

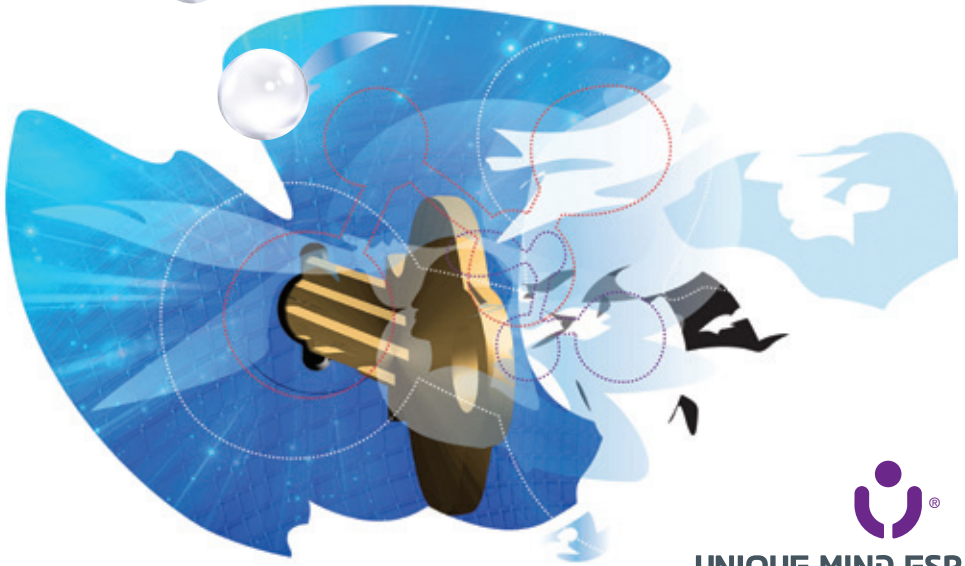


BevidsthedsTræning

Når hjernen bliver mere effektiv – ser du helt nye løsninger



Grundlægger Deborah Borgen



UNIQUE MIND ESP
Key to inner wisdom

BevidsthedsTræning er træning af hjernen på en systematisk måde for at optimere og styrke hjernens funktioner

Hjernens kvaliteter

Du har måske lært, at du kan træne hjernen ved hjælp af at løse kryds og tværs eller at en tur ude i naturen, meditation eller yoga kan reducere dit stressniveau? Men du har måske ikke lært, at du bevidst kan udvikle og træne hjernen til at håndtere livets udfordringer.

Hjernen er oppe i tiden, og vi har nu fået ny kundskab om de enorme ressourcer og kvaliteter, som vi kan tage i brug på en bevidst måde. I vores hjerne har vi fem hovedgrupper af hjernesvingninger, der måles ved EEG (elektroencefalograf). I *BevidsthedsTræning* lægger vi vægt på at bruge de gode kvaliteter bevidst, i alle de fem grupper af svingninger i vores hverdag:

