

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2013

Omslag: Hanne Dahl Design

Omslagsfoto: Beate Zahl

Sats: HS-Repro A/S

Illustrasjoner: Johnny Winterthun, Visuell Reklame

Illustrasjoner i vedlegg: Smartbrain AS

Trykk og innbinding: Livonia Print

Papir: 130 g Amber Graphic

Boken er satt med med Ehrhard MT 12/15

Printed in Latvia

ISBN 978-82-05-42420-3

www.gyldendal.no

Alt materiale beskrevet i denne boken er Unique Mind ESPs eiendom. Eksemplarframstilling eller annen form for tilgjengeliggjøring eller utnyttelse er ikke tillatt uten samtykke fra rettighetshaver Deborah Borgen.

www.uniquemind.no

Vi setter pris på kommentarer, innspill og ideer. Derfor ønsker vi oss dine tilbakemeldinger. Kontakt oss på e-post fakta@gyldendal.no, eller send et brev til Gyldendal Litteratur, Faktaredaksjonen, Postboks 6860 St. Olavs plass, 0130 Oslo.

Besøk oss på vår nettside: www.gyldendal.no/Fakta-og-dokumentar

Alle Gyldendals bøker er produsert i miljøsertifiserte trykkerier.

Se www.gyldendal.no/miljo

*Ta tak i livet ditt
– for noen andre
gjør det*

*Deborah Borgen
i samtale med Kim Bjørnqvist*



GYLDENDAL

Innhold

Forord	7
Min reise bort fra «det alternative»	11
<i>Magisk hverdag – et kort sammendrag</i>	<i>25</i>
Hjernens svingninger og nivåer	26
Kort om gruppene	27
Forholdet mellom det bevisste og det ubevisste	28
Det mentale isfjell	29
Elementer som hjelper deg til en målrettet utvikling	31
Hjernehalvdelenes oppgaver	32
ESP – din indre sans	33
Det Kreative Hjørnet	34
Nattfilm	35
Du er koblet til en «server»	35
Et alternativ til «det alternative»	39
Drømmer – hvordan en ubevisst innsikt kan bli bevisst	57
Chakra – et nytt syn på en gammel indisk tradisjon	67
Regresjon – ubevisste hendelser kan hindre oss	75

Kanalisering – kreative tanker og ideer	
fra et fellesskap	86
Erfaringer fra tv-serier	93
Spådommer – en myte i endring	108
Healing – en naturlig ressurs,	
ikke en mystisk gudegave	113
Robin	124
Hverdagens utfordringer i et større perspektiv ...	131
Jobb og skole	134
Prestasjonsangst – bevisste og ubevisste følelser	149
Motivasjon i hverdagen	155
Kjærlighet og samliv	163
Vennskap	170
Når katastrofen rammer	174
Tilgivelse – nøkkelen til et godt liv	181
Etterord – mot en bedre verden	185
Forskning.....	188
VEDLEGG 1: Utdrag av forskningsrapport, QEEG ...	190
VEDLEGG 2: Sammendrag fra forskningsrapport utført av Smartbrain AS	193

Forord

Med boken *Magisk hverdag* ønsket jeg å gi mennesker det verktøyet jeg selv brukte og bruker, og som har hjulpet meg til å skape et godt liv og å skape flere magiske øyeblikk i hverdagen.

Med denne boken ønsker jeg å sette i gang en debatt om det alternative, og samtidig gi en enkel forklaring på det som er blitt gjort til noe mystisk og overnaturlig. Jeg har gjennom egne erfaringer og forskning kommet til at vi alle har en magesfølelse, eller intuisjon, som vi kan trene slik at vi vil forstå vårt ubevisste, og gjennom den finne frem til ressurser vi kan bruke for å oppnå et godt liv.

I denne boken deler jeg livsfilosofien min og tankene mine rundt noen av de alternative retningene jeg har vært innom og berører gjennom arbeidet mitt. Det er viktig for meg at alt henger sammen i en helhet, og at selv vanskelig begripelige fenomener blir forståelige og til nytte i det livet vi lever her nå. Et av målene med denne boken er på en enkel måte å vise denne sammenhengen. Jeg tror på at mennesker er rede til å se større sammenhenger nå.

