

Livsveiledning for vår tid

Orientering om nettbasert

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae



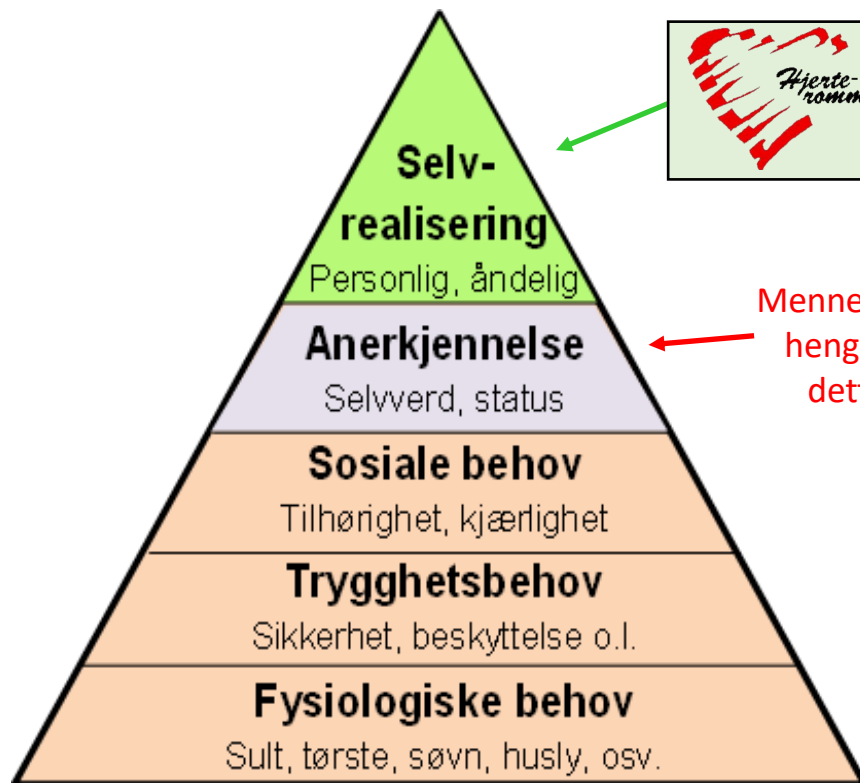
Hjerterommet selvutviklingsskole

hjerterommet.no

**Det gamle lykkebegrepet –
som de færreste blir lykkelige av:**

Materialisme og statusjag

Maslows behovshierarki



Mennesker flest
henger fast på
dette trinnet

Selvrealisering handler om:

Behovsorientert selvivaretakelse

Kurset
**Livsveiledning for
vår tid** handler
om å øke denne
evnen. 😊

Alle tre behovsområder må være ok for å ha det godt.
Men for å bli **lykkelig** må du evne å dekke dine **indre behov**.

