

## MODEL OVERVIND TRAUMER

Hvilke traumer har der været i dit liv?

---

Er der eksempler på, at de påvirker dig i dag?

---

---

Er der eksempler på, at du kan se dig selv gentage ting, der ville være fornuftige i traumesituationen, men ikke er det i dag?

---

---

Er der en måde, hvorpå vi symbolsk kan begrave disse spøgelser?

---

---

Visualiser, at spøgelserne bliver stedet til hvile – fx ved at gemme dette papir og lade det være en del af din historie.

Et eksempel på dette kunne være at tage ud til dit barndomshjem og sige farvel til spøgelserne.