Gjennom tv-serier har jeg blitt kjent for mange som «klarsynt» og som et «medium», og blitt plassert i en bås som mange bare fnyser av. Det kjenner jeg at jeg har lyst til å gjøre noe med. Ved å dele erfaringene mine håper jeg at vi som ikke ønsker å asso-

sieres med det såkalt mystiske, men allikevel vil bruke våre ressurser, kan gjøre det og bli hørt. Samtidig håper jeg å formidle til dem som «lever i det alternative», at vi, ved å forstå våre medfødte evner og gjøre dem tilgjengelige for alle, kan skape fred i vår verden.

Da jeg var yngre, opplevde jeg ved tre anledninger å være svært nær ved å dø. Selv om det jo var dramatisk, gav det også innsikt i og en ny dimensjon til livet. Det har preget meg siden.

I alle år har jeg stilt de samme spørsmålene gjennom min bevisste utvikling og min søken etter forståelse. Hvordan kan jeg finne tilbake til følelsen jeg hadde da jeg var nær døden? Hvordan kan jeg ha denne følelsen med meg i min hverdag, og hvordan kan jeg formidle kunnskap om disse ressursene som vi mennesker har, til andre? Jeg vet at hvis jeg klarer det, vil jeg ha fred i meg, andre kan få fred i seg, og vi kan leve fredelig sammen på denne jordkloden.

Dette arbeidet skaper mange små og store spørsmål som skal besvares, utprøves og etterleves. Jeg er ingen utdannet filosof, men jeg gjør som filosofene og stiller de samme store eksistensielle spørsmålene, som: Hvem er jeg? Hva gjør vi her? Finnes det en virkelighet utenfor mine tanker? Og hva er sannhet? Filosofer skal også være kritiske og ikke bare godta alt, og det er vel også litt typisk meg. Det er derfor jeg sier at jeg er sunt skeptisk. Gjennom snart tretti år med denne undrende, åpne og samtidig skeptiske holdningen, har jeg lagt grunnlaget for min egen livsfilosofi.

Du vil helt sikkert reagere på noe av det jeg tar opp i boken. Det kan være måten det formidles på, eller at det treffer deg fordi du blir minnet på egne opplevelser. Du må ikke ta dette personlig. Da vil du komme i en forsvarsposisjon der du lukker for å høre det jeg faktisk formidler. Jeg anbefaler deg å lese boken

flere ganger og reflektere over min livsfilosofi i lys av dine egne tanker og meninger. Se om det kan hjelpe deg videre i din egen utvikling.

Noen av de svarene jeg har funnet, er at vi alle har unike ressurser og en egen kraft til å leve et godt liv og takle det vi møter på vår vei. Vi må bare bli minnet på det, slik at vi selv tar tak og får styring over livet vårt – før noen andre gjør det!

Deborah





Hvordan mener du at folk kan bruke dine erfaringer og dine metoder mest mulig effektivt?

Jeg vil at vi skal bruke evnene våre i det daglige liv. For å klare det må vi først være villige til å lytte til hvordan vi fungerer, åpne oss for noe nytt, lære oss å filosofere mer og bruke de teknikkene vi har fått.

Ingen kurs, heller ikke mine, kan skjerme deg fra problemer og ubehagelige situasjoner. Men dersom du bruker verktøyet, kan det hjelpe deg til å *take* alle disse ubehagelighetene, store som små.

For eksempel kan vi lese om folk som mister jobben, ofte helt uforskyldt. Dersom dette skjer deg og du graver deg ned i misnøyen, blir rasende over urettferdigheten som har rammet deg og graver deg ned i en sump av negativitet – hvor lett tror du da det er å komme ut av situasjonen, få en ny jobb og komme videre i livet?

Jeg vil påstå at det er umulig. Hvis du derimot fokuserer på mulighetene denne tilsynelatende negative situasjonen gir, så vil du alltid se at du kan snu en situasjon som i utgangspunktet synes helsvart, til noe som er positivt.

Mange vil kanskje påstå at dette høres i overkant naivt ut, men jeg har jo selv erfart at det kan være slik. Det er mye sannhet i den gamle klisjeen om at hver gang en dør lukkes, åpnes en ny.

Ja, ikke sant, jeg har hørt hundrevis av eksempler på dette gjennom årenes løp. Utfordringen mange har, er dessverre at vi kaster bort tiden på å se på den døren som er lukket, i stedet for på den som har åpnet seg.

Gi oss et eksempel.

