



BevissthetsTrening

Når hjernen blir mer effektiv – ser du helt nye løsninger



Grunnlegger Deborah Borgen



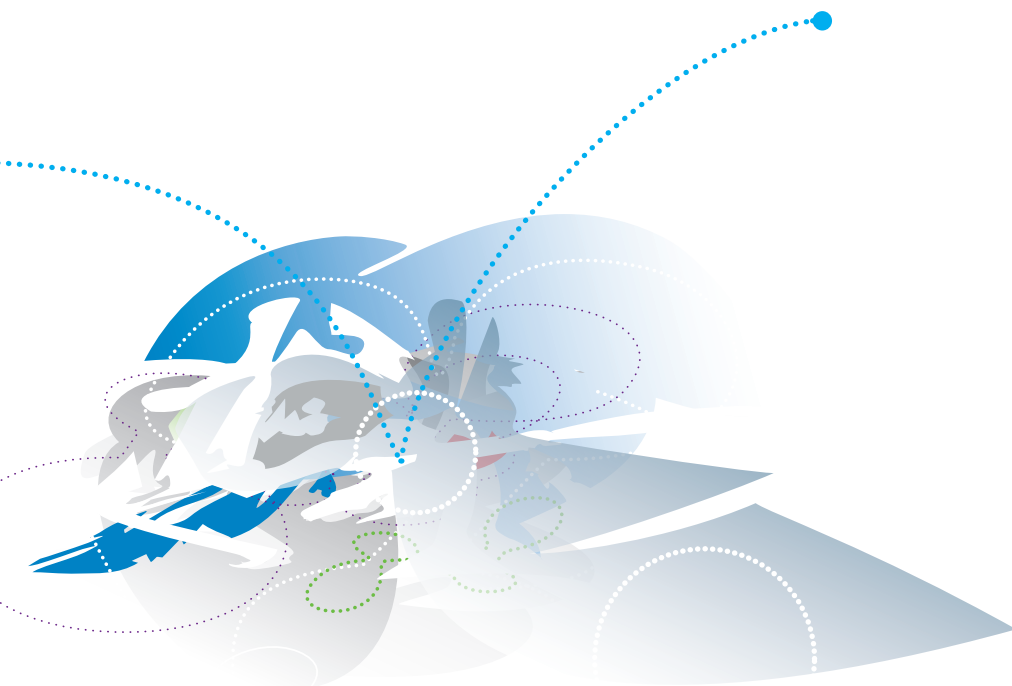
UNIQUE MIND ESP
Nøkkelen til indre visdom

BevissthetsTrening

Unique Mind ESP holder kurs, foredrag og veiledning i *BevissthetsTrening*. Ett viktig mål er å integrere et fokus på psykisk helse og livsmestring i samfunnet.

BevissthetsTrening er en form for sinn-kropp-samhandling, der hjernen trenes gjennom mentale øvelser og forelesninger. *BevissthetsTrening* har en unik plass mellom kognitiv terapi, psykoterapi og mental trening, fordi når treningen er gjennomført, sitter deltakerne igjen med to teknikker for bruk i hverdagen. Teknikkene kan blant annet brukes til å jobbe med personlige mål, endre følelser som ligger bak negative erfaringer, eller for å få bedre relasjoner til andre mennesker. Teknikkene kan brukes hjemme i egen stue, uten behov for veiledning av terapeut.

Forskning på *BevissthetsTrening* viser at treningen gir økt evne til emosjonell selvregulering, samtidig som det styrker kognitive funksjoner. *BevissthetsTrening* er vurdert som kostnads-effektivt når det gjelder å fremme mål på god helse og livskvalitet. Av samme grunner er treningen vurdert som gunstig for å forsterke samarbeid og effektivitet på arbeidsplassen.