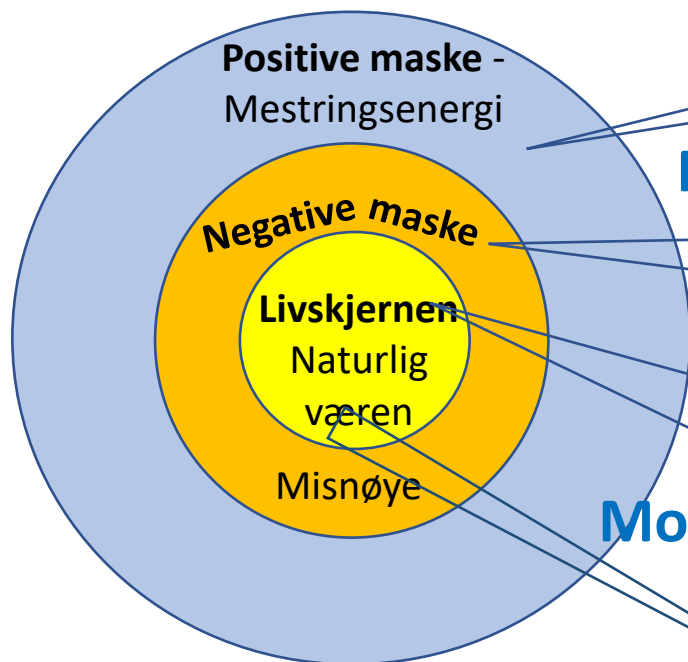
LIVSPLAN	EKSEMPLER PÅ BEHOV	
<i>Åndelige</i> <i>Mentale</i> <i>Hjertelige</i> <i>Emosjonelle</i> <i>Kroppslige</i>	Mening, kreativitet, høyere bevissthet o.a. Lære, forstå, kontrollere, o.a. Nærhet, gi og få omsorg, o.a. Trygghet, respekt, anerkjennelse, o.a. Hvile, mosjon, sensualitet, seksualitet, o.a.	Indre behov <i>Krever tid og evne til å dekke behov</i>
<i>Økologiske</i> <i>Helsemessige</i>	Luft, vann, næring og stråling inn i kroppen. Avfall og utslipp ut og vekk. Opprettholde økologisk nisje (grenseverdier).	Miljøstandard <i>Krever bærekraftig livsstil og utvikling</i>
<i>Materielle</i>	Varer og tjenester som: - Sørger for fysisk overlevelse - Gjør livet behagelig, spennende, etc. - Gir status, selvverd, etc.	Levestandard <i>Krever produksjon og konsum</i>

Et virkelig godt liv kan du få gjennom å:

Kurset Livsveiledning for vår tid:

Modul 1

Videreutvikle positive evner og ressurser
F.eks. stabil psyke, indre ro, samarbeidsevne, gjennomføringsevne, omsorgsevne, osv.



Modul 2

Legge negative mønstre bak oss
F.eks. bekymring, frykt, surhet, sinne, sjalusi, skam, oppgitthet, depresjon, mindreverd, dårlig selvfølelse, osv.

Modul 3

Utvikle en evne til å være i livsenergi
Det vil si kontakt med livskjernen; *vårt egentlige selv*, skaperkraften i oss, hjertet og kjærlighetsevnen, sjelen og det vi egentlig lengter etter, ånden og det åndelige.

Kurset er basert på psykiater John Pierrakos modell av den menneskelige psyken

Modul 4

Skape et bedre liv og en bedre verden ut fra livskjernen: I kjærlighet og samliv, som forelder, på jobben, i samfunnet.⁴



Hjerterommet selvutviklingsskole

formidler kunnskap og tilbyr veiledning i denne prosessen.

Livsveiledning for vår tid – Nettundervisning

- **Du kan kjøpe video-forelesninger og bli med i lukket selvutviklingsforum på Facebook.**
 - Det er tre forelesninger i hver hver modul.
 - I tillegg inviteres du til en lukket gruppe på Facebook. Der kan du stille spørsmål og få kontakt med andre.
 - Fb-gruppen kan du være med i så lenge du vil.
- **Mot et tillegg i prisen kan du bli med i en selvutviklingsgruppe på Zoom m/ live-møter.**
- Du kan få veiledning i din egen selvutviklingsprosess.
 - Du vil oppleve at det er lettere å utvikle deg når du er sammen med andre om dette.
 - En gruppe møtes hver 14. dag og består av 4 møter.
 - Gruppen ledes av Per Hjalmar Svae.
 - Når det er mange nok interesserte, settes en gruppe i gang.

