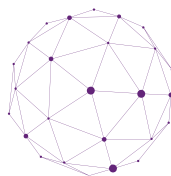


# DB-System®

DEBORAH BORGEN



- åpner et nettverk av muligheter



«Vi har alle et ubrukt potensial vi kan hente frem  
for å få det beste ut av livet.»

*Deborah Borgen*



UNIQUE MIND ESP

“

Jeg har hatt et litt tøft liv, med veldig mange traumer.

Uten dette kurset så vet jeg ikke hvor jeg hadde vært i dag.

Teknikkene hjelper meg til å være min egen psykolog, min egen coach,  
min egen leder og det er bare gull verdt. ”

- Ragna Foss



# Velkommen til DB-System®

I 1986 møtte jeg veggen på en brutal måte. Årsaken var traumatiske opplevelser, mye stress i hverdagen og manglende kunnskap om hvordan vi mennesker fungerer.

Som økonom og med et analytisk perspektiv startet jeg min søken etter svar på hvordan leve et godt liv, der jeg kunne håndtere hverdagens oppgaver og utfordringer med en indre ro.

DB-System® er et resultat av 24 år med egen utvikling og systematisk arbeid. Jeg satte sammen den innsikten og kunnskapen jeg hadde opparbeidet meg, til en helt ny hjernetrening med enkle teknikker.

For meg personlig har dette snudd livet mitt; fra en hverdag med håpløshet, stress og depresjoner, til et liv hvor normaltilstanden er å være rolig og glad. Jeg tar utfordringer på strak arm, ser nye muligheter i uventede situasjoner og stadig får påfyll av energi.

I dagens samfunn er det forventet at vi hele tiden skal prestere. Samtidig skal vi holde fasaden; ha et fint hjem, et flott utseende og en fin jobb. Utsiden justeres hele tiden for å tilpasses ytre krav, mens innsiden blir glemt. Når vi bruker flere av våre ressurser, vil vi klare å finne bedre løsninger, også i samarbeid med andre mennesker. Vi får hodet på lag, og balanse mellom det ytre og det indre.

Dette er viktig i en tid med store utfordringer foran oss, i eget liv, og i samfunnet. Med en ny forståelse for hvordan vi fungerer som mennesker, og hvordan vi kan trene hjernen vår, kan vi kommunisere godt på tvers av religion, kultur, etnisitet og geografisk tilhørighet.

Uansett hvem du er, kan du utnytte hjernens kapasitet til å få et bedre liv, bedre relasjoner og være et individ som skaper bedre løsninger i samarbeid med andre.

I dag bruker jeg all min tid på at andre skal få den samme muligheten som jeg fikk til å få det beste ut av livet. Med Unique Mind ESP og Deborah Borgens Stiftelse, når vi ut til mennesker i hele verden.



«Jeg har sett mennesker endre det mest utrolige, og jeg har selv erfart å gå fra et liv med traumer til et liv som er trygt og godt. Noe mer magisk enn det, skal man lete lenge etter.»

*Deborah Borgen*

Grunnlegger

## Noe av det du enkelt får tilgang til:

- Mindre bekymringer og bedre søvn
- Økt kontroll over egne tanker
- Styrket intuisjon/magefølelse
- Overskudd og indre ro
- Økt selvtillit og trygghet i egne valg
- Økt balanse mellom fornuft og følelser
- Økt tilstedeværelse og tilfredshet med livet
- Bedre konsentrasjon, hukommelse og innlæring

Du får i tillegg 2 enkle teknikker til bruk i hverdagen, som gir deg en stressfri sone, styrker selvivaretagelse og forbedrer relasjoner.

Selv-ledet positiv imaginær trening er en ny og effektiv metode å trene hele hjernen på, og det åpner dører vi tidligere ikke trodde var mulig.

“

*Kurset har gitt meg bedre selvtillit både i jobb og på fritid,  
og jeg vil anbefale alle å ta det.*

*Det er veldig nyttig og har gjort mye for meg. ”*

*- Bjørn Teksle*



# Grunnkurs

Utsagnet på forsiden er en kort oppsummering av 24 år med egen utvikling og systematisk arbeid, som ledet til et grunnkurs i DB-System®. For å åpne opp for et ubrukt potensial, måtte Deborah ta i bruk ukjente ressurser og bygge bit for bit. Hun forestilte seg et puslespill, der alle brikkene måtte være på plass for at hun kunne se et helt bilde.

Grunnkurset i DB-System® er systematisk bygget opp, brikke for brikke, for at du skal åpne mer av ditt potensial og ta i bruk ressurser, som vi tidligere ikke har trodd var mulig.



## En stressfri sone åpner et større potensial

Den første brikken handler om å få stress og press ned, slik at vi evner å være til stede i livet og få tak i det ubrukte potensialet.

På kurset lærer du å bruke en stressfri sone i hverdagen, slik at du får tak i ressurser som bringer deg tilbake til den du egentlig er. Når stress reduseres, får du kontakt med empati og kan være din egen leder.

