



BevissthetsTrening

Når hjernen blir mer effektiv - ser du helt nye løsninger



Grunnlegger Deborah Borgen



UNIQUE MIND ESP
Key to inner wisdom

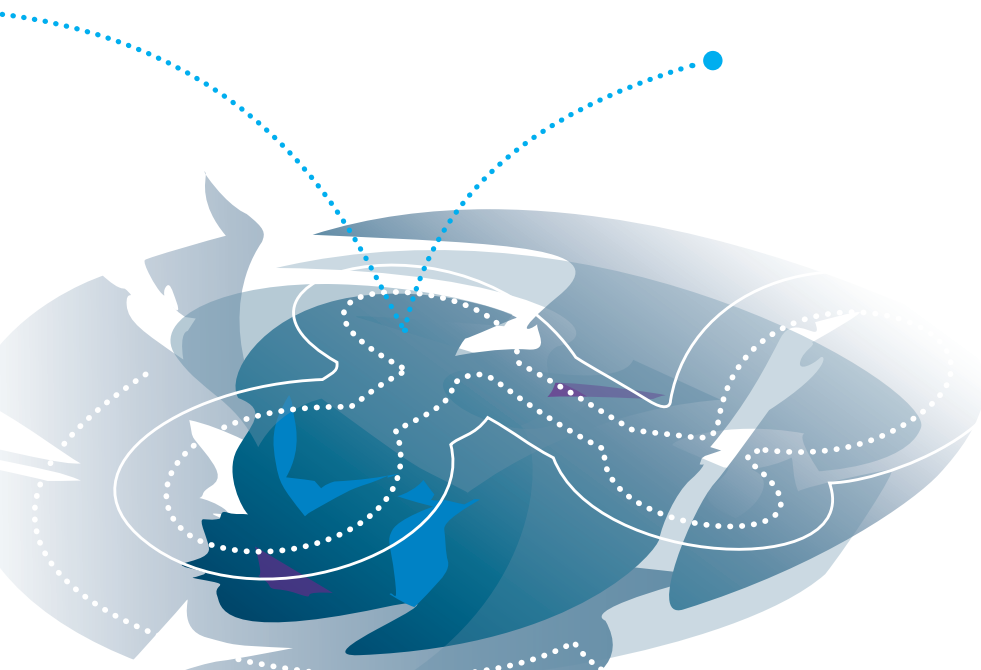
BevissthetsTrening er en trening av hjernen på en systematisk måte, for å optimalisere og styrke hjernens funksjoner

Hjernens kvaliteter

Du har kanskje lært at du kan trene hjernen ved hjelp av kryssord eller at stressnivået kan reduseres med en tur i naturen, meditasjon eller yoga. Men du har kanskje ikke lært at du bevisst kan utvikle og trene hjernen til å håndtere livets utfordringer.

Hjernen er i vinden som aldri før, og nå har vi fått ny kunnskap om de enorme ressurser og kvaliteter som vi kan ta i bruk på en bevisst måte. I hjernen vår har vi fem hovedgrupper av hjernesvingninger som måles med EEG (elektroencefalografi). I *BevissthetsTrening* legger vi vekt på bevisst å bruke de gode kvalitetene innen alle fem grupper av svingninger i hverdagen vår:

- Evnen til å prestere på høyt nivå over tid med indre ro
- Evnen til å få ting gjort - handlingsevne
- Balanse mellom sunn fornuft og følelser - følelsesmessig stabilitet
- Evnen til å skape noe nytt og endre noe gammelt - omstillingsevne
- Evne til helhetstenkning og økt empati

