har en stark känsla av sin mittlinje, då kommer du naturligt komma i resonans med de och det kommer bli lättare att känna dig själv.

När du har en klar mittlinje känner du dig grundad och i kontakt med jorden och har en stark känsla av att vara centrerad. Från det här utrymmet är det lättare att notera vad som pågår på insidan och runt omkring dig. Om du lutar dig framåt, kan du känna linjen röra sig genom jorden baklänges. Om du lutar dig till vänster, kan du känna pendeln svinga till höger under dig. Om du lutar dig bakåt, rör den sig framåt under dig. Mittlinjen är bara en förlängning av din centrala axel och rör sig i linje med den.

Prova att förlänga din medvetenhet ovanför huvudet och se om det finns en känsla av mittlinje som

fortsätter uppåt.

Få en känsla av var ditt fokus ligger utmed mittlinjen. Med det menar jag om det finns någon speciellt tydlig del av den här centrala axeln som känns mer intensivt någon annanstans. Är det bakom ögonen, bakom hjärtat, längst ner i magen, eller kanske ovanför huvudet? Notera hur den här fokusen är. Är den på ett och samma ställe eller skiftar den?

När du får en känsla av mittlinjen, kan du röra dig ut härifrån till idag från en mer centrerad och hanterbart ställe, och känn det här centret som är i kontakt med människor och upplevelser runt omkring dig. Det är som att du svarar an på saker med hela dig, istället för att komma från ett tänkande självt, eller en del av kroppen.

Så vi har kommit till slutet av resan. Jag hoppas att jag har inspirerat dig att börja ta en titt på insidan av dig själv och förstå hur du verkligen kan känna på insidan. Mitt råd är alltid att söka efter en terapeutisk supportrelation. Det finns inget bättre än att få support från någon annan. Precis som ett litet barn som behöver en älskvärd mamma för att kunna växa och utvecklas till en lycklig och balanserad person, som vuxen kommer vi fortfarande att behöva support och omtanke som bara kommer ifrån att vara i en relation med en annan person.

Häng upp matrixen någonstans där du kan se den och lär dig den, t ex på kylskåpsdörren eller en hylla. Det kommer hjälpa dig komma ihåg hur du kan göra framsteg, och kan hjälpa dig att motivera dig att fortsätta. Använd teknikerna regelbundet och hitta det som mest hjälper dig.

All dina mönster sitter i kroppen just nu. Få kontakt med hur du känner dig precis som du är just nu och det kommer förmodligen att förändras precis framför ögonen. Jag tycker det är extraordinärt.

Mitt råd till dig är att komma i kontakt med kroppen så ofta du kan. Utforska de här teknikerna. Upptäck dina inre kroppssensationer och lär dig att jobba med dem. Det här kommer att få dig närmare till din normala maximala hälsa.

Ju mer du släpper taget på motståndet, så kommer din tinnitus att upphöra och det är möjligt att den försvinner! Jag önskar dig den bästa hälsan och mest av allt frid.

To find a practitioner in any therapy I recommend contacting the relevant association first. Most organisations have a website for this and can be found using a search engine on the net. Each association website often provides lists of registered practitioners. Taking this route usually provides a certain guarantee of quality and standards.

Feedback är välkommet. Skicka det till:

Julian Cowan Hill

Apartment 15

27 Sheldon Square

London

W2 6DW

Eller mejla: info@juliancowanhill.co.uk

Min webbplats är juliancowanhill.co.uk

Litteraturförteckning

Nancy Appleton, Lick the Sugar Habit, 1996, Avery Books

(Endast tillgänglig på engelska)

Rollin Becker, Life in Motion: the Osteopathic Vision of Rollin Becker, 1997, Stillness Press

(Endast tillgänglig på engelska)

Chaitow, Bradley & Gilbert, Multidisciplinary Approaches to Breathing Pattern Disorders, 2002, Harcourt

(Endast tillgänglig på engelska)

Eugene Gendlin, Fokusering (svensk översättning finns, men bibliografiskt osäker)

(Originaltitel: Focusing: How to Open Up Your Deeper Feelings and Intuition)

Eugene Gendlin, Focussing-Oriented Psychotherapy, 1996, Guildford Press

(Endast tillgänglig på engelska)

Thich Nhat Hanh, The Heart of the Buddha's Teaching

(Svensk översättning refererad som "Buddhas hjärta: läran om lidandets upphörande, inre frihet och kärlekens väg", men osäker bibliografi)

(Endast tillgänglig på engelska)

Karen Kessel Wegela, How to be a Help Instead of a Nuisance: Practical Approaches to Giving Support, Service and Encouragement to Others, 1996, Shambala

(Endast tillgänglig på engelska)

Jack Kornfield, A Path with Heart

(Svensk titel "En väg med hjärta" existerar men bibliografi osäker)

(Endast tillgänglig på engelska)

Peter Levine, Waking the Tiger: Healing Trauma

(Svensk titel "Väck tigern: läkning av trauma" existerar, men bibliografi osäker)

(Endast tillgänglig på engelska)

Arnold Mindell, Working on Yourself Alone: Inner Dreambody Work, 1990, Arkana

(Endast tillgänglig på engelska)

Caroline Myss, Heliga kontrakt: vakna upp till ditt gudomliga syfte, 2003, ICA Bokförlag

(Originaltitel: Sacred Contracts: Awakening Your Divine Potential)

Rosemary Payne, Relaxation Techniques: A Practical Handbook for the Health Care Professional,

1995, Harcourt
(Endast tillgänglig på engelska)

Babette Rothschild, Kroppen minns: om kropp, känslor och trauma
(Originaltitel: The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment)
(Svensk utgåva existerar, bibliografi delvis verifierad)

Ken Wilber, En teori om allting, 2002, Forum
(Originaltitel: A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science and Spirituality)

Ken Wilber, No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth, 1979, Shambala
(Endast tillgänglig på engelska)

Zweig and Abrams, Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature, 1990, Tarcher Putnam
(Endast tillgänglig på engelska)