



*Chefredaktør  
Lizl Rand*



*Redaktionschef  
Charlotte Heje  
Haase*



*Journalist  
Margrethe Vadmand*

## TIP OS

Har du en behandling eller et kursus inden for selvvudvikling i hele landet, som Psykologi skal prøve af, så skriv til os på psykologi@aller.dk.

## Sov sundt MED KIRSEBÆRDYNNEN

### VELVÆRE

Jeg elsker, når folk nytænker et traditionelt produkt. Hos flere tandlæger er man begyndt på at bruge kugledyner mod tandlægeskræk, fordi vægten af den giver ro. Den kan også være god til singler, der mangler kropskontakt. Berøring stimulerer frigørelsen af lykkehormonet oxytocin, og dynen giver ved flere timers omslutning den effekt. Nu har to danske iværksættere, der er mor og datter, videreudviklet dynen til at blive endnu mere naturlig i økologisk materiale med ægte kirsebærsten istedet for kugler. Dette har også den fordel, at du kan varme stenene i mikroovnen og få dig en dejlig varm dyne til de mørke og kolde vinternætter. Alt efter ens egen kropsvægt og smag kan man justere antallet af kirsebærsten, så dynen kan veje alt fra 4 til 10 kg. Alle i vores hus-

holdning prøvede dynen til stor begejstring. Især den let urolige dreng på 10 år faldt hurtigere i søvn og sov rigtig godt igennem nætterne med dynen, justeret til hans størrelse. Selv skulle jeg vænne mig til, at dynen var tungere end vanligt. Skal prøves! /CH



■ 3850 kr designet til børn, 5850 kr til voksne, Nærmeste forhandler: kirsebærdynen.com

## HYPNOSE MOD HUNDEFOBI

### HYNOTERAPI

I mange år har jeg ikke kunnet se en på en hund, uden at alt stivnede indeni af skræk indeni mig. Uanset størrelse og adfærd har jeg kunnet oparbejde en panik i

løbet af få sekunder ved synet af en firbenet, bepelset størrelse. Dette har også resulteret i, at hundene bekræftede min angst ved at opføre sig truende overfor mig. Det har været et socialt problem overfor bekendte, der havde hund, som jeg helst ikke besøgte. Da hypnoterapeut og NLP coach Charlotte Bang derfor skrev til mig for at høre, om hun måtte prøve at hjælpe mig med at komme af med min hundefobi, takkede jeg ja. Jeg har før været i hypnose og er meget modtagelig, men jeg var alligevel lidt skeptisk overfor dette specifikke pro-

blem. Jeg må dog konstatere, at jeg efterfølgende ikke har haft et problem med hundes nærhed, og da min tantes nye hund kom mod mig i løb uden snor, og familien forfærdede ventede et skrig eller spark fra min side, blev de ligeså overraskede som mig over, at jeg bare stod stille og roligt og lod den hilse på. Jeg fik kun en enkelt session og bliver aldrig hundeejer, men jeg er ikke bange mere. Det er fantastisk befriende! /CH

■ Hypnoterapi i 2 timer 950 kr. Klinik i Valby og Vanløse. Kontakt: charlottebang.dk, tlf. 5250 8181.



# GIV DIT PARFORHOLD EN JULEGAVE

KÆRLIGHED



Det er julegavetid lige om lidt så hvorfor ikke investere i noget af det allervigtigste i dit liv, nemlig dit parforhold. Parterapeut og sexolog Dianna Alexandersen har udviklet en årskalender for kærester i et funky design med 12 smukke æsker, en til hver måned, der indeholder forslag til stævnemøder, bedre kommunikation og forkælelse. Jeg var især vild med juli måneds opgave, hvor vi begge skulle svare på spørgsmålet: »Jeg bliver glad, når du ...« Vi skulle skrive en liste med 25 dagligdagsting og så bytte sedler. De næste tre uger skulle vi gøre en ting om dagen fra hinandens liste. Enkel og meget effektiv glædespredder i en travl hverdag, hvor vi hurtigt kan komme til at glemme hinanden. Kalenderen er en sjov håndsækning til par i alle aldre og livsfaser og en anderledes julegave, mandelgave eller bryllupsgave. /MV

■ Årskalender for kærester 319,95 kr. Kan købes i Arnold Busck-butikker og på [arnoldbusck.dk](http://arnoldbusck.dk)

## ANGST på væggen

KUNST

Jeg har selv i en årrække lagt arm med angsten og synes det er noget både skræmmende, udfordrende og forløsende ved at se, hvordan en kunstner har tolket den. Angsten. Derfor må jeg varmt anbefale udstillingen *EDVARD MUNCH - ANGST/ANXIETY*, der tager en med på en kunstnerisk rejse fra Munchs unge år i 1880'erne til eneboer-tilværelsen ved Oslo Fjord og hans død i 1944. Igennem hovedværker som *Aften på Karl Johan*, *Skriget*, *Melankoli*, *Kvinden i tre stadier*, *Madonna* m.fl. kan man virkelig fornemme, hvordan angsten igennem hele Munchs liv lå latent i hans skildringer af det moderne menneskes indre sjæleliv – angsten for livet, for kærligheden, kvinden og for døden. /LR

■ EDVARD MUNCH  
– ANGST/ANXIETY,  
6. oktober 2012 –  
17. februar 2013. AROS  
Aarhus Kunstmuseum,  
[www.aros.dk](http://www.aros.dk)



## HOLISTISK GARDEROBE-TERAPI

FENGSHUI

Hvis du ønsker, at din tøjstil afspejler hele din person og styrker dig, så kan stylist Rebekkah Leve hjælpe. Med en bevidst brug af farver, former og symboler kombinerer hun sin erfaring som stylist med den holistiske tankegang om at skabe sammenhæng mellem det indre og det ydre. Rebekkah kom hjem til mig og startede med en intuitiv session, hvor hun stillede ind på mig med tarotkort, og vi talte om, hvad jeg gerne vil udstråle med min tøjstil og opnå i livet. Hun anbefalede mig farven gul for få bedre jordforbindelse, styrke mit solar plexus chakra og booste min gennemslagskraft. Hun skubbede blidt til begrænsende overbevisninger, som at jeg ikke kan gå i nederdel. Sammen gennemgik vi mit garderobeskab, og mens en del røg ud, fandt hun også mange glemte ting, som hun kombinerede på en ny, smart og understøttende måde. For Rebekkah mener, at alt, også vores tøj, er energi, der påvirker vores fysiske, mentale og åndelige velbefindende. /MV

■ Holistisk styling. 1.500 kroner per time, eksklusiv moms og transport. Kontakt: [mindfulstyling.dk](http://mindfulstyling.dk)