## Hjernen er et ressurscenter for forandring

Den andre brikken handler om å trene hele hjernen og ikke bare enkelte områder, slik at vi kan bruke flere ressurser.

Du trenes til å bruke de gode kvalitetene av hjernen, for å ta i bruk flere ressurser i hverdagen:

- 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

Gjennom kurset trenes hjernen på en systematisk måte, for å optimalisere og styrke hjernens funksjoner.



## Med trygghet kan vi lede oss selv

Den tredje brikken handler om å lede oss selv, og ha teknikker som gjør det mulig.



Du lærer to enkle og effektive teknikker som du kan bruke i hverdagen:

- **Nattfilm** er en teknikk du kan bruke som 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 og tilfredsheten med livet.

Vi kan lære å håndtere og mestre det vi møter, og lede oss selv til det vi ønsker.

## Balanse får det beste ut av livet

Den fjerde brikken handler om å ha en balanse mellom fornuft og følelser, og gjennom det en større tilgjengelighet til det ubevisste, hvor mye av vårt potensial ligger.

Større balanse mellom fornuft og følelser gir økt selvregulering, og har en stor betydning for hvordan vi håndterer små og store utfordringer og oppgaver i hverdagen.

Kurset gir deg en økt emosjonell og kognitiv utvikling, noe som betyr at du får en bedre kontakt mellom følelsene og tenkningen din.

Du får det beste ut av livet!



## ESP-sansen er vår viktigste ressurs

Den femte brikken handler om å styrke vår intuitive tenkning.

Intuisjon spiller en viktig rolle i vår hverdag. Mange av de beslutningene du tar er faktisk basert på din intuitive tenkning. Vi bruker intuitiv tenkning mest. Analytisk tenkning krever mer av oss, den er kontrollert og tar lengre tid.



ESP-sansen, eller det vi i dagligtalen omtaler som magefølelse og intuisjon, er vår viktigste ressurs for å kunne styrke vår intuitive tenkning. Den er vårt indre sanseapparat, og åpner for et ubrukt potensial.

Kurset styrker din intuisjon og magefølelse, og du lærer å forstå dybden av ditt indre sanseapparat.

Carl Gustav Jung (1875-1961) var en anerkjent sveitsisk psykiater og hans arbeider har vært innflytelsesrike for psykiatrien. Et av de mest kjente sitater er:

*«Inntil du gjør det ubevisste bevisst, vil det styre livet ditt og du vil kalle det skjebne.»*

Og vi kan faktisk ta styring selv, og for å gjøre det må vi klare å forstå både idéene og løsningene vi får. Ved å styrke vår intuitive tenkning, kan vi gjøre nettopp det!



## Vi må se fra et nytt perspektiv

Den sjettede brikken handler om å være i verden med nye øyne, hvor alle tar i bruk sitt indre sanseapparat på en nyere og mer helhetlig måte.

På kurset trenes du til en helhetlig tenkning, med empati og en større forståelse av deg selv og andre.

Med en ny og effektiv måte å trene hele hjernen på, kan vi nå åpne dører vi før ikke trodde var mulig.

DB-System®  
DEBORAH BORGEN



[www.uniquemindesp.com/grunnkurs](http://www.uniquemindesp.com/grunnkurs)



# Et vitenskapelig dokumentert kurs

Det er gjennomført flere forskningsprosjekter på grunnkurset i DB-System®. I to av disse ble det brukt målinger av hjerneaktiviteten med EEG for å gjøre objektive evalueringer av eventuelle endringer i hjernen. Det ble også brukt psykologiske spørreundersøkelser for å utforske opplevd endring, og hvordan disse korrelerte med fysiske endringer i hjernen.

## Hjernetrening med umiddelbar effekt

Rett etter fullført kurs har hjernen fått positive og fysiske varige endringer. Forskningen viste at dette ikke skyldes placeboeffekt, men har direkte sammenheng med denne hjernetreningen.

Effekten viser seg som økt emosjonell og kognitiv utvikling (følelser og tenkning). Større balanse mellom følelser og fornuft har stor betydning for å håndtere små og store utfordringer og oppgaver i hverdagen. Dette er også noe kursdeltakere forteller at de opplever rett etter kurs.

## Tenk smartere og mer effektivt

Hjernen bruker mindre energi, samtidig som vi tenker mer effektivt. Plastisiteten (hjernens evne til å forandre seg) øker. Den økte plastisiteten gjør at det er flere funksjonelle kontakter mellom hjerneregionene.

### **Smartere og mer effektiv tenkning viste seg som:**

- større evne til å bruke logikk for å løse nye problemer
- økt intuisjon og kreativitet
- økt innlæring og hukommelse
- økt evne til emosjonell selvregulering

Disse resultatene er noe av det som gjør at kurset er anbefalt for akademiske formål. Kursdeltakere forteller at de lettere mestrer skolearbeid, studieoppgaver og arbeidsoppgaver på jobben etter kurs. De opplever også å kunne se flere og andre løsninger enn tidligere, også i samarbeid med andre.

