

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae

3. gang:

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



Hjerterommet selvutviklingskole

hjerterommet.no

Selvutvikling er som å tråkke en ny sti i skogen

- **Først må du finne ut hvor den nye stien skal gå**
= Å finne en god væremåte eller et godt handlingsalternativ i stedet for de gamle og uønskede.
- **Så må du lage stien og tråkke og tråkke for at det skal bli en sti**
= Være dedikert, holde fokus og øve og øve på det nye og bedre.
- **Så gror den gamle stien sakte igjen, fordi du ikke bruker den**
= du kommer ikke lenger 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

Selvutvikling - Noen praktiske tips

1) Sett deg mål

Fokuser på en ting av gangen.

2) Få inspirasjon og tips

Les bøker. Se videoer. Ta kurs. Gå på samlinger.

3) Praktiser selvivaretakelse

Sørg for at du har tid for deg selv hver dag til å vende deg innover og reflektere. Skriv dag- og nattbok. Ta vare på deg selv og vær god mot deg selv på forskjellige måter.

4) Omgi deg med positive mennesker

Dette gir deg energi og løfter deg.

Negative mennesker trekker deg nedover.

5) Vær åpen for det som skjer

Prøv å fange opp små tegn og signaler. Lær deg gjerne å tolke drømmer (Jung, Benedicte Thiis) og hva sykdommer i kroppen betyr (Louise Hay)

Selvivaretakelse og egoisme – Hva er forskjellen?

Egoisme	Selvivaretakelse
Mest mulig til seg selv	Et nødvendig/ tilstrekkelig minimum til seg selv
Er ubevisst i egomønstrene	Handler om å være mer og mer i kontakt med livskjernen; lysten, hjertet, sjelen og ånden
Å være ego og «bare» tenke på og ivareta seg selv	Å ta vare på seg selv, selv om man må tenke på andre også
Å presse egen vilje gjennom	Å sette grenser for hva man kan gå med på
Å karre til seg selv (grådighet)	Å sørge for at egne behov blir tilstrekkelig ivaretatt
Fører ofte til kamp	Kan føre til kamp, men også forståelse og aksept for dine behov og grenser

Terapi og selvutvikling – Hva er forskjellen?

Terapi

Å søke innover mot de dypere årsakene til det negative.

Terapi har til hensikt å bringe fram igjen fortrenkte negative følelsesminner, bevisstgjøre dem og forløse dem.

Vellykket terapi fører til at bunden energi, tanke- og følelsesmønstre frigjøres slik at man kan komme ut av negative, fryktbaserte mønstre fra barndommen.

Selvutvikling

Å skape det nye, positive man vil ha.

Gjennom selvutvikling søker man å endre negative tanker, følelser og handlinger til noe bedre gjennom bevisstgjøring, holdningsendring og handlingsendring.

Vellykket selvutvikling fører til en mer velfungerende psyke, bedre livsmestring og høyere livskvalitet.

Selvutviklingsprosessen er som å skrelle en løk, lag for lag

Gjennom terapi skreller du av et **negativt** lag,
og får kontakt med et dypere **positivt** lag.

Gjennom selvutvikling får du fram et nytt **positivt** lag,
noe som ofte bringer deg i kontakt med et **negativt** lag.

Hva bør du gjøre først?
Hva bør du gjøre akkurat nå?
Følg intuisjonen!

Tantraveien og Yogaveien – Hva er forskjellen?

Tantraveien - Lyst

Tantraveien handler om å **følge intuisjonen og lystene** for å søke innover mot den dypere kjernen i deg selv og utover mot et bedre liv.

Yogaveien - Plikt

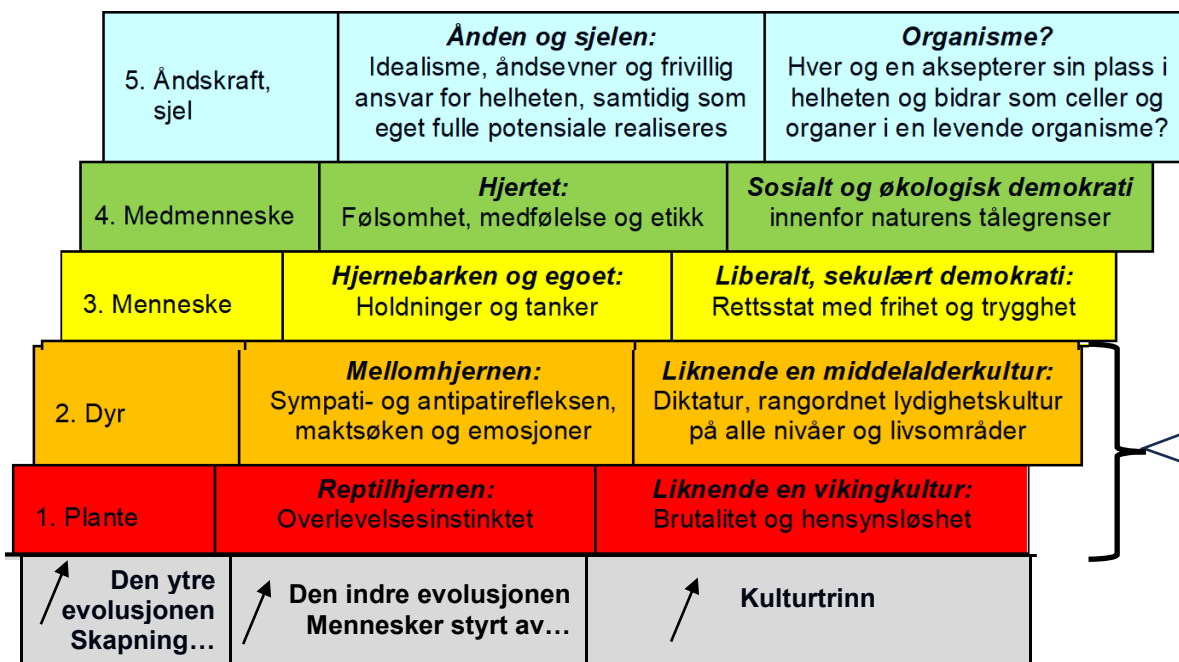
Yogaveien handler om å **følge veiledning og gjøre daglige øvelser og rutiner** som skal hjelpe deg innover mot den dypere kjernen i deg selv og utover mot et bedre liv.

