

# Core Dynamics Teknikker

## - Grundantagelser og etik

### Grundantagelser vedr. brug af Core Dynamics Teknikker

- Alle mennesker har følelser og det er helt naturligt
- Nogen mennesker oplever at blive følelsesmæssigt overvældet og at det begrænser deres mulighed for at udleve deres ønskede adfærd.
- Positive følelser giver velvære og negative følelser kan være overvældende og give fysisk ubehag.
- Følelser der giver fysisk ubehag er ikke tegn på sygdom, men kroppens besked om at mærke efter.
- Det er kulturelt betinget at foretrække at bruge sin tænkning og bevidsthed mere end sin intuition til at bearbejde følelsesmæssige reaktioner og træffe beslutninger i sit liv.
- Ethvert menneske er født med evnen til at føle og mærke sig selv, men har ubevidst lært at undertrykke denne evne – har "glemt denne evne".
- Evnen til at mærke efter fuldt og helt kan genaktiveres (huskes igen) og trænes ved simple teknikker som alle mennesker er født til at kunne mestre.
- At fokusere på og mærke følelsesmæssigt betinget ubehag forøger typisk ubehaget i kroppen, og det er ikke farligt eller usundt. Ved brug af rette teknik kan det fysiske ubehag opløses permanent, hvorved livskvalitet og evnen til at være nærværende og rolig i alle situationer vil være let og naturlig.

### Etiske retningslinier for brug af Core Dynamics Teknikker

- Al hjælp med Core Dynamics Teknikker udøves kun med fokuspersonens accept og ønske om det.
- Denne indgangsvinkel passer ikke til alle, og den er ikke ment som et værktøj til diagnose, behandling eller helbredelse i forbindelse med eventuel sygdom eller psykisk lidelse.
- Core Dynamics Teknikker er naturlig guiding i at lære at mærke sig selv igen, og teknikkerne erstatter således ikke lægelige vurderinger og behandlingsforløb. Det er det enkelte menneskes ansvar at beslutte hvilken tilgang til mental sundhed der er den rette at vælge eller kombinere.
- CD-Coaching er et supplement og ikke et alternativ til kognitiv terapi og traditionel coaching, og kan for mange give stor forbedring af livskvalitet.
- En **Mental Førstehjælper** forebygger og hjælper ikke syge mennesker og vurderer i tvivlstilfælde i samråd med CD-Coach eller anden professionel hvad den rette hjælp vil være for den pågældende person.
- En **CD-Coach** kan arbejde med og hjælpe fokuspersoner, der har udfordringer som f.eks. stress, angst, depression, ptsd mm. under forudsætning af at fokuspersonen ønsker at modtage hjælp med tilgangen at lære at rumme sine følelser igen.