

## Fase 1

Tilstand	Kærlighedens vilkår	Opmærksomhed	Frihed
Spædbarnet sanser	Afhængig af mor og far for at få kærlighed, for dermed at kunne overleve.	100 % åbning ud ad	Ingen
Barnet, der udvikler sig til et uægte Jeg	Jeg laver mig selv om, da jeg er afhængig af mors og fars kærlighed	100 % åbning ud ad	Ingen eller kun ganske lidt
Det usande menneske/masken	Kærlighed = ydre anerkendelse	100 % åbning ud ad	Perifer
Voksen rollen	Kærlighed = andres fulde loyalitet	100 % åbning ud ad	Perifer
Følelse af fastlåsthed, begrænsede valg- og bevæge muligheder	Kærligheden er begrænset/betinget	50 % åben ud ad  50 % lukket p.g.a. støj i det indre	Perifer

## Fase 2

Tilstand	Kærlighedens vilkår	Opmærksomhed	Frihed
Jeg føler jeg har en værdi i at være en anden, end den jeg er	Udveksling af kærlighed via sælgen ud af dig	100 % ude	Fængsel
Jeg føler, at jeg har en værdi i at være til for andre	Udveksling af kærlighed = salg/bytte/køb	100 % ude	Slavelignende forhold
Kropslig, samt bevæge-, følelses- og handlingsmæssig indskrænkethed. Evt. sygdom, der er kronisk, akut eller psykosomatisk	Kan ikke mærke kærligheden, da støjen er for stor	10 % ude 90 % inde p.g.a. heftig støj	Ingen frihed. Bundet til kroppen
Jeg oplever det, der er indskrænket i sin helhed, så jeg begynder at genvinde lidt af det liv, der er tilbageholdt	Mærker liv og kærlighed i selveste livet inden i mig	100 % ind ad	Opdagelse af, at der overhovedet findes frihed

### Fase 3

Tilstand	Kærlighedens vilkår	Opmærksomhed	Frihed
Væren med & opdagelse af, hvem du er	Hengivenhed og loyalitet til dig selv	100 % ind ad	Lænkerne lirkes op
Træning i at være dig sammen med andre	Kærlighed til dig selv kan give ukærlige reaktioner fra andre	90 % ind ad 10 % ud ad	Din ret til frihed konfronteres af andre
Træning i at træffe valg ud fra, hvem du er	Jeg siger JA til mig. Jeg siger nu også NEJ til andre.	70 % ind ad 30 % ud ad	Friheden vælges
Jeg har en værdi i at være mig – og jeg er mit ansvar. Du er dit	Kærlighed uden symbiose	70 % ind ad 30 % ud ad	Du er fri for at sørge for andre
Jeg definerer selv mig selv, samt hvordan jeg bevæger mig i mit liv, herunder hvem jeg vælger at være til for lige nu	Du definerer, at du er elsket på forhånd	60 % ind ad 40 % ud ad	Ingen ejer mig – jeg og kun jeg ejer retten til mig. Derfor er jeg fri
Frigørelse fra mors og fars lærdom, som du ikke kunne spise.	Kærlighed til din individuation	50 % ud ad 50 % ind ad	Negative mor/far introjekter fader ud, så pladsen i dig er fri

#### Fase 4

Tilstand	Kærlighedens vilkår	Opmærksomhed	Frihed
Jeg ved, hvem jeg er, og lever i overensstemmelse med mig selv	Min kærlighed flyder over, fordi jeg er i overskud	100 % ude 100 % inde	Frihed = individuation  Individuation = frihed
Jeg oplever, at nogle (men ej alle) anerkender og respekterer, hvem jeg er	Nogle steder flyder kærligheden ubesværet. Jeg siger nej der, hvor den flyder besværet	100 % ude 100 % inde	Jeg er fri til at føle sympati og antipati
Den ægte Jeg møder andre ægte mennesker, fordi jeg tilvælger det autentiske møde	Jeg er vågen over for, hvor kærligheden har gode eller trange vilkår, og åbner kun rigtigt, hvor der er ubetinget kærlighed	100 % ude 100 % inde	I frihed har valgt altid at slutte i næring, når jeg går ud af situationer