Ok, la oss si du har mistet jobben. Hvordan kan det vendes til noe positivt? Jo, kanskje dette gir deg anledning til å jobbe med noe nytt, kanskje noe som du virkelig interesserer deg for, og som du har hatt lyst til å utforske. Kanskje det oppstår muligheter for jobb et annet sted i landet eller i utlandet? Kan det å flytte også bære med seg noe positivt? Hvis du på forhånd har bestemt deg for hvordan dette blir, vil du ikke engang tenke disse tankene, fordi du kun ser det du først hadde bestemt deg for. Mitt poeng er ikke å bagatellisere problemene, bare å sette dem i et nytt perspektiv.

De fleste av oss forstår vel innerst inne at du har rett i dette. Men hvorfor er det så vanskelig å gjøre det?

Vi går ofte på kurs, men har vanskelig for å *bruke* det vi har lært. Det vil *jeg* kalle ganske naivt. Skal noe virke, må man jo bruke det. Og bruker man det ikke, har man jo kastet bort både tid og penger.

Setter du i gang positive prosesser, vil du komme inn i en positiv flyt. Tro meg, det går mye raskere og er mye enklere enn det høres ut. Men du må ville det.

Er det nok med bare vilje?

Selvsagt ikke. Selvutvikling eller egenutvikling handler også om disiplin. Snakk med en munk, så får du høre hvilken disiplin han har i livet. Jeg mener ikke at du skal sette deg i meditasjon til visse tider av døgnet. Du må allikevel lage dine egne faste rutiner for hvordan du vil utvikle livet ditt. Dette er bevisste valg du selv må foreta og ta konsekvensene av.

Disiplin og struktur var noe av det første jeg forstod at jeg måtte få i mitt eget liv. Det å gjøre det, ikke bare snakke om det, er det som gir resultater. Mitt liv var ikke disiplin, men kaos.

Vente til i morgen, ta tak en annen dag, vi utsetter og utsetter – til slutt har livet gått forbi oss.

De fleste av oss mangler struktur i livet. Gjennom kursene mine bygger jeg struktur. Mennesker må gjøre ting selv – vi må handle!

Jeg har ønsket så inderlig at jeg kunne gjøre dette for andre, for da lover jeg at det hadde vært fred på denne jordkloden.

Men jeg forstod fort at jeg ikke kunne det. Vilje tilhører venstre hjernehalvdel og det fysiske. Fantasi tilhører høyre hjernehalvdel og det indre. Fantasien vil alltid vinne, og vi må få den på lag med viljen. Det krever omskapelse av noe i ditt isfjell, og verken jeg eller andre kan skape om for deg.

Men blir ikke livet kjedelig med all denne disiplinen og strukturen? Og hvor blir det av impulsiviteten?

Dårlige unnskyldninger! Mennesker med disiplin og struktur, slik jeg tenker det, er mennesker i god flyt. Det er mennesker som er impulsive, tar raske avgjørelser og handler hurtig. Jeg har bevist at treningen og teknikkene jeg har laget, virker, men de

må brukes. Det er her disiplin og struktur kommer inn. Vanskeligere er det ikke.

Disiplin og struktur, slik jeg ser det, gir jo nettopp rom for impulsivitet og kreativitet og – enda bedre – det gir et fokus som gjør at du kan ta vare på det som kommer ut av impulsene og bruke dem til noe nyttig.

I tillegg må du huske isfjellet. Vi har mye motstand og gammel lærdom i den ubevisste delen. Med de nevnte teknikkene kan dette endres, og det vil åpne veiene du ønsker å gå.

Du blir veldig engasjert av dette, Deborah.

Sikker på at du ikke blir bitte lite grann irritert?

Noen ganger opplever folk meg som irritert. Det er jeg ikke, men jeg blir fort ivrig og engasjert. Hvis jeg ser på mitt eget liv, så vet jeg jo at jeg selv var livredd for folk som var engasjert og som hadde dette litt høye stemmenivået som vi får når vi er engasjert. I mitt isfjell lå det absolutt en frykt for å bli straffet når noen hevet stemmen, og da knytter underbevisstheten denne frykten opp mot engasjerte folk med hevet stemme. Det har jeg omskapt i meg, og nå kan folk være engasjert og heve stemmen så mye de vil, uten at jeg blir livredd for å bli straffet.

Dette er det viktig å endre hvis vi skal være engasjerte mennesker. For hvis det ligger en slik frykt i isfjellet vårt, vil vi ikke klare å være engasjerte mennesker, og vi blir sinte eller misunnelige på mennesker som er engasjerte.

Vi må kunne si fra når vi ikke er enige, og la oss engasjere. For meg er det viktig å våge å si hva jeg mener og tenker om erfaringer jeg har gjort meg, som kan hjelpe andre.