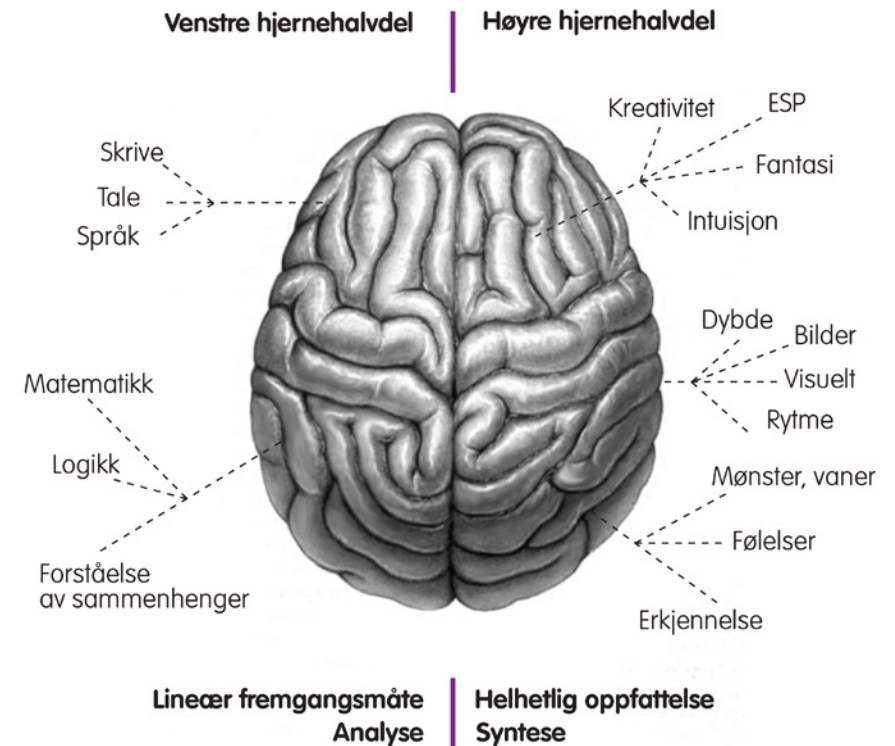


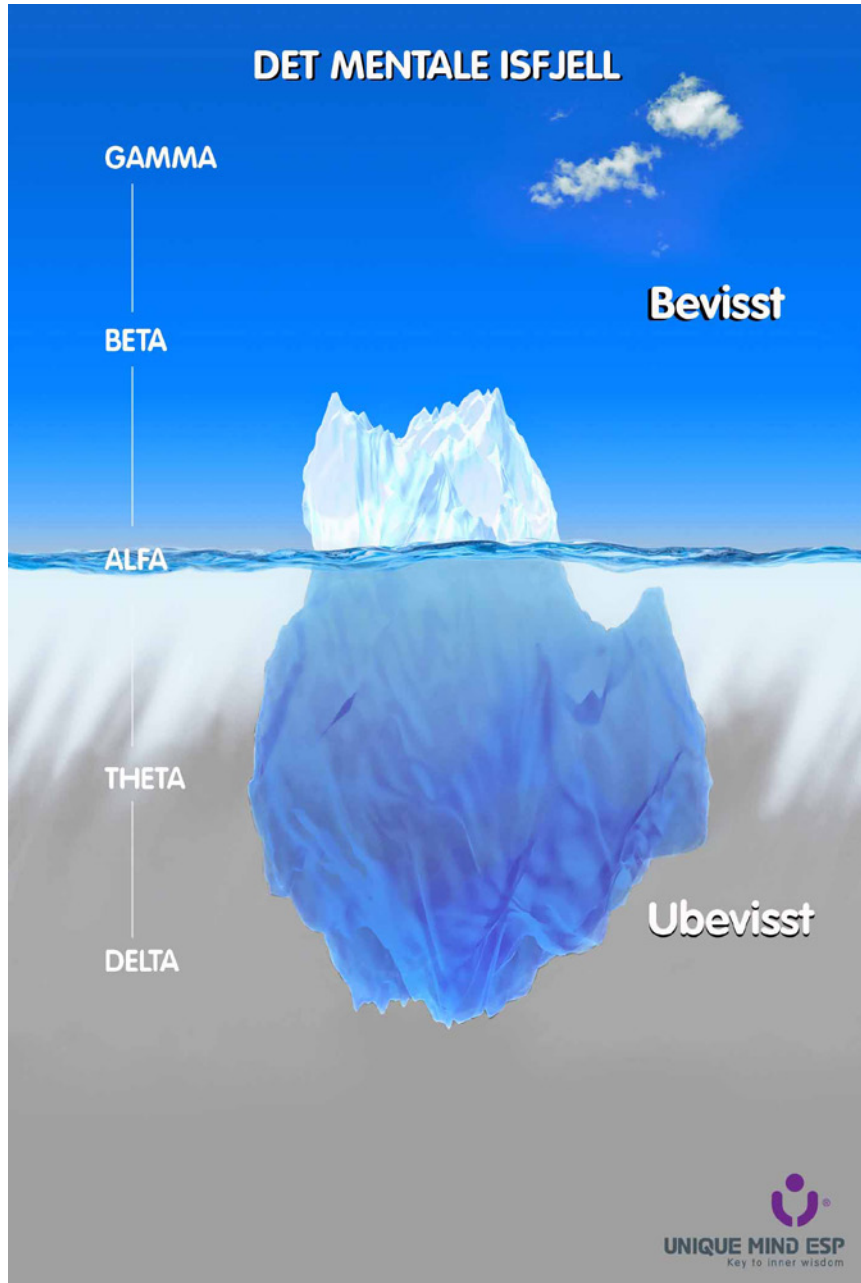
Hjernehalvdelenes oppgaver

Forståelsen av hvilke oppgaver hjernehalvdelen har er vesentlig for å forstå viktigheten av å være i balanse og se hvilke ressurser vi faktisk har til rådighet. Bruker vi den rasjonelle, venstre hjernehalvdelen for mye, lukker vi for kreativiteten. Men det kan også gå den andre veien – kreativiteten, høyre hjernehalvdel, tar overhånd, og vi forestiller oss at alt mulig rart kan skje.

BevissthetsTrening styrker hver hjernehalvdel hver for seg og sammen, skaper balanse og gjør hjernen mer effektiv.

Her er de viktigste oppgavene knyttet til hjernehalvdelen:





Hvorfor er vi den vi er?

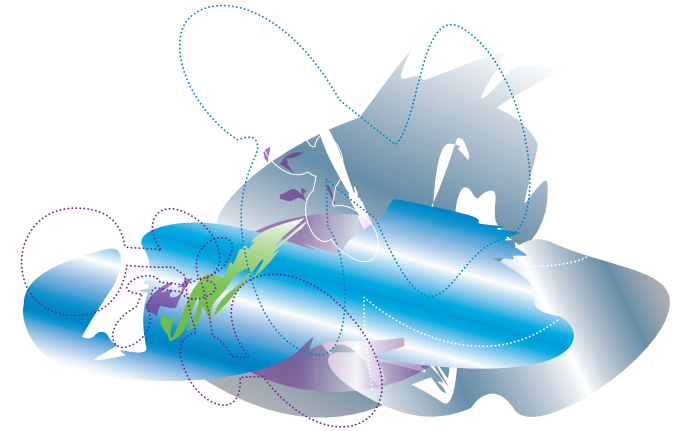
BevissthetsTrening bruker «Det mentale isfjell» som en forklaringsmodell på hvordan vi mennesker fungerer mentalt.

Den synlige delen av et isfjell representerer vår hverdag, der vi er våkne og bevisste. Her har vi vår atferd som igjen påvirker vår hverdag. Hva vi sier, hva vi tenker og hvordan vi handler. Den delen av isfjellet som ligger under vann representerer det kreative indre, hvor søvn og det ubevisste hører til. Her finner vi våre holdninger og sannheter.

Den første målbare svingningen hos et menneske er Delta-svingning, derfor sier vi at det er starten av oppbyggingen av «Det mentale isfjell». Vi påvirkes også gjennom gener og arv, som forskning også viser i dag. I de første leveårene og til vi er cirka seks-syv år, bygges isfjellet uten analyse. Vi får med oss holdninger og sannheter fra miljøet vårt. Når vi får analyseevnen, bygger vi videre på det grunnlaget vi allerede har. Som tenåringer har vi lagt grunnlaget, som blir atferden vår i voksen alder. Vi er kommet til den bevisste delen, og mye av det ubevisste er glemt og gjennt for oss i vår daglige bevissthet.