Du kan lese mer om forskningen på vår hjemmeside, hvor du også finner linker til de vitenskapelige publiserte artiklene.



## Vi tilbyr en smakebit



Skann QR-koden og  
start kurset i dag!



### Gratis nettkurs: Minikurs – Avspenningsøvelse

I løpet av 10 dager får du en presentasjon og innføring i DB-System® og vår grunnøvelse. Du lærer mer om hvordan du fungerer som menneske, og blir kjent med hjernens mekanismer.

Når kurset er ferdig har du fått en hel *Avspenningsøvelse*, som du kan bruke videre i livet ditt for en mer stressfri hverdag.

### Ta bort stress – få bedre oversikt

Noe av det første kursdeltakere opplever etter grunnkurset, er at stress blir erstattet med en ro og en bedre oversikt i hverdagen. I forskningen vises dette som funksjonelle endringer i prefrontal cortex (et område som henger sammen med selvrefleksjon og analyse). Det viser seg også som økt tilstedeværelse og årvåkenhet.

“

Jeg har prøvd veldig mange forskjellige ting, men det var først  
når jeg begynte å jobbe med de teknikkene jeg får her,  
at jeg virkelig så resultater og forandringen. ”

- Camilla Berg-Maglic

# Hva skjer på kurs?

Grunnkurset i DB-System® er en kombinasjon av blant annet meditasjon, avspenning, mental trening, bevissthetstrening og kognitive teknikker som gir økt ro, mestring og glede.

Gjennom forelesninger og mentale øvelser, trenes hjernen til et styrket nettverk. Det gir tilgang til en helt ny dimensjon i deg selv, som gir deg umiddelbare resultater.

- Du trenger ikke å notere
- Du behøver ikke dele noe om deg selv eller fra ditt eget liv
- Du skal som deltaker ikke prestere noe

Det eneste du trenger å gjøre, er å være til stede alle kursets timer!

## Voksenkurs

I tillegg til treningen og teknikkene får du også:

- Diplom ved fullført kurs
- Kompendium der teknikkene er beskrevet
- Rett til å repetere kurset så mange ganger du ønsker til fastsatt repetisjonspris
- Gratis tilgang til *Min side* med avspenningsøvelser, inspirasjon og veiledningsvideoer fra grunnlegger

Grunnkurset for voksne går over en helg fra kl. 10-19 begge dager. Nedre aldersgrense er 18 år, 16 år med foresattes skriftlige samtykke.

## Barnekurs fra 4. klasse og ungdomskurs fra 8. klasse

I tillegg til treningen og teknikkene får deltakerne også:

- Diplom ved fullført kurs
- Kompendium der teknikkene er beskrevet
- Rett til å repetere kurset så mange ganger du ønsker til fastsatt repetisjonspris
- Du kan repetere på det kurset som passer deg aldersmessig
- Mulighet for å ringe instruktøren for veiledning i bruk av teknikkene

Grunnkurset for barn og ungdom går over en helg fra kl. 10-16 begge dager.

# Hva skjer etter kurs?

Vi ønsker at kursdeltakere skal lykkes, og har derfor laget en digital plattform, som heter *Min side*, til alle som har gått grunnkurset hos oss. Det skal være enkelt å holde seg oppdatert, bli inspirert og fortsette utviklingen og treningen, også etter kurs.

*Min side* er gratis å bruke. Innholdet er også tilgjengelig via en app, som gjør at det er mulig å ha alt tilgjengelig på nettbrett og telefon.

*Min side* inneholder:

- Veiledningsvideoer med tips fra grunnlegger
- *Avspenningsøvelse* som du også kan laste ned
- Minikurs – *Avspenningsøvelse*
- Inspirasjon og motivasjon
- Praktisk informasjon – alt du trenger å vite

På *Min side* er det også mulighet for å bli Supporter og med det støtte arbeidet. Som Supporter får du blant annet tilgang til LIVE-spørretimer med grunnlegger, meditasjonsøvelser, og ekstra innhold til inspirasjon.

“ *Min side og appen er helt suverene å bruke og for et innhold!*  
*Liker veldig godt at jeg kan laste ned innholdet i appen når jeg er koblet på internett hjemme. Da slipper jeg å bruke mobildata når jeg sitter på toget, bussen, flyet eller hvor som helst og vil se videoer, gjøre øvelser eller lese leksjoner.*  
*Tusen takk for at dere hele tiden gjør det hele så enkelt som mulig :)* ”



*- Svein André Jørgensborg*

Alle har unike ressurser  
til å lede seg selv

DB-System®

DEBORAH BORGEN



**UNIQUE MIND ESP**

## **Påmelding og informasjon:**

Unique Mind ESP  
Banebakken 52  
3127 Tønsberg  
Tlf.: 90 28 49 49

E-post: [post@uniquemindesp.com](mailto:post@uniquemindesp.com)

[www.uniquemindesp.com](http://www.uniquemindesp.com)