www.hjerterommet.no

Noen smakebiter
fra kurset

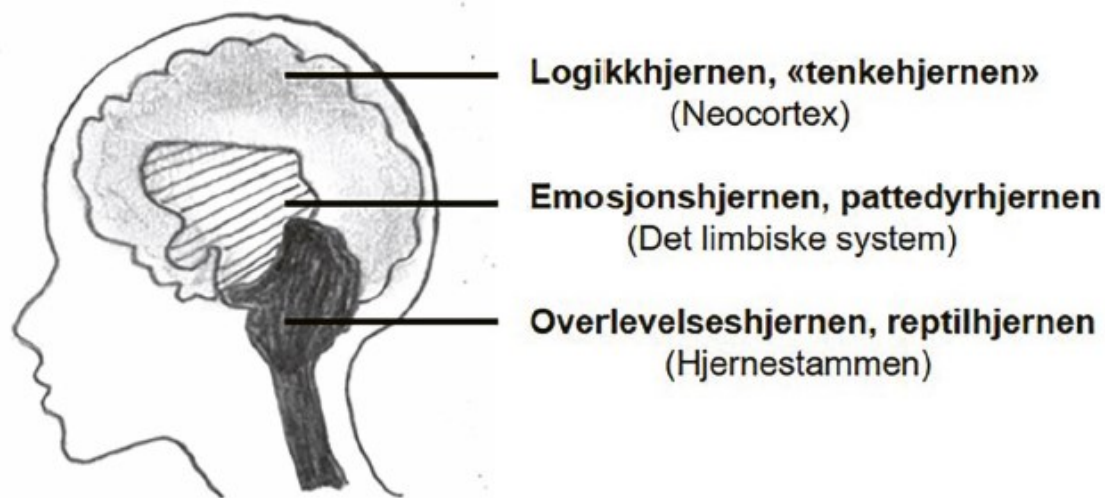
**Livsveiledning
for vår tid**

Modul 1

Introduksjonskurs i personlig utvikling

1. gang

Personlig modning og kulturell utvikling



Personlig modning og utvikling handler om å fungere:

- **mer og mer** fra høyere styringssentre –
dvs. «tenkehjernen», hjertet, sjelen og ånden.
- **og mindre og mindre** fra lavere styringssentre –
dvs. emosjonshjernen og overlevelseshjernen.

Å utvikle din modenhet som menneske

Kilde: Å knekke
livets kode

Trinn 2 – Tradisjonell personlighet med avhengighet av andre

- *Styringssenter:* Emosjonshjernen og sympati- og antipatirefleksen.



Selvutviklingsprosessen på dette trinnet handler om å komme ut av:

- **Flokkmentalitet:** Avhengighet av andres meninger og vilje. Skulle være som dem. Det viktigste er å bli godtatt og likt av andre.
- **Offermentalitet:** Sitter fast i sårethet og sinne, skam og skyld. Synes synd på deg selv. Gir andre skylda. Klager og syter. Orker ikke. Vil ikke. Nytter ikke! Etc.
- **Kravmentalitet:** Krever at andre skal komme deg i møte. Sinne. Surhet. Etc.
- **Uselvstendighet:** Lene deg for mye på andre. Tafatthet. Hjelpeløshet. Etc.