Skal vi endre holdningene og de sannhetene vi har med oss, må vi inn på de ubevisste nivåene. I dag vet vi at det er mulig å endre disse, blant annet gjennom kognitiv terapi. *BevissthetsTrening* gjør det mulig å gjøre endringer selv, fordi vi er trent til å bevisst bruke kvaliteten fra Theta-svingningen. Hjernen er på mange måter som kroppen ellers; ulike områder kan trenes og gjennom det også endres.

Ser vi på fordelingen på det bevisste og det ubevisste, betyr det at vår største kapasitet ligger i den ubevisste delen. Det er disse ubrukte ressursene og dette nivået vi må ha tilgjengelig i vår hverdag, for å løse de problemer som utfordrer oss i våre liv og vårt samfunn.



ESP-sans – en viktig ressurs

BevissthetsTrening øker funksjonelle forbindelser mellom hjernehalvdelene, noe som gir en økt ESP-sans. ESP er en forkortelse for ekstrasensorisk persepsjon. Denne sansen er en forutsetning for kreativitet, og den gjør oss mer løsningsorientert.

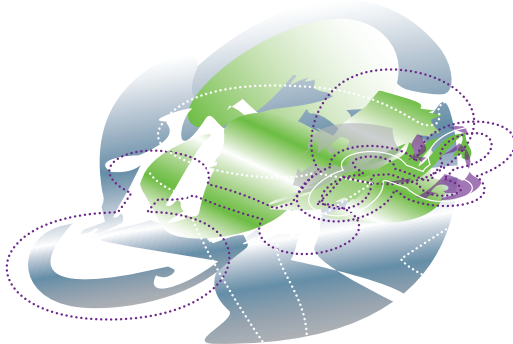
For å kunne forstå det som ligger i det ubevisste av isfjellet, må vi styrke og forstå vår ESP-sans. Akkurat slik som vi har våre fem fysiske sanser til å orientere oss med i det ytre bevisste, har vi vår ESP-sans som vi orienterer oss med i det ubevisste indre.

ESP-sansen fungerer på tre forskjellige måter:

- Den ene måten er ved bruk av det kinestetiske (føle). Det betyr at vi kan føle det i kroppen på forskjellige måter. Når det snakkes om magefølelse kan det være en følelse i magen, men vi kan også få en «klump i brystet» når vi føler at noe ikke stemmer.
- Den andre måten er ved bruk av det auditive (høre). Når vi får idéer og tanker, kan vi høre den med vårt indre. Mange sier «det var det jeg visste». Vi kaller det med andre ord vår intuisjon.
- Den tredje måten er ved bruk av det visuelle (se). Vi bruker indre bilder, slik vi ser i våre drømmer. Et vanlig uttrykk når noen beskriver noe for oss er: «Ja, det kan jeg se for meg».

ESP-sansen er også den sansen vi bruker når vi drømmer. I drømmene kan vi føle, høre og se. Vi bruker alle en magefølelse eller intuisjon i hverdagen, ofte som varslere på noe som ikke er bra. ESP-sansen er en oppgave som tilhører høyre hjernehalvdel, akkurat slik som følelser og fantasi. Hvis vi ikke har med oss det logiske, som er en venstre hjernehalvdels oppgave, kan vi fort skape frykt og kaos.

BevissthetsTrening trener deg til å ta i bruk ESP-sansen på en ny måte, for å bruke den optimalt og på en konstruktiv måte for gode løsninger i livet vårt.



Enkle teknikker til bruk i eget liv

BevissthetsTrening gir deg to enkle teknikker:

Nattfilm er et planleggingsverktøy. Kort fortalt brukes den til å sortere og rydde i hodet, samt å få en oversikt over neste dag. Dette gir en kvalitetssøvn og en god oversikt i hverdagen. Teknikken setter i tillegg ting i perspektiv og skaper nye løsninger.

Det Kreative Hjørnet brukes til mål, mentale forberedelser, samt endringer av vanskelige situasjoner eller når noe stopper opp i livet. De endringer som gjøres blir varige, og dette øker blant annet mestringfølelsen, tilfredsheten med livet og vår psykiske velvære.