Hva bør du gjøre ?

Begge deler!
Og følg intuisjonen!

Noen nyttige metoder ved selvutvikling

Å utvikle deg gjennom å løfte deg i utviklingsstigen



Positiv motivasjon

På de tre øverste trinnene er det *trygghet, tillit og omsorgsvilje* som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ Skape noe positivt

Negativ motivasjon

På de to laveste trinnene er det *frykt, mistillit og grådighet* (egoisme) som styrer følelser, tanker og handlinger.

→ Skape noe negativt

Vi er på denne jord for å utvikle vår modenhet som sjel \approx å løfte oss i utviklingsstigen

Nivå	Modenhet	Synlig fargeskala	Veilederstatus
6	Høyt utviklet	Mørk blå fiolett strålende lys	Mester
5	Utviklet	Lys blå, etter hvert spor av fiolett	Senior
4	Høyt mellomnivå	Mørk gul, etter hvert spor av blått	Junior
3	Mellomnivå	Ren gulfarge	Ingen
2	Lavt mellomnivå	Offwhite, etter hvert spor av gul	Ingen
1	Begynner	Klar hvitfarge	Ingen

Kilde: Michael Newtons bok *Sjelereiser*, Cappelen Damm 2016.

- Iflg. Newton er $\frac{3}{4}$ av menneskene sjeler på et tidlig utviklingsnivå.
- Antall inkarnasjoner avgjør ikke modenhet, men om man gjør jobben.
- Sjeler på det høyeste trinnet slutter å inkarnere.

Å utvikle deg gjennom å være bevisst dine egne egomønstre

- ➔ Egomønstrenes **positive sider** er adferd som er ønskelig.
 - Ved å styrke og øve inn positive sider av egomønstrene utvikler du deg. Du får økte ressurser som gir enda bedre mestring av livet.
- ➔ Egomønstrenes **negative sider** er å søke erstatningsløsninger og annen adferd som sjelden fører til noe godt.
 - Ved å lære deg å søke den egentlige behovstilfredsstillelsen du lengter etter får du dekket dine egentlige, dypere behov. Slik utvikler og endrer du deg på en dyp måte som menneske.
 - Ved å avlære negative sider ved deg selv og i stedet øve inn mer hensiktsmessig adferd, utvikler du deg.
- ➔ Ved å lære deg å **gi slipp på masken** (egomønstrene) når det er rom for det, kan du komme i livsenergi og hjerteenergi. Slik kan du få et kvalitativt bedre liv, få økt indre utstråling og bli vakrere.

Metode for å komme ut av negativ/lav motivasjon

1. Sett ord på at du er tatt av frykt/ mistillit/ negativitet

F.eks. bekymring, mistillit, sinne, fordømmelse, manglende mot, oppgitthet, overytelse, etc. Dvs. alle former for følelser som dypest sett bunner i frykt og mistillit.

2. Stopp opp og ta time-out

Stopp deg selv i å fortsette å handle ut fra frykten eller en av dens mange avledninger.

3. Vitne frykten/negativiteten og gå inn i selvrefleksjon

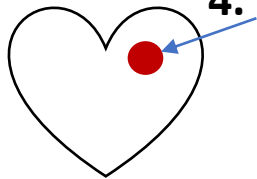
La frykten/negativiteten få romstere i sinnet og gå inn i selvobservasjon og refleksjon.

- Hva er det egentlig du føler og frykter? Hva føler du for å gjøre? Hvorfor føler og tenker du slik?
- Bak frykt/negativitet er det gjerne et udekket behov. Sett ord på dette behovet.

Slik kan du finne ut hva det er du frykter, hva som er årsaken til det og hvilket behov du egentlig har. Evt. kan du snakke med andre om det.