Trinn 3 – Selvstendig individ med et velfungerende ego

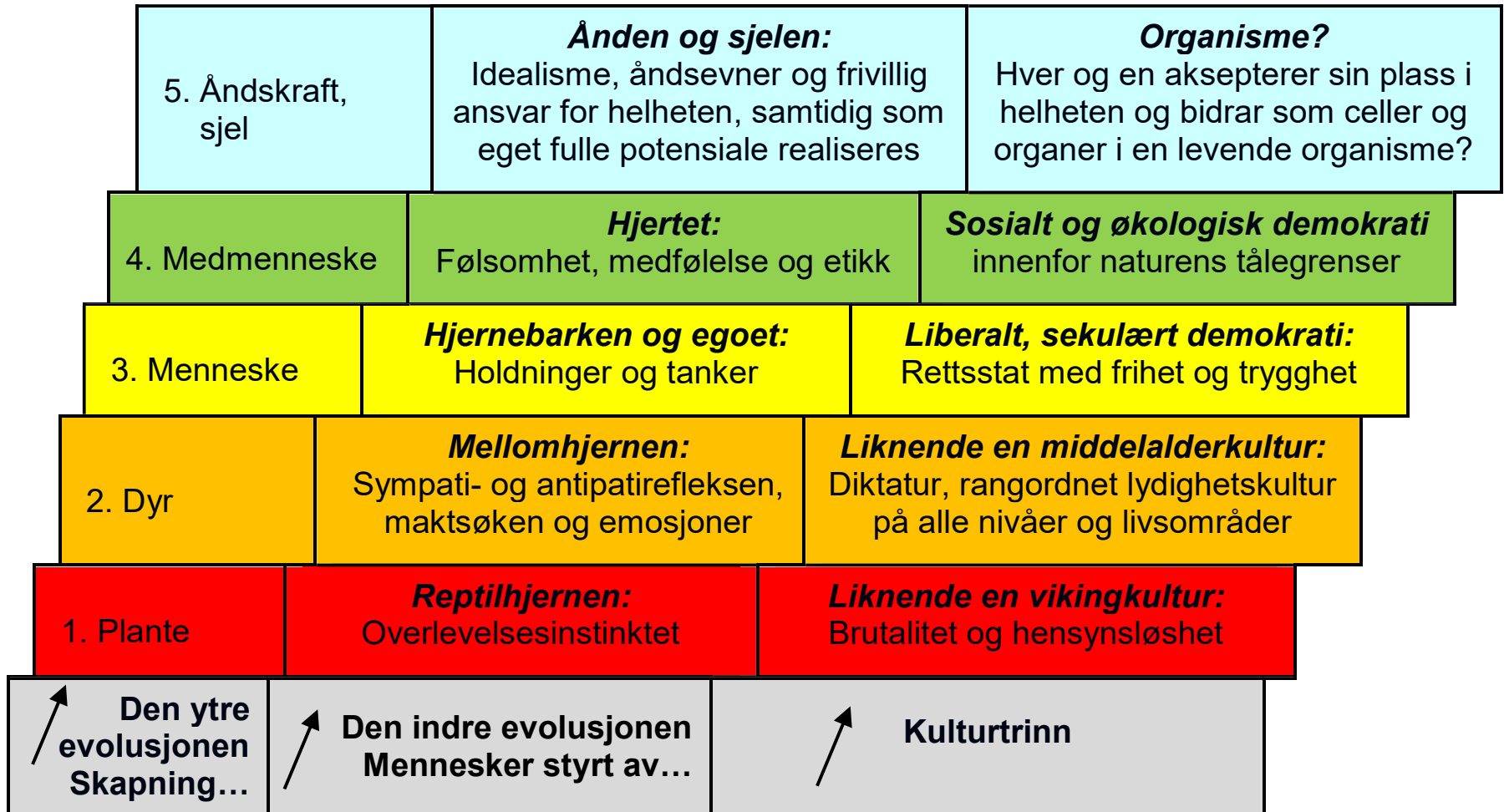
- *Styringssenter:* «Tenkehjernen», egoet, som har mental kontroll over lavere impulser på trinn 1 og 2.



Kilde til trinnene: prof. Robert Kegan: *In Over Our heads – The mental demands of modern life* (1995).

Utviklingsstigen

Beskriver sammenhengen mellom personlig og kulturell utvikling



2. gang

De seks egomønstrene – En nøkkel til å forstå deg selv og andre bedre

Ole Brumm karakter	Nr.	Egomønstrene – negativ og positiv side	Dannes ved alder:
Nasse Nøff 	1	Mentalt eksistensusikker og mentalt/åndelig begavet	-0,3 – +0,3 år
Kegubarnet 	2	Emosjonelt eksistensusikker og sosialt/kunstnerisk begavet	0 – 0,3 år
Tussi 	3	Underernært og mentalt/analytisk begavet	0 – 1,5 år
Tigergutt 	4	Overviljesterk og med stor gjennomføringskraft	0,8 – 2,5 år
Ole Brumm 	5	Overgivende og omsorgsfull	2 – 4 år
Petter Sprett 	6	Overpresterende og ansvarsfull	3 – 6 år

Kilde: Kroppssorientert psykologi utviklet av Wilhelm Reich på 1930-tallet,
Lowen og Pierrakos på 1950-1960-tallet og Lisbeth Marcher på 1990-2000-tallet.