Noe av det du enkelt får tilgang til etter kurs:

- Enkle teknikker til bruk i eget liv
- Indre ro gjennom dagen
- Økt selvtilit og trygghet i egne valg
- Være tilstede i eget liv med større glede
- Bedre fysisk og mental helse
- Mindre bekymringer og bedre søvn
- Styrket magefølelse og intuisjon
- Økt fokus og konsentrasjon
- Bedre hukommelse og innlæringssevne
- Bedre oversikt og helhetlige løsninger

Det er en ting som er helt sikkert, og det er at livet byr på nedturer og oppturer. Du vil fortsatt møte utfordringer og ting som skal håndteres etter kurs, forskjellen ligger i hvordan du møter disse etter *BevissthetsTrening*.

Påmelding og kursoversikt: www.uniquemindesp.com

Forskning

For Unique Mind ESP er det viktig å vise til dokumentasjon på effekten av kursene, slik at de som velger å ta et kurs hos oss kan være trygge på å få resultater.

Et forskningsprosjekt ble gjennomført høsten 2010 og våren 2011, og den første publiseringen ble akseptert 14. desember 2016 i tidsskriftet *Frontiers in Human Neuroscience*.

For å etterprøve resultatene er det utført et nytt forskningsprosjekt.

Vi ser frem til flere publiserte artikler i vitenskapelige tidsskrifter, og disse vil bli offentliggjort på vår hjemmeside.

Nord universitet står som ansvarlig for forskning på *BevissthetsTrening*.

Her følger noen resultater forskningen viser at *BevissthetsTrening* gir:

- Signifikante funksjonelle endringer i hjernen
- Økt bruk av hele hjernen, mer variasjon med økt evne til å stenge av eller aktivere deler av hjernen ved behov. Dette førte til at indre ro og økt fokus var delmål som ble oppnådd
- Stressnivå ble tydelig redusert, så også symptomer fra stress
- Økt selvinstruering og også økt kontroll over egne tanker
- Sentrere og synkronisere hjerneaktivitet og oppleve økt læring og styrket magefølelse/intuisjon
- Evnen til empati ble signifikant øket i gruppen, som en del av økt bruk av intuisjon
- Større og mer årvåkenhet ble tilgjengelig for alle
- Depresjon og angst ble opplevd redusert og det tyder på at den indre kritiker ble betydelig dempet
- Deltakerne fikk opp trent større fokusert oppmerksomhet og bedre hukommelse
- Deltakerne ble mer målrettet, fikk bedre forståelse av sammenhenger og en egenforståelse
- Økt følelse av tilstedeværelse og samhørighet

Du kan lese mer om forskningen på vår hjemmeside: www.uniquemindesp.com

Støtt oss!
vpps

Grunnlegger

Deborah Borgen er en pioner innenfor bevissthetstrening. Hun er født i Canada i 1960, og er oppvokst i Oslo. Hun er utdannet som økonom ved Handelshøyskolen BI.

Med bakgrunn i en sterk opplevelse i 1986, startet hennes interesse for hvordan menneskesinnet fungerer. Livet til Deborah bestod av mange traumatiske opplevelser og mye stress, noe som førte til sykdom. Dette ledet Deborah til 24 år med egen utvikling og forskning.

I 2009 skapte Deborah programmet: «Fra magefølelse til målrettet utvikling», hvor hun ønsket å formidle den innsikt og kunnskap hun hadde fått gjennom alle disse årene. Programmet er banebrytende innenfor bevissthetstrening. I januar 2010 introduserte hun sitt program i flere land. Kursene består av: *BevissthetsTrening I* og *BevissthetsTrening II*.

Visjon

Vår visjon er å hjelpe mennesker til å hjelpe seg selv. Når hvert enkelt menneske bruker sitt fulle potensial, vil vi fungere optimalt i en helhet og være et styrket individ i et sterkt fellesskap. Dette vil føre til et samfunn i kontinuerlig utvikling, med mer empati for alle parter i et samarbeid for fred.

Instruktører



Deborah Borgen
Grunnlegger/Instruktør



Marianne Borgen
Instruktør



Børre Nyborg
Instruktør



Toril Nymo
Instruktør ungdom



Norhild Johannesen
Instruktør barn



Cecilie Stenhaus
Pedagogisk veileder



Sigrid Eggesbø
Trainee/Instruktør

Våre kurstilbud

BevissthetsTrening I

BevissthetsTrening I er grunnkurset, og består av øvelser for å styrke hjernens funksjoner. I tillegg består det av mental trening og to enkle teknikker til bruk i hverdagen.