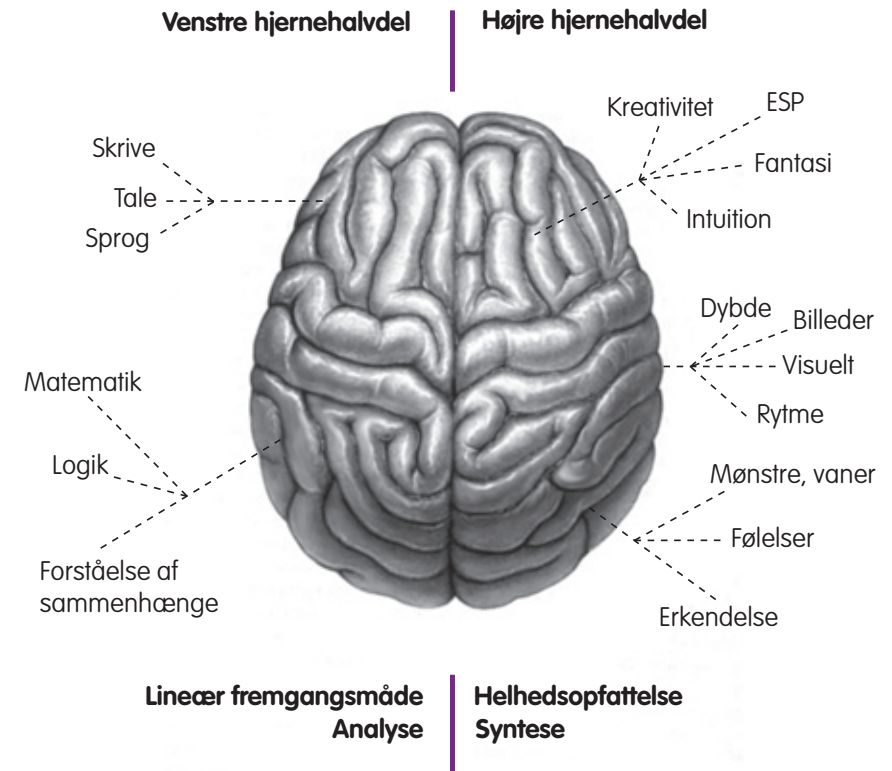
- Evnen til at præstere på højt niveau over længere tid med en indre ro
- Evnen til at få ting gjort – evnen til at handle
- Balance mellem sund fornuft og følelser – følelsesmæssig stabilitet
- Evnen til at skabe noget nyt og ændre noget gammelt – omstillingsevne
- Evnen til helhedstækning og øget empati

Hjernehalvdelenes opgaver

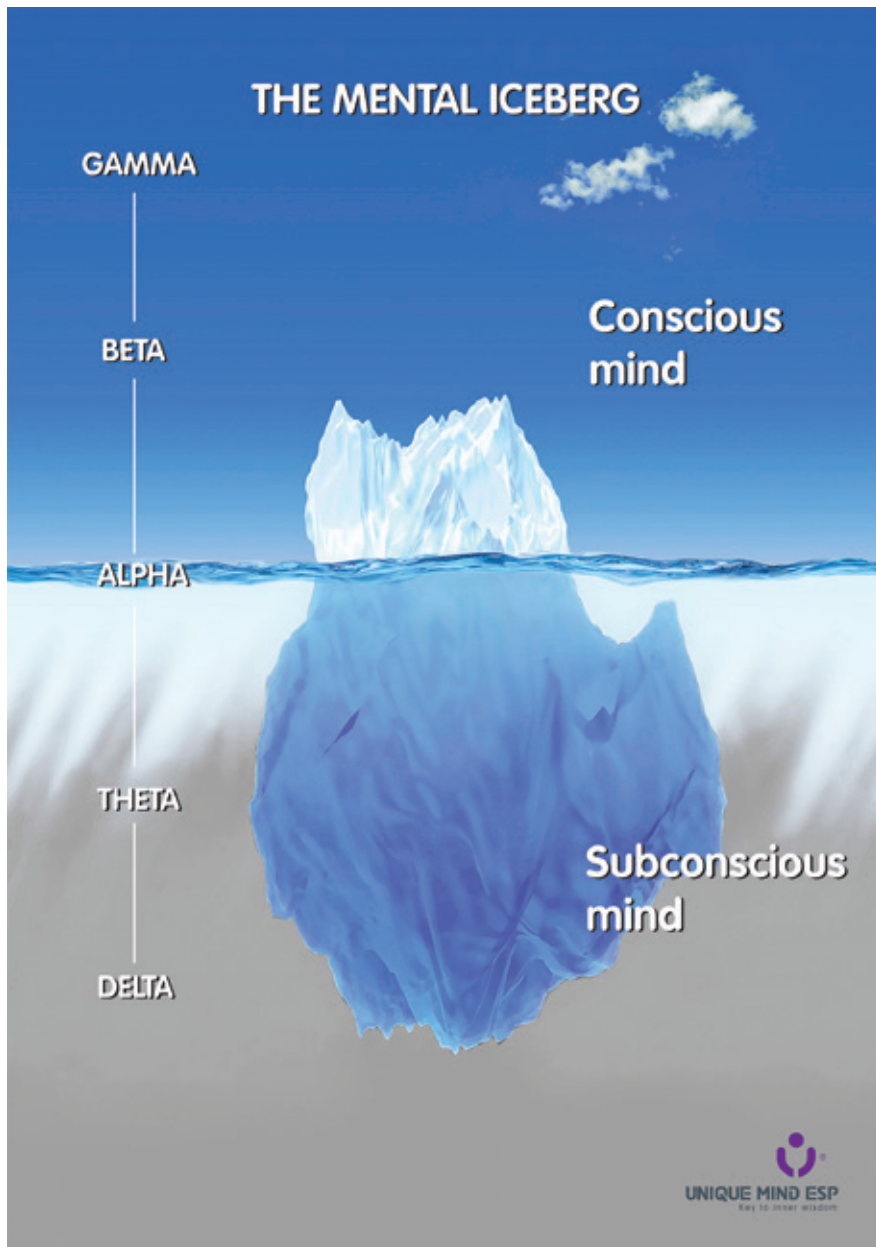
Forståelsen, af hvilke opgaver hjernehalvdelen har, er væsentlig for at kunne forstå vigtigheden af at være i balance og for at se, hvilke ressourcer vi faktisk har til rådighed. Bruger vi den rationelle, venstre hjernehalvdel for meget, lukker vi for kreativiteten. Men det kan også gå den anden vej – kreativiteten, højre hjernehalvdel, kan tage overhånd, og vi forestiller os, at alt muligt mærkeligt kan ske.