Eksempel



Tigergutt

4. Overviljesterk

Barnets livstema i fasen 0,8 – 2,5 år:
Har jeg rett til egne tanker og følelser?

Nei! De ble invadert og dominert av foreldrene.
Erstatningsløsning: Få viljen sin i stedet for godt samarbeid og gjensidig omsorg.

Positive sider – Trinn 3

- Sjarmerende, selvsikre og humoristiske
- Har mye energi
- Viljestyrke og gjennomføringskraft
- Ivrig etter å lære opp andre
- Gode lederevner. Gode til å bygge allianser

Negative sider – Trinn 2

- For sterk vilje i forholdet til andre
- Respekterer ikke andres grenser og er egoistisk
- Mistillit, kravmentalitet, surhet og sinne
- Oppdrar alle andre enn seg selv
- Tåler ikke å bli overrumplet
- Tåler ikke kritikk. Kan lyve uten å blunke
- Får energi av å være i kamp
- Glemmer ikke og tilgir ikke
- Skaper en rangorden med seg selv på toppen

Kroppsform er en tendens som går igjen. Men selvfølgelig har arv, miljø, kosthold og trening også betydning.



Typisk kropp
Oppblåst bryst
og/el. hofteparti.
Tynne bein.

3. gang

Å komme i gang med å utvikle deg for å få et best mulig liv

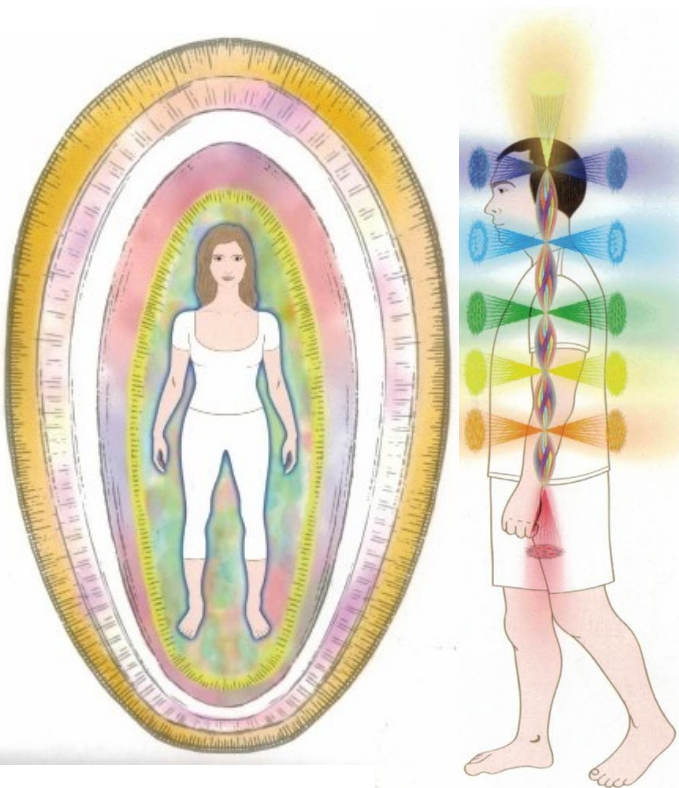
En dyp selvutviklingsprosess vil av erfaring måtte omfatte hele deg og din personlighet:

Ånden: Stimulere til å gå innover, kjenne etter og reflektere over det. Meditasjon. Resitasjon. Konsentrasjon. Retreat. Stillhet. Healing. Annet?

Hodet: Få kunnskap. Reflektere og gjøre valg i livet.
= Det sentrale i kursserien *Livsveiledning for vår tid*

Følelsene: Få økt kontakt med ditt eget indre gjennom terapi, tegning og maling. Sang og stemme. Chanting. Musikk. Utlevelse. Annet?

Kroppen: Yoga. Dans. Kosthold. Mosjon og trening. Kropporientert terapi. Annet?