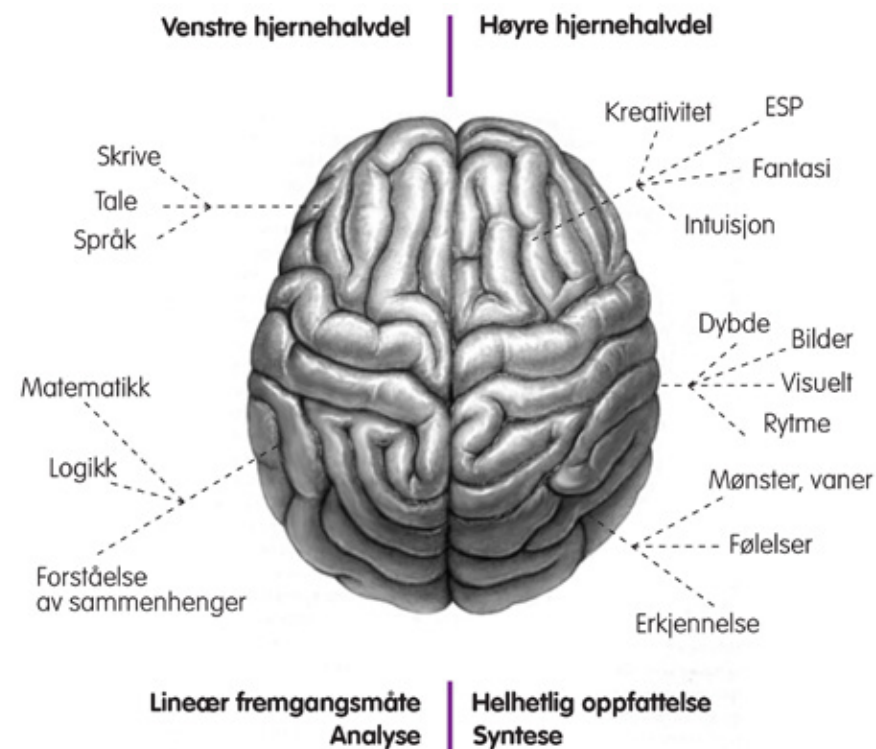


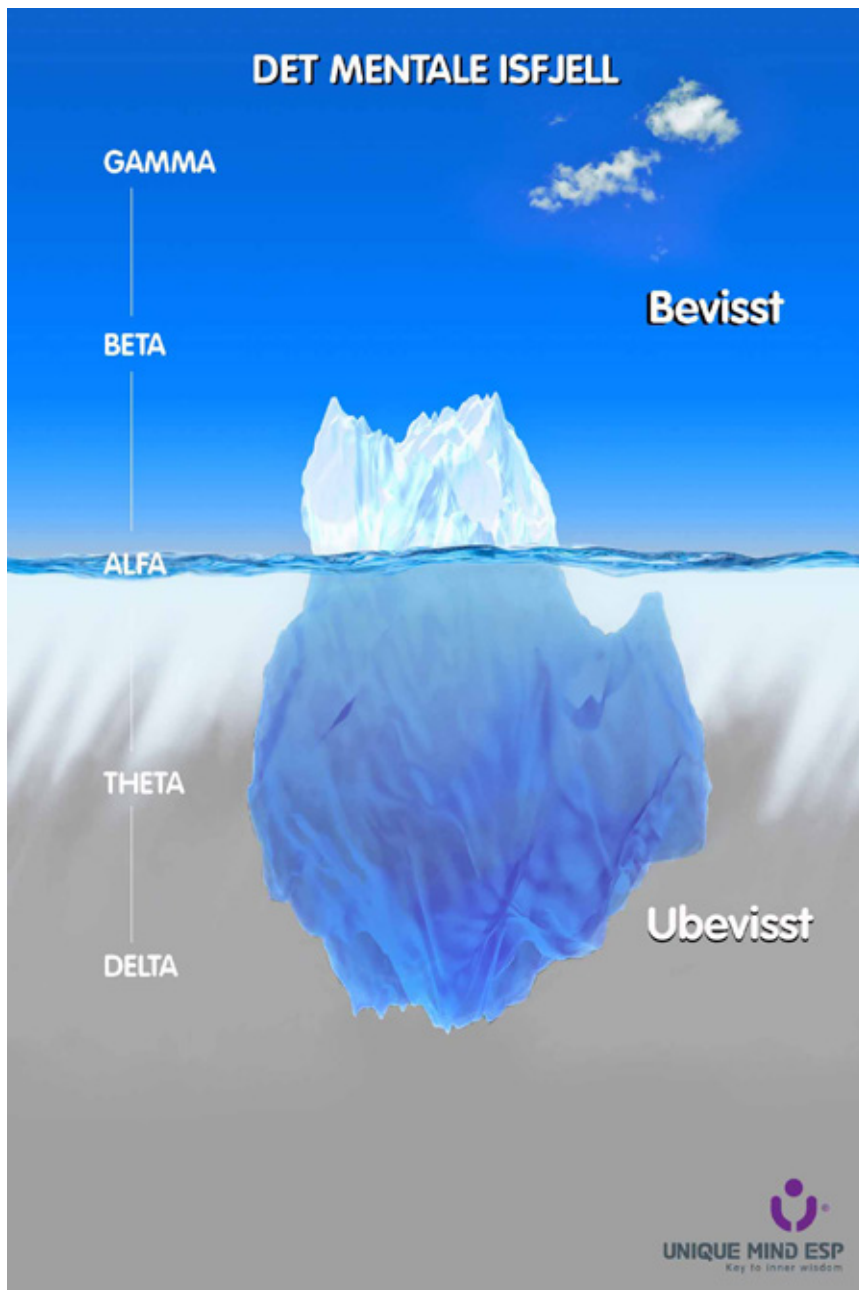
Hjernehalvdelenes oppgaver

Forståelsen av hvilke oppgaver hjernehalvdelenes 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 hjernehalvdelen, tar overhånd, og vi forestiller oss at alt mulig rart kan skje.

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

Her er de viktigste oppgavene knyttet til hjernehalvdelenes:





Hvorfor er vi den vi er?

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

I hjernen vår har vi fem hovedgrupper av hjernesvingninger som måles med EEG (elektroencefalografi). I *BevissthetsTrening* legger vi vekt på å bruke de gode kvalitetene innen alle fem gruppene 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

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 det følelsesmessige grunnlaget i isfjellet. Vi får med oss holdninger og sannheter fra miljøet vårt. Gradvis begynner vi å utvikle analyseevnen, og når vi er cirka 7 år, er det følelsesmessige grunnlaget dannet, og det er dette vi bygger våre videre sannheter på. Som tenåringer har vi lagt grunnlaget for våre holdninger som blir atferden vår i voksen alder.