BevidsthedsTræning styrker hjernehalvdelen hver for sig og sammen, skaber balance og gør hjernen mere effektiv.

Her er de vigtigste opgaver knyttet til hjernehalvdelen:



Det mentale isbjerg



Hvorfor er vi den, vi er?

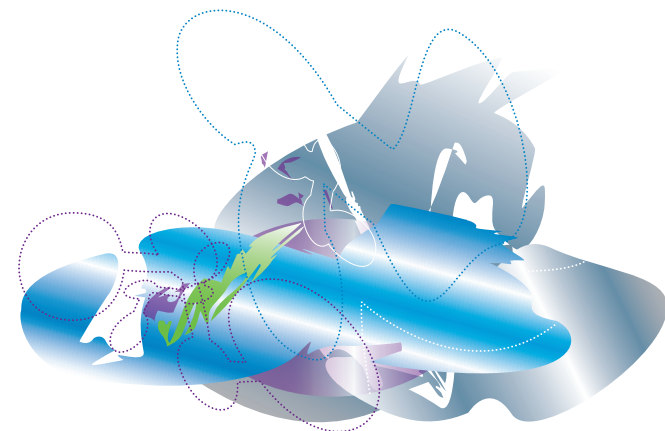
BevidsthedsTræning bruger "Det mentale isbjerg" som en forklaringsmodel på, hvordan vi mennesker fungerer mentalt. Den synlige del af et isbjerg repræsenterer vores hverdag – der hvor vi er vågne og bevidste. Her har vi vores adfærd, der igen påvirker vores hverdag. Hvad vi siger, hvad vi tænker, og hvordan vi handler. Den del af isbjerget, der ligger under vand, repræsenterer det kreative indre, hvor søvn og det ubevidste hører til. Det er her vi finder vores holdninger og sandheder.

Den første målbare hjernesvingning hos et menneske er Delta-svingning. Derfor siger vi, at det er starten af opbygningen af "Det mentale isbjerg". Vi påvirkes også i gennem gener og arv, dette viser også nutidens forskning. I de første leveår, og til vi er cirka seks-syv år gamle, bygges isbjerget uden analyse. Vi får holdninger og sandheder med os fra vores miljø. Når vi får evnen til at analysere, bygger vi videre på det grundlag, vi allerede har. Som teenagere har vi lagt grundlaget, der bliver vores adfærd i voksenalderen. Vi er kommet til den bevidste del, og meget af det ubevidste er glemt og gemt for os i vores daglige bevidsthed.

Skal vi ændre holdningerne, og de sandheder vi har med os, må vi ind på de ubevidste niveauer. I dag ved vi, at det er muligt at ændre disse blandt andet med kognitiv terapi.

BevidsthedsTræning gør det muligt at lave ændringerne selv, fordi vi er trænet til bevidst at bruge kvaliteten fra Theta-svingningen. Hjernen er på mange måder som kroppen; forskellige områder kan trænes og gennem dette også ændres.