Bilder fra: Barbara Ann Brennan:
Healing från det inre ljuset

Modul 2

Å komme ut av uhensiktsmessige mønstre

4. Gang

Å legge lav energi og
uhensiktsmessige egomønstre bak deg

Å komme ut av egomønstrenes erstatningsløsning



Mentalt eksistensusikker Ta mer og mer ansvar for eget liv og for felleskapet
Søker frihet fra ansvar i stedet for å ta ansvar for eget liv og for fellesskapet.



Emosjonelt eksistensusikker Elsk deg selv som du er og søk nærhet relasjoner.
Overdreven oppmerksomhetstrang i stedet for å bli elsket som man er.



Underernært Søk følelseskontakt og kroppskontakt, i deg selv og med andre
Søker mental kontakt i stedet for følelseskontakt, og kroppskontakt.



Overviljesterk Spør og lytt, skap god dialog og godt samarbeid, og ha omsorg
Presser egen vilje gjennom i stedet for gjensidig lytting, omsorg og samarbeid.



Overgivende Våg også å sette grenser og å si i fra for å ivareta dypere behov
Søker å ha det hyggelig og koselig selv om egne behov ikke dekkes.



Overpresterende Ha følelsesmessig omsorg for deg selv og andre også
Overansvar for planer og saker på bekostning av det følelsesmessige.

Å komme ut av uhensiktsmessige mønstre

Personlig utvikling skjer gjennom å observere og reflektere over deg selv

Du bevisstgjør utfordringer og kommer fram til
løsninger gjennom selvobservasjon og refleksjon,
og så holder du fokus og øver og øver!

+ Terapi mv. for følelser, kropp og sjel.

Kunnskapen om **utviklingsstigen** og **de seks
egomønstrene** gjør det lettere å gjenkjenne
mønstrene dine –

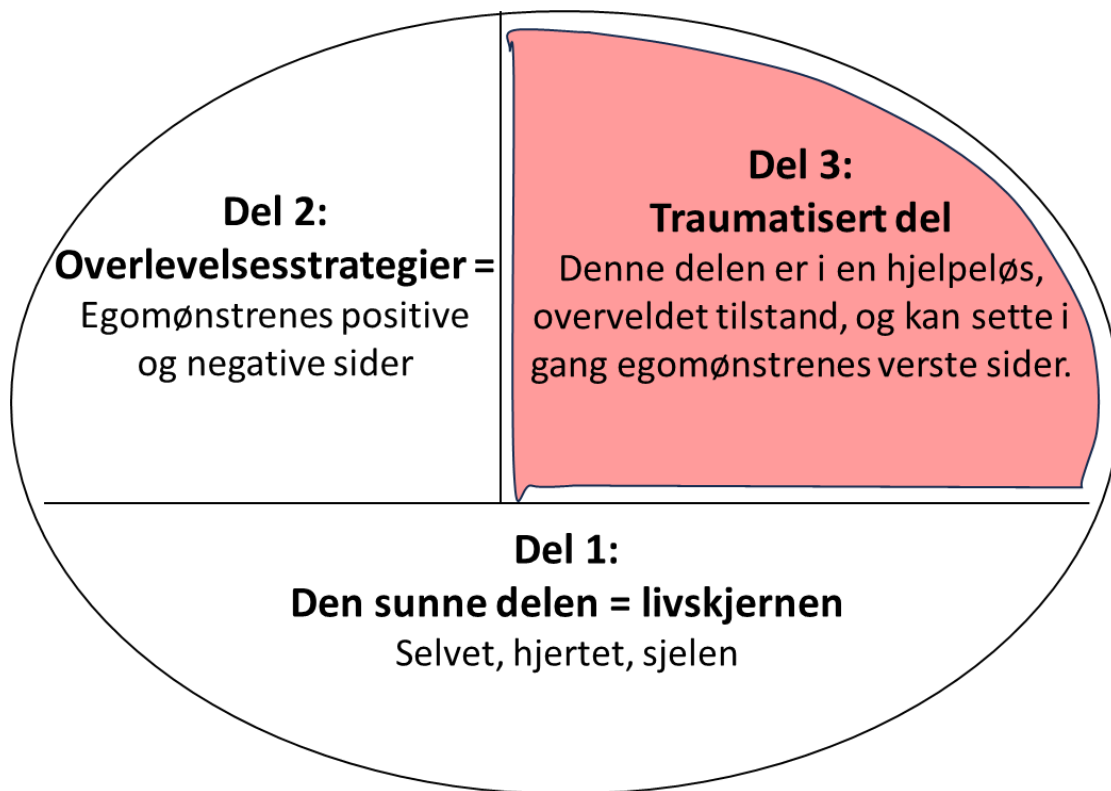
Og derved også lettere å komme ut av dem.