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.



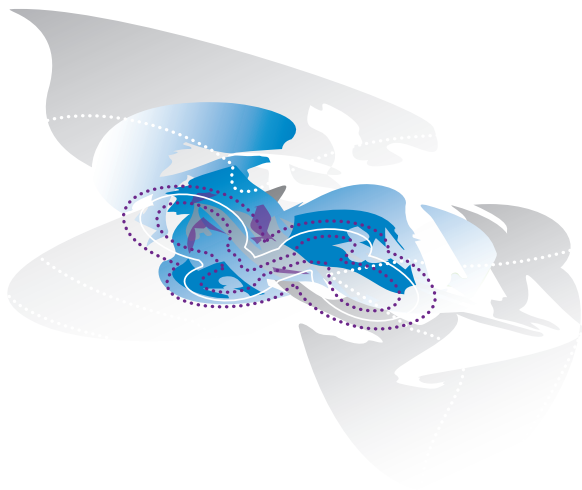
Økt intuisjon og kreativitet – gir løsningsorienterte mennesker

Kreativitet og intuisjon er viktige ressurser for å tenke smart, også i samarbeid med andre mennesker. *BevissthetsTrening* gir en **ny forståelse av ESP**, for å kunne bruke ressurser som intuisjon og magefølelse. ESP-sansen (Ekstra Sensorisk Persepsjon) er en av våre viktigste ressurser for å bruke hjernen mer effektivt og balansert, samtidig åpne for en ny forståelse av mennesket og vår verden.

ESP-sansen er den sansen vi bruker når vi drømmer. I drømmene kan vi føle, høre og se. Vi bruker alle en magefølelse eller intuisjon i hverdagen vår, ofte på varsler 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 logikk, som er venstre hjernehalvdels oppgave, kan vi fort skape frykt og kaos. Når vi forstår og er trent i å bruke vår ESP-sans, vil vi lettere kunne skille på hva som er en god intuitiv idé, og hva som er fantasi på ville veier.