Kigger vi på fordelingen på det bevidste og det ubevidste, betyder det, at vores største kapacitet ligger i den ubevidste del. Det er disse ubrugte ressourcer og dette niveau, vi må have tilgængeligt i vores hverdag for at løse de problemer, der udfordrer os i vores liv og vores samfund.



ESP-sans – en vigtig ressource

BevidsthedsTræning øger funktionelle forbindelser mellem hjernehalvdelene, noget som giver en øget ESP-sans. ESP er forkortelse for ekstrasensorisk perception. Denne sans er en forudsætning for kreativitet, som gør os mere løsningsorienteret.

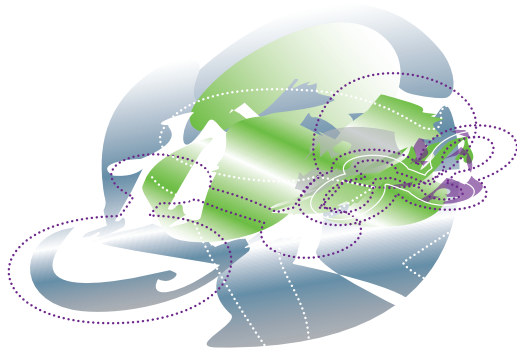
For at kunne forstå det som ligger i det ubevidste af isbjerget, må vi styrke og forstå vores ESP-sans. Ligesom vi har vores fem fysiske sanser til at orientere os med i det ydre bevidste, har vi vores ESP-sans, som vi orienterer os med i det ubevidste indre.

ESP-sansen fungerer på tre forskellige måder:

- Den ene måde er ved brug af det **kinæstetiske** (føle). Det betyder, at vi kan føle det i kroppen på forskellige måder. Når der tales om mavefornemmelse, kan det være en følelse i maven, men vi kan også få en følelse af "ondt i brystet", når vi føler, at noget ikke stemmer overens.
- Den anden måde er ved brug af det **auditive** (høre). Når vi får idéer og tanker, kan vi høre dem med vores indre. Mange siger "det var det, jeg vidste". Vi kalder det med andre ord vores intuition.
- Den tredje måde er ved brug af det **visuelle** (se). Vi bruger indre billeder, sådan som vi ser dem i vores drømme. Et almindeligt udtryk, når nogen beskriver noget for os, er: "Ja, jeg kan se det for mig"

ESP-sansen er også den sans vi bruger, når vi drømmer. I drømmene kan vi føle, høre og se. Vi bruger alle mavefornemmelse eller intuition i hverdagen – ofte som varsler på noget der ikke er godt. ESP-sansen er en opgave, som tilhører højre hjernehalvdel, ligesom følelser og fantasi. Hvis vi ikke har det logiske med os, som er en opgave for venstre hjernehalvdel, kan vi hurtigt skabe frygt og kaos.

BevidsthedsTræning træner dig til at tage ESP-sansen i brug på en ny måde, så du kan bruge den optimalt og på en konstruktiv måde for gode løsninger i dit liv.



Enkle teknikker til brug i eget liv

BevidsthedsTræning giver dig to enkle teknikker:

Natfilm er et planlægningsværktøj. Kort fortalt bruges den til at sortere og rydde i hovedet, samt at få en oversigt over næste dag. Dette giver kvalitetssøvn og en god oversigt over hverdagen. Teknikken sætter derudover ting i perspektiv og skaber nye løsninger.

Det Kreative Hjørne bruges til mål, mentale forberedelser samt ændringer af vanskelige situationer, eller når noget stopper op i livet. De ændringer som gøres bliver varige, og dette øger blandt andet følelsen af at mestre, tilfredsheden med livet og vores psykiske velvære.

Hvad giver dette dig?

«Vi ser, at deltagerne får reduceret depressive symptomer, tydelig øget tilfredshed med livet og en øget følelse af at mestre livet. Stressniveauer er skiftet ud med en helhedstankegang og øget tro på egne ressourcer. Man oplever en indre ro og en øget evne til at håndtere situationer, øget selvillid, tilstedeværelse i livet og frihed fra indre kritiske stemmer». ~ *Dr. Svetla Velikova*.