5. Gang

Å leve med og i beste fall bli kvitt personlighetsutfordringer

For noen kan egomønstrene bli på det verste

Da har de to lavere hjernene og traumer fra barndommen ubevisst tatt over styringen fra «tenkehjernen» slik at livsmestring og livskvalitet blir dårlig



Prof. Dr. Franz
Rupperts modell av
den menneskelige
psyken

Når egomønstrene er på det verste



Mentalt eksistensusikker

Søker frihet fra ansvar → **Fluktmønster**, tungsinn, depresjon, sosial angst



Emosjonelt eksistensusikker

Overdreven oppmerksomhetstrang → **Hysterimønster**, voldsomme utbrudd



Underernært

Lever i det mentale → **Realitetsbrist-mønster**, manisk eller depressiv



Overviljesterk

Presser egen vilje gjennom → **Kampmønster**, må vinne, ha rett og få viljen



Overgivende

Unngår konflikt → **Underdanighetsmønster**, aksepterer dårlig behandling



Overpresterende

Overansvar → **Over-overprestasjonsmønster**, på vei mot utbrenthet, spiseforstyrrelser

6. Gang

Å takle livskriser og komme ut av det uønskede

To måter å takle
det følelsesmessige i situasjonen

1. Ved å være som en borg

Stenge av følelsene og undertrykke dem.

2. Ved å være som en strand

La følelsene skylle inn over deg, og skylle ut igjen.

Å være som en strand der følelser skyller inn, og ut igjen

Du lar deg berøre følelsesmessig av situasjonen, lever deg gjennom og holder ut følelsene så lenge de varer.

- Være fortvilet over situasjonen og kjenne på frykten.
- Kjenne på sorgen og gråte.
- Synes at det er forferdelig det andre gjør og være sint.
- Kjenne på at man ikke orker å leve mer, men ikke ta livet sitt.
- Osv.

De dypere livsenergi-følelsene du må tåle å kjenne på for å avrunde det følelsesmessige på en helbredende måte:

Frykt, sorg, smerte og kvalme

Samtidig tar du etter beste evne tak i situasjonen og håndterer den saklige siden av den best mulig.

Generelt for hele kurset:

Selvutvikling er som å tråkke en ny sti i skogen

- ➔ **Først må du finne ut hvor den nye stien skal gå**
= Å velge en god væremåte eller et godt handlingsalternativ i stedet for det gamle og uønskede.
- ➔ **Så må du lage stien og tråkke og tråkke for at det skal bli en sti**
= Holde fokus og øve og øve på det nye og bedre.
- ➔ **Sakte gror den gamle stien igjen, fordi du ikke bruker den**
= du kommer ikke lenger så lett og automatisk inn i det gamle mønsteret.
- ➔ **.... Og til slutt er den nye stien blitt lett å gå**
= det nye og bedre er blitt automatisert og naturlig.

Livsveiledning for vår tid – Nettundervisning

Modul 1: Introduksjonskurs i personlig utvikling

1. Personlig modning og kulturell utvikling - Introduksjon
2. De seks egomønstrene – En nøkkel til å forstå deg selv og andre bedre
3. Å komme i gang med å utvikle deg for å få et best mulig liv.

