

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae

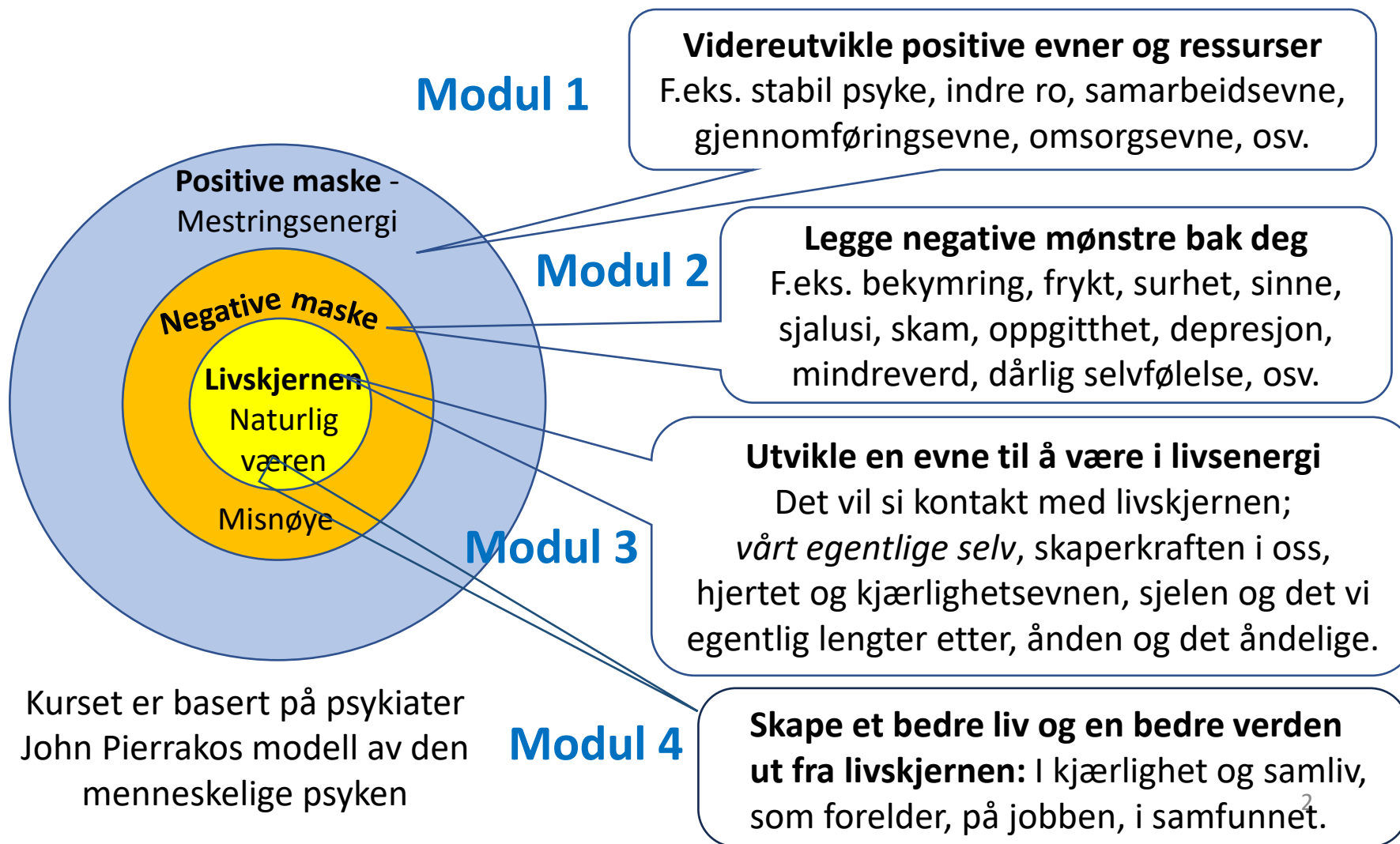
6. gang:
Oppsummering av det
vi har vært gjennom



