

# Resanterapi

*Resanterapi är en terapiform som utvecklats av Brandon Bays. Hon skrev boken RESAN efter att ha genomgått en djupt personlig, inre resa. Boken handlar om hur hon kunde läka fysiskt först sedan hon hittat kärnfrågor i sitt liv. Frågor som hon inte tagit itu med och gjort sig fri från.*



Brandon

Bays hade under många år arbetat med mental träning, personlig utveckling och andra alternativa terapier. Under resans gång föll flera bitar på plats och hon såg nya samband. Hon upptäckte att en ouppklarad

händelse från barndomen var orsaken till hennes sjukdom. När hon klarat upp det minnet och förlåtit, kunde kroppen börja läka sig själv. I boken kunde Brandon strukturerat sina upptäckter och metoden kom att kallas RESAN-terapi (Journey Therapi).

Den har gjort det möjligt för tusentals människor världen över att bli fria från emotionellt och fysiskt lidande. "Djupt inom oss finns en enorm potential som ivrigt önskar påkalla vår uppmärksamhet för att vi ska återupptäcka den glädje, genialitet, frihet och kärlek som finns inom oss alla" skrev Brandon Bays - "denna närvaro - själen - längtar efter att frigöra dig - nu!"

Läs mer om Brandon, RESAN-terapi och boken på:  
[www.thejourney.com](http://www.thejourney.com)

RESAN-terapi är en djup samtalsterapi som består av en guidad

hitta och lösa upp grundorsakerna till dina emotionella, fysiska och psykiska problem - ända ner på cellnivå. Många har sagt att det är som att rensa hårddisken på datorn. Där har mycket "skit" samlats på dolda filer. Det påverkar oss undermedvetet. RESAN-terapi kan komma åt och rensa ut allt detta. Läs gärna mer i boken "Molecules of Emotion" av nobelpristagaren Candace Perth, Ph.

RESAN-terapi innehåller många olika processer som man själv kan prova för enklare besvär. Men en auktoriserad terapeut har många fler processer och redskap att använda. De bygger på kognitiva metoder. Det är därför viktigt att du, om du bär på svåra problem, går till en auktoriserad/ackrediterad RESAN-terapeut. Utbildningen är mycket omfattande. De måste också för att behålla sin ackreditering varje år uppdatera sig och vart tredje år genomgå en ackrediteringsvecka.

RESAN-terapi för barn och ungdomar ger väldigt bra resultat. Bl.a. har oro, blyghet och mobbing försvunnit på skolor som infört RESAN, och skolresultaten har avsevärt förbättrats. Barnen har blivit lugnare, vänligare, hjälpsammare och bråkar mindre. De tycker att processen är både rolig och lätt. I Sydafrika planerar utbildningsministeriet att RESAN för barn ska ingå i läroplanen beroende på de goda resultat man fått.

RESAN-terapi används både vid ohälsa och för personlig utveckling. Depression, utbrändhet, sorg, rädsla, vrede, och även fysiska besvär som kan härledas till inre obalans är exempel på dessa ohälsoområden. Inom personlig utveckling kan det t.ex. handla om att omvandla negativa mönster eller tankar till positiva krafter. NLP-processerna som ingår i terapeutens verktygslåda kan också användas för att komma åt tvångsbeteenden som rökning, fobier, beslutsångest och andra till

RESAN-terapi är en metod som bygger på sambanden mellan instängda känslor och ohälsa och handlar om att låta hjärnan vila en stund och fokusera på känslorna. Med en välutvecklad metodik tar du hand om det som kommer upp, reder ut, löser upp, får insikt och samtalar - för att till sist kunna förlåta. Terapeuten lotsar dig hela tiden och du står själv för alla insikter, samtal och handlingar. På fackspråk kan RESAN-terapi beskrivas som en introspektiv samtalsterapimetod inom den integrativa komplementärmedicinen.

Hur vet jag om RESAN-terapi passar för mig?

- + Du måste själv vilja komma vidare.
- + Om du känner att frågorna nedan inte alls stämmer för dig kan det vara en idé att stämma av dina utgångspunkter med terapeuten innan du bestämmer dig.
- + Är det möjligt att händelser i mitt förflutna har påverkat mig till att bli den jag är?
- + Är det möjligt att dessa händelser har satt känslomässiga spår i mig?
- + Är det möjligt att dessa minnen kan ha gjort mig själv till en viktig del i mina problem, läsningar och begränsningar?
- + Är jag villig att leta upp, utforska och göra upp med dessa minnen?
- + Är det OK för mig att vägen till att bli fri från det gamla kanske går genom smärtan och inte runt den?
- + Är jag öppen för att det kan finnas en del av mig som jag tappat kontakten med - en inre kärna som är klok, trygg och i balans - och att jag skulle kunna må bra av att hitta tillbaka till den platsen?
- + Är det OK för mig att möta en terapeut som varken analyserar, drar slutsatser eller ger svar, utan istället ställer frågor som hjälper mig att själv hitta svaren? ●

R. Malm

Via Google kan du hitta omfattande information om RESAN-terapi på [www.thejourney.com](http://www.thejourney.com)