4. Når frykten roer seg, tenker og handler du ut fra positiv motivasjon

Kontakt det stedet i ditt hjerte som er fylt av vennlighet, medfølelse og tilgivelse overfor deg selv og andre, slik at du kan komme i positiv energi igjen. Så tenker du ut en å måte kommunisere og handle på som ivaretar behovet på god måte.



Bak metoden ligger visdommen: Det du gir energi, vokser i psyken. Det du ikke gir energi, avtar. Ved å vitne frykten og bare reflektere over den, gir du ikke frykten energi.

Hva kan du gjøre om negativ energi ikke vil gi seg?

F.eks. en av disse 2. nivå følelsene: Bekymring, frykt, klandring av andre, sinne, sjalusi, misunnelse, skamfølelse, skyldfølelse, håpløshetsfølelse, etc.

- **Meditasjon**

Prøv aktivt å vitne de negative tankene og følelsene. Nå du vitner dem, er de noe du har, men ikke noe du lenger er. F.eks.: Du har et sinne i deg, men du er ikke lenger en sint person.

- **Snakk med en annen om det. Eller skriv det ned.**

Gjennom å sette ord på det, får du ut noe av energien som romsterer. Du kan få aksept og forståelse, noe som bidrar til å roe følelsene. Ved å skrive om det i en dagbok, oppnår du noe av det samme.

- **Avledning**

Gjør noe som fanger oppmerksomheten din og tar den vekk fra det negative. Se en koselig film. Hogg ved. Gjør et krevende håndarbeid eller en jobb som krever din oppmerksomhet.

- **Symbolsk utlevelse**

Hvis ikke det negative vil gi seg, kan du prøve en symbolsk utlevelse. Er det f.eks. sinne, gjør du det som sinnet sier at du har lyst til, symbolsk. Du skriver akkurat det du vil si til den andre, uten å sende det. Du slår løs på vedkommende, dvs. en pute. Osv.

Å Løfte deg til de to øverste trinnene krever økt følsomhet for å få kontakt med hjertet, sjelen og ånden

Følelsesanalysemodellen

kan hjelpe deg til å bli mer bevisst følelser



Å bruke åndskraft

Den åndelige suksessformelen

Huske-regel	Det du må ha og gjøre
Be	Brennende ønske og beslutsomhet
T	Tro og tillit som er urokkelig
Le	Lengte og levende forestille seg, ønske og be om det man ønsker seg
He	Ha en god plan som følges opp
Ms	Mastermindgruppe – Danne en Mesterhjernegruppe som samarbeider
Underet	Utholdenhet – Aldri gi opp eller gi seg

Være dedikert, holde fokus, og øve, øve

Klippefast tro på å lykkes

Slik skaper du nok åndelig energi til at det kan manifestere seg. (Autosuggerisjon)

Selvutvikling: Fokuser på en ting av gangen

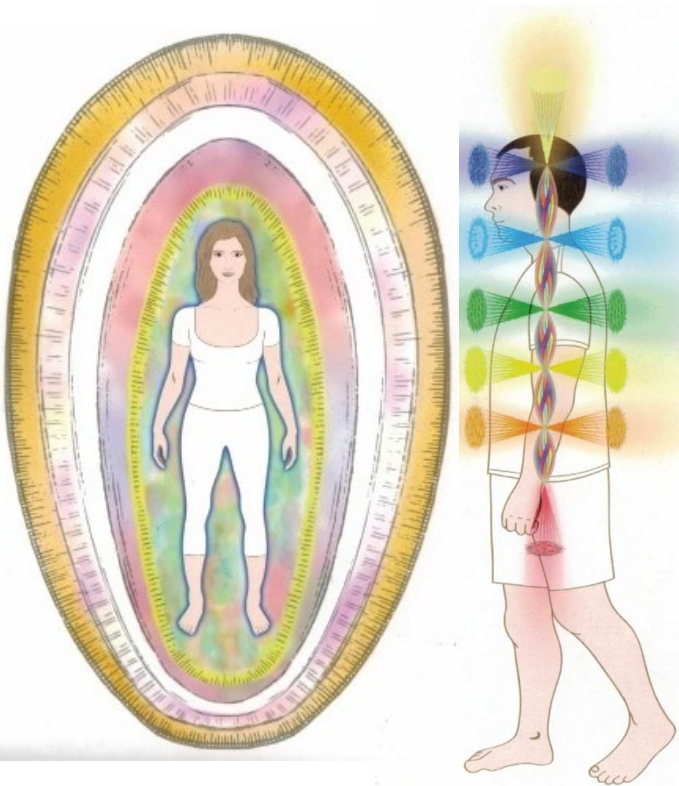
Selvutvikling: Lettere å utvikle seg ved å delta i en gruppe

Gir du deg ikke, får du det til. 😊

Kilde: Napoleon Hill: *Think and grow rich*.
Originalutgave 1937.

Å gå gjennom en dypere selvutviklingsprosess for å få økt kontakt med hjertet, sjelen og ånden

En selvutviklingsprosess vil erfaringsmessig 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. Musikk. Utlevelse. Annet?

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

Det menneskelige energisystemet.

Kilde: Barbara Ann Brennan:
Healing från det inre ljuset