Modul 2: Å komme ut av uhensiktsmessige mønstre

1. Å legge lav energi og uhensiktsmessige egomønstre bak deg
2. Å leve med og i beste fall bli kvitt personlighetsutfordringer
3. Å takle livskriser og komme ut av det uønskede



Hjerterommet selvutviklingsskole

formidler kunnskap og tilbyr
veiledning i denne prosessen.

Livsveiledning for vår tid – Nettundervisning

Modul 3: Å være i livsenergi og leve fra hjertet og sjelen

7. Å være i livsenergi i stedet for maskeenergi (egomønstrene) og å kunne veksle mellom dem
8. Å utvikle følsomhet og empati og leve fra hjertet
9. Å få økende sjelelig og åndelig kontakt og leve fra sjelen

Modul 4: Å mestre kjærlighet, samliv, foreldrerolle og helheten i livet

10. Å lykkes i kjærligheten og mestre samliv
11. Å være en god forelder
12. Å være et godt menneske og ha en sunn og balansert livsstil



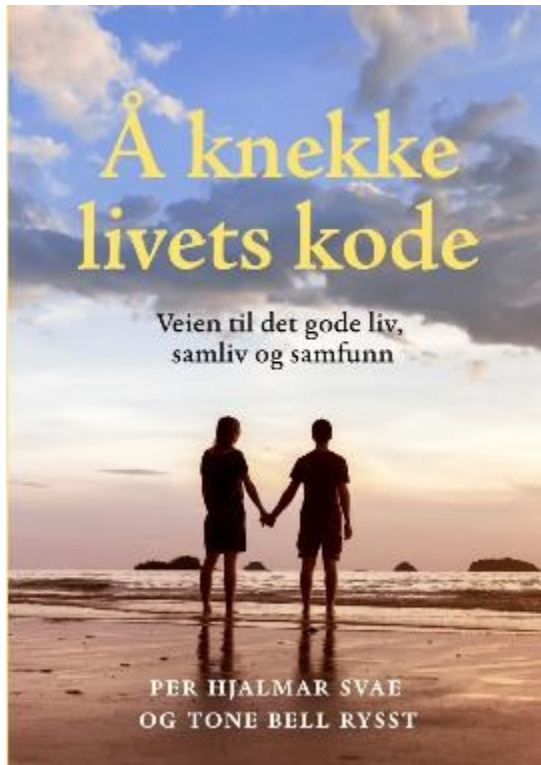
Hjerterommet selvutviklingsskole

formidler kunnskap og tilbyr
veiledning i denne prosessen.

Å knekke livets kode

Her det faglige innholdet i kursserien beskrevet

Bok 1: Veien til det gode liv, samliv og samfunn



260 sider A5

Bok 2: Å legge uhensiktsmessige egomønstre bak seg

Å knekke livets kode Bok 2

Å legge uhensiktsmessige
egomønstre bak seg

Per Hjalmar Svae

Dette heftet følger opp boken:

Å knekke livets kode - Veien til det gode liv, samliv og samfunn
I dette heftet får du veiledning om hvordan du i praksis kan utvikle din personlighet slik at du i økende grad fungerer som et selvstendig, velfungerende individ på tredje trinn i utviklingsstigen, og unngå «å falle lavt ned» (trinn 2 og 1) i utviklingsstigen, som du lærer om i Bok 1 og som blir kort repetert i dette heftet.



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet

Hjerterommet.no

116 sider A4

Bok 3: Å være i livsenergi og leve fra hjertet og sjelen

Å knekke livets kode Bok 3

Å være i livsenergi og
leve fra hjertet og sjelen

Per Hjalmar Svae

Dette heftet følger opp boken: *Å knekke livets kode - Bok 1 og 2*. Hjelpe-veileder deg i hvordan du i praksis kan utvikle deg slik at du i økende grad kommer å være i livsenergi i stedet for i egomønstre – og i stadig større grad leve fra hjertet og sjelen – i stedet for fra egoet.



Hjerterommet forlag og kursvirksomhet

Hjerterommet.no

96 sider A4



Håper dette hjalp deg
til å finne ut om dette
er noe for deg!

Hjertelig hilsen
Per Hjalmar Svae