Åpne kurs voksen

- *BevissthetsTrening I* går over en helg fra kl. 10:00 – 20:00 begge dager.
- Mulighet for veiledning i bruk av teknikkene på vår veiledningstelefon, er inkludert i kursavgiften.
- Mulighet for repetisjon av *BevissthetsTrening I*.

Nedre aldersgrense er 18 år, 16 år med foresattes skriftlige samtykke.

Åpne kurs barn og ungdom

- *BevissthetsTrening I* går over en helg fra kl. 10:00 – 17:00 begge dager.
- Mulighet for å ringe instruktøren for veiledning i bruk av teknikkene, er inkludert i kursavgiften.
- Mulighet for repetisjon av *BevissthetsTrening I*. Du kan repetere på det kurset som passer deg aldersmessig.

Aldersgrenser:

- Barn: Fra fjerde til syvende klasse
- Ungdom: Ungdomsskoletrinnet

Foresattes skriftlige samtykke på begge kurs.

Kursoversikt og priser: www.uniquemindesp.com

Referanse:

«Jeg sendte min sønn, på 9 år, på kurs. Jeg opplevde at han storkoste seg på kurset. I ettertid har vi hatt mange gode samtaler, om hvordan han nå har teknikker til å takle følelser på en annen måte».

«Det var kjempegøy på kurs. Det var fint å lære teknikker og jeg bruker de når jeg for eksempel blir lei meg eller sint. Da føler jeg meg mye bedre. Det var også gøy å lære hvordan jeg kan bruke fantasien til mange forskjellige ting».

~ Gabriel, 9 år.

Kurs i privat og offentlig sektor

Effektivitet er blitt et stadig viktigere stikkord i norsk arbeidsliv. Baksiden av medaljen er høyt arbeidspress og stress, med påfølgende sykefravær eller utbrenthet.

BevissthetsTrening I gir verktøy for at vi skal kunne prestere på et høyt nivå og samtidig ha en indre ro, slik at vi fungerer bedre på arbeidsplassen – og som mennesker.

Vi tilbyr kurs tilrettelagt for bedriften og dens behov.

- *BevissthetsTrening I* går over to dager med en varighet på 8 timer per dag.
- Veiledning er et tilbud for å hjelpe deg og din bedrift til vedvarende suksess. Våre profesjonelle veiledere gir deg en bedre utnyttelse av teknikkene fra kurset.
- For barnehager og skoler tilbyr vi et eget pedagogisk opplegg i etterkant av kurs.

Har du spørsmål og ønsker mer informasjon er du velkommen til å ta kontakt med oss.

BevissthetsTrening II

Dette kurset har som mål å utdype og forsterke *BevissthetsTrening I*. Her legges det vekt på å gi deg et nytt perspektiv på hvem du er og ressursene du har.

- *BevissthetsTrening II* går over en helg fra kl. 10:00 – 20:00 begge dager.
- Mulighet for repetisjon av *BevissthetsTrening II*. Kurset er kun for de som har gjennomført *BevissthetsTrening I*.

Nedre aldersgrense er 18 år.

Bøker



«*Magisk hverdag*» ble utgitt i april 2011, og presenterer deler av *BevissthetsTrening I*. Denne boken er også utgitt i USA, Canada og UK, og i januar 2014 kom pocket-utgaven i Norge.



«*Ta tak i livet ditt – før noen andre gjør det*» kom ut i april 2013. Boken er basert på *BevissthetsTrening II*.

Boken om pedagogisk *BevissthetsTrening* kommer ut i mai 2017. I vår nettbutikk finner du øvelser fra kursene våre, og linker til bøkene.



UNIQUE MIND ESP
Key to inner wisdom

Vi må være den forandringen vi ønsker å se i verden

Mahatma Gandhi (1869 - 1948)



Påmelding og informasjon:

Hovedkontor:
Unique Mind ESP
Kalvetangveien 80A
3132 Husøysund
Tlf.: 33 40 17 00

E-post: post@uniquemindesp.com
www.uniquemindesp.com