Noget af det, du enkelt får tilgang til efter kursus, er:

- Enkle teknikker til brug i eget liv
- En indre ro gennem hele dagen
- Øget selvillid og tryghed i egne valg
- Være til stede i eget liv, med en større glæde
- Bedre fysisk og mental helse
- Mindre bekymringer og bedre søvn
- Styrket mavefornemmelse og intuition
- Øget fokus og koncentration
- Bedre hukommelse og indlæringssevne
- Bedre overblik og helhedsløsninger

Der er en ting, som er sikkert, og det er, at livet byder på opture og nedture. Du vil fortsat møde udfordringer og ting, som skal håndteres efter kursus – forskellen ligger i, hvordan du møder disse efter *BevidsthedsTræning*.

Tilmelding og kursusoversigt: www.uniquemindesp.com

Forskning

For Unique Mind ESP er det vigtigt at dokumentere effekten af kurserne, sådan at de, som vælger at tage et kursus hos os, kan være trygge på at få resultater.

I efteråret 2010 til foråret 2011 blev der gennemført et forskningsprojekt, og den 14. december 2016 blev den første publicering accepteret i tidskriftet *Frontiers in Human Neuroscience*.

Det er gennemført et nyt forskningsprojekt for at efterprøve resultaterne.

Vi ser frem til flere publicerede artikler i videnskabelige tidsskrifter. Disse vil blive offentliggjort på vores hjemmeside.

Nord Universitet er ansvarlig for forskning i BevidsthedsTræning.

Her er nogle af resultaterne, forskningen viser at *BevidsthedsTræning* giver:

- Signifikante funktionelle ændringer i hjernen
- Øget brug af hele hjernen, mere variation, med øget evne til at lukke af fra eller aktivere dele af hjernen ved behov. Dette resulterede i, at delmål, som indre ro og et øget fokus, blev opnået.
- Betydelig reduktion af stressniveau og stress symptomer
- Øget selvinstruering og øget kontrol over egne tanker
- Centreret og synkroniseret hjerneaktivitet og oplevet øget læring og styrket mavefornemmelse/intuition
- Evnen til empati øgede signifikant i gruppen, som en del af øget brug af intuition
- Større og mere årvågenhed blev tilgængeligt for alle
- Oplevelsen af depression og angst blev reduceret, og det tyder på, at 'den indre kritiker' blev dæmpet
- Deltagerne fik optrænet en større fokuseret opmærksomhed og bedre hukommelse
- Deltagerne blev mere målrettet, fik en bedre forståelse af sammenhænge og en egen forståelse
- Øget følelse af tilstedeværelse og samhørighed

Du kan læse mere om forskningen på vores hjemmeside: www.uniquemindesp.com

Grundlægger

Deborah Borgen er en pioner inden for bevidstheds træning. Hun blev født i Canada i 1960, og voksede op i Oslo. Hun er uddannet økonom ved Handelshøjskolen BI, i Norge.

Med baggrund i en stærk oplevelse i 1986 startede hendes interesse for, hvordan menneskesindet fungerer. Deborahs liv bestod af mange traumatiske oplevelser og meget stress, hvilket førte til sygdom. Dette ledte Deborah til 24 år med egen udvikling og forskning.

I 2010 introducerede Deborah «Unique Mind ESP – Key to inner wisdom», som består af følgende to kurser: *BevidsthedsTræning I* og *BevidsthedsTræning II*. Konceptet er banebrydende inden for bevidstheds træning og tilbydes i flere lande.

Vision

Vores vision er at hjælpe mennesker til at hjælpe sig selv. Når hvert enkelt menneske bruger sit fulde potentiale, vil vi fungere optimalt i en helhed og være et styrket individ i et stærkt fællesskab. Dette vil føre til et samfund i kontinuerlig udvikling med mere empati for alle parter i et samarbejde for fred.