Hjerterommet selvutviklingsskole

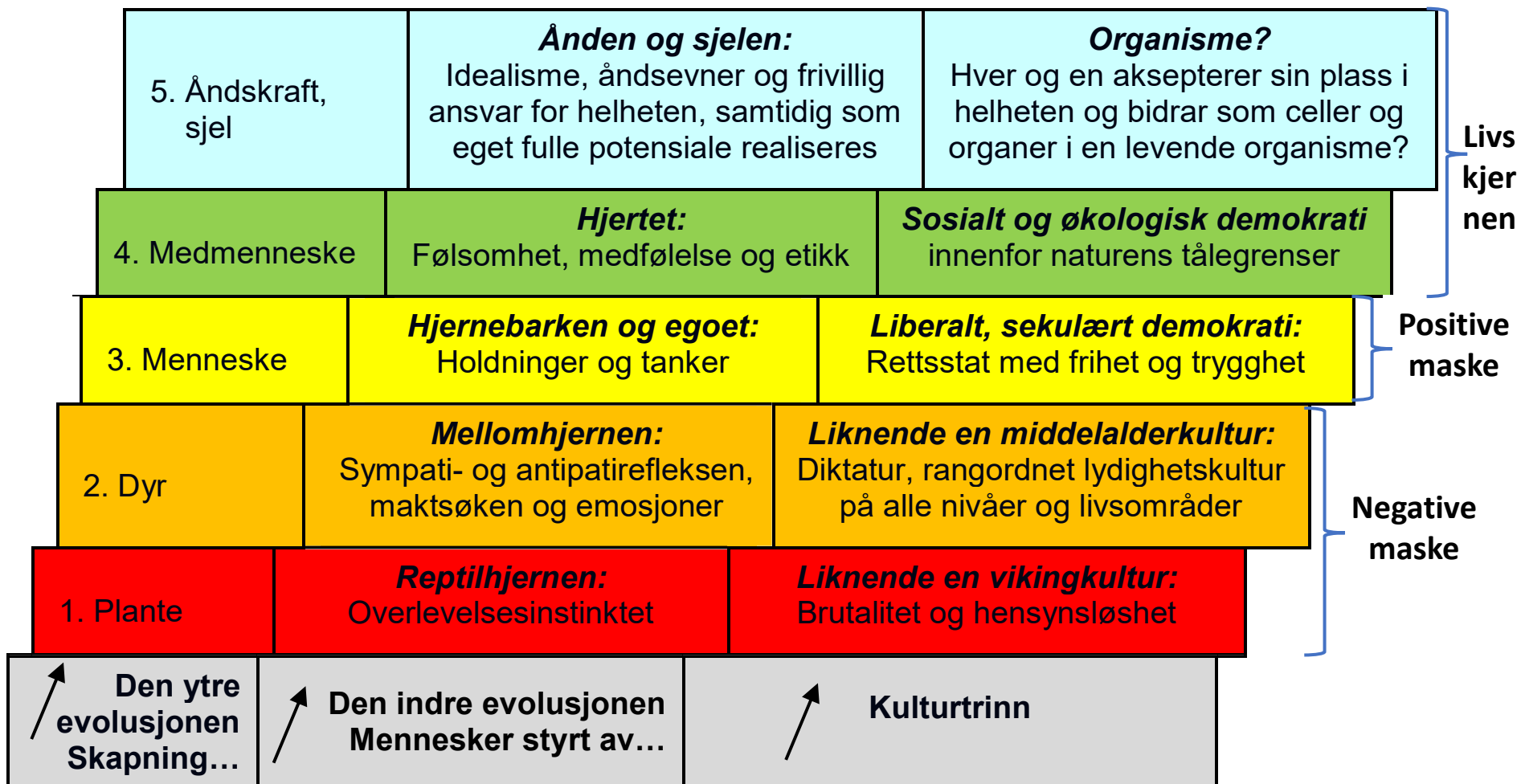
hjerterommet.no

Et virkelig godt liv kan du få gjennom å:



1. gang: Personlig modning og kulturell utvikling

Utviklingsstigen



Hensikten med kurset [Livsveiledning for vår tid](#) har vært å formidle kunnskap og å gi veiledning i prosessen med å løfte deg i utviklingsstigen.

2. gang: De seks egomønstrene

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: Kropporientert psykologi utviklet av Wilhelm Reich på 1930-1940-tallet, Lowen og Pierrakos på 1950-1960-tallet, Barbara Ann Brennan 1980 – 2020 og Lisbeth Marcher 1990-i dag.

3. gang: Å komme i gang og utvikle deg

Basismetoden er:

1. Selvobservasjon og bare vitne/observere negativ energi

Hvordan fungerte jeg? Hva føler jeg?

2. Selvrefleksjon

Hvorfor gjorde jeg det jeg gjorde?

Hvorfor føler og tenker jeg som jeg gjør?

Hvilket egomønster var aktivisert?

Hvilket trinn i utviklingsstigen fungerte jeg på?

Hva var egentlig behovet mitt i den situasjonen?

3. Utprøving

Hva kan jeg gjøre som er bedre?

Prøv det ut.

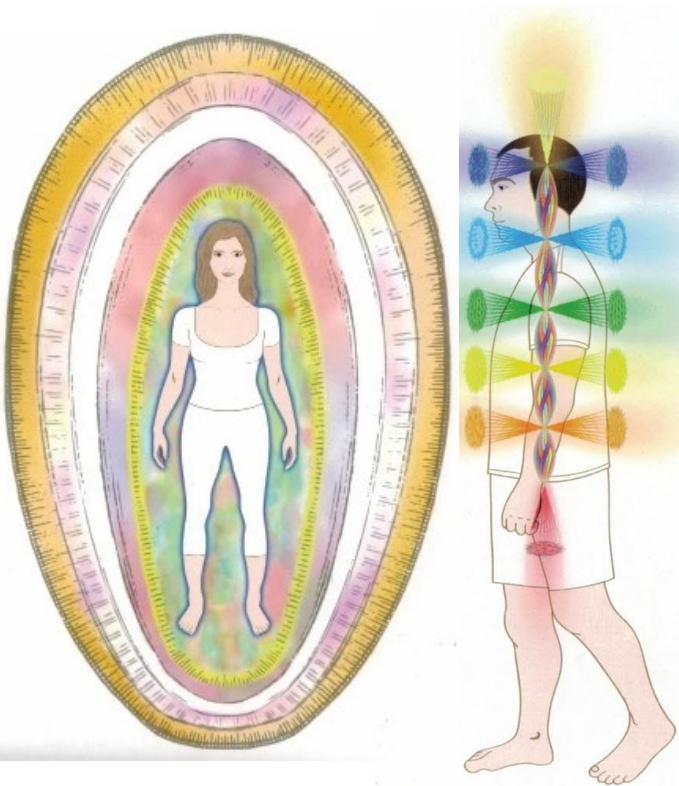
Personlig modning – Den dypeste form for selvutvikling

Å komme ut av negative holdninger og løfte personligheten din opp fra 2. til 3. trinn, og utvikle deg videre til 