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».



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 mestringsfølelsen, 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 selvillit 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 innlæringsevne
- 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 på *BevissthetsTrening*

Det er gjennomført to forskningsprosjekter på *BevissthetsTrening* der det er brukt EEG for å undersøke endringer i hjernen, sammen med psykologiske spørreundersøkelser for å utforske opplevd endring, og hvordan disse korrelerte med fysiske endringer i hjernen.

Nord universitet har vært forskningsansvarlig for begge disse prosjektene.

En artikkel fra det første prosjektet er publisert i tidsskriftet *Frontiers in Human Neuroscience*.

Noen resultater forskningen viser:

- Signifikante funksjonelle endringer i hjernen
- Økt intuisjon og kreativitet
- Økt følelsesmessig velvære
- Økt evne til emosjonell selvregulering
- Økt opplevelse av å være mer effektive og tilfreds med livet
- Opplevde endringer stemte overens med funksjonelle endringer i hjernen
- Et lovende verktøy for å behandle symptomer på depresjon
- Økt emosjonell og sosial forståelse
- Økt kognitiv utvikling, som viste seg gjennom større evne til å løse nye problemer

Bruk av kontrollgruppe viste at resultatene ikke skyldes placeboeffekt. Forskningen er banebrytende fordi det er den første som er gjort for å undersøke effekten av selv-guidet hjernetrening og dets effekt på emosjoner og kognitive funksjoner, samtidig som teknikkene kan brukes uten behov for terapeut.

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

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.

Vi ønsker også et fokus på psykisk helse og livsmestring i samfunnet, og vi er takknemlig for din støtte til vårt arbeid.

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.

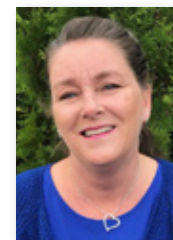
Med bakgrunn i en sterk opplevelse i 1986, startet hennes interesse for hvordan menneskesinnet fungerer. Livet til Deborah bestod av mange traumatiske opplevelser og mye stress, noe som førte til sykdom. Dette ledet Deborah til 24 år med egen utvikling og forskning.

I 2010 introduserte Deborah «Unique Mind ESP – Nøkkelen til indre visdom», som består av følgende to kurs: *BevissthetsTrening I* og *BevissthetsTrening II*. Konseptet tilbys i flere land.

Instruktører



Deborah Borgen
Grunnlegger/Instruktør



Marianne Borgen
Instruktør



Børre Nyborg
Instruktør



Toril Nymo
Instruktør ungdom



Norhild Johannesen
Instruktør barn



Cecilie Stenhaug
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.

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.

Kursoversikt og priser: www.uniquemindesp.com

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.

Et program for barnehager og skoler

For barnehager og skoler tilbyr vi kurs, Pedagogisk *BevissthetsTrening*, samt at vi tilbyr muligheten til pedagogisk veiledning i etterkant av kurs.

Hensikten med programmet *Pedagogisk BevissthetsTrening* er å integrere et fokus på psykisk helse og livsmestring som en del av opplæringen i barnehage og skole. Programmet er beskrevet i boken *Kvalifisert for fremtiden* og består av følgende:

- Trinn for trinn veiledning i hvordan jobbe med voksnes samspillskompetanse som en systemkompetanse i organisasjonen
- Et samlingsopplegg til bruk i barnehager om «hvordan håndtere livet»
- Verktøykasse for å undervise om psykisk helse og livsmestring i skolen

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

Fra vår nettbutikk

Bøker



Kvalifisert for fremtiden



Magisk hverdag



Ta tak i livet ditt – før noen andre gjør det

Guidet meditasjon



Avspenningsøvelse (mp3)



Det indre barnet (mp3)

I nettbutikken finner du mer informasjon om både bøkene og MP3-filene.

www.uniquemindesp.com



UNIQUE MIND ESP

Nøkkelen til indre visdom

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