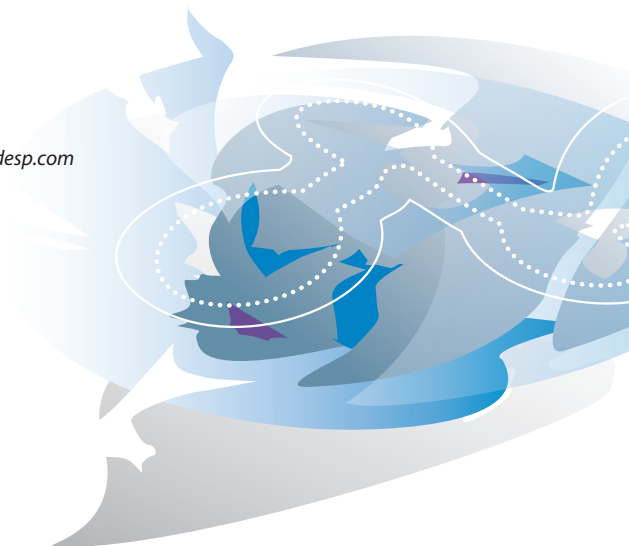
Instruktører



Deborah Borgen
Grundlægger/Instruktør



Jeanette Bredsten
Instruktør Danmark
jeanette@uniquemindesp.com
Tlf: 50 45 02 40



Vores kursustilbud

BevidsthedsTræning I

BevidsthedsTræning I er grundkurset og består af øvelser for at styrke hjernens funktioner. I tillæg består det af mental træning og to enkle teknikker til brug i hverdagen.

Åbne kurser for voksne

- *BevidsthedsTræning I* forløber over en weekend fra kl 10.00 – 20.00 begge dage
- Mulighed for vejledning i brug af teknikkerne er inkluderet i prisen
- Mulighed for repetition af *BevidsthedsTræning I*

Nedre aldersgrænse er 18 år, 16 år med forældres skriftlige samtykke.

Referencer:

«Ved hjælp af kurset har jeg lært at balancere analyse med intuition og har derved opdaget og valgt muligheder, som jeg tidligere ville være gået glip af. Høj indtægt, gode relationer og magi i hverdagen er nogle af resultaterne». ~ Bjarte

«Jeg har fået teknikker til at bearbejde traumer fra barndommen, noget som har resulteret i en følelse af, at jeg håndterer ting bedre og en tro på min egen værdi. Det har givet mig en bedre selvindsigt og forståelse og ikke mindst en bedre livskvalitet». ~ John M. N.



Kurser til privat og offentlig sektor

Effektivitet er blevet et vigtigt ord i arbejdslivet. Bagsiden af medaljen er højt arbejdspress og stress med påfølgende sygefravær og udbrændthed.

BevidsthedsTræning I giver værktøj, der gør at vi kan præstere på højt niveau, samtidig med at vi har en indre ro, sådan at vi fungerer bedre på arbejdet – og som mennesker.

Vi tilbyder kurser tilrettelagt for virksomheden og dens behov.

- *BevidsthedsTræning I* forløber over to dage med en varighed på 8 timer per dag.
- Vejledning er et tilbud for at hjælpe dig og din virksomhed til vedvarende succes. Vores professionelle vejledere giver dig en bedre udnyttelse af teknikkerne fra kurset.

BevidsthedsTræning II i Norge

Dette kursus har som mål at uddybe og forstærke *BevidsthedsTræning I*. Der lægges vægt på at give dig et nyt perspektiv på, hvem du er og de ressourcer du har.

Kurset er kun for dem som har gennemført *BevidsthedsTræning I*.

- *BevidsthedsTræning II* forløber over en weekend fra kl. 10:00 – 20:00 begge dage.
- Mulighed for repetition af *BevidsthedsTræning II*.

Nedre aldersgrænse er 18 år.

Bøger



«*Magisk hverdag*» (norsk) blev udgivet i april 2011 og præsenterer dele af *BevidsthedsTræning I*. Denne bog er også udgivet i USA, Canada og UK, med titlen «*Magical Moments*» og er tilgængelig i Danmark.



«*Ta tak i livet ditt – før noen andre gjør det*» (norsk) udgivet i april 2013. Bogen er baseret på *BevidsthedsTræning II*.



Udkommer i oktober 2017.

I vores netbutik finder du øvelser fra vores kurser og links til bøger.



UNIQUE MIND ESP

Key to inner wisdom

Vi må selv være den forandring, som vi ønsker at se i verden

Mahatma Gandhi (1869 - 1948)



Tilmelding og information:

jeanette@uniquemindesp.com

www.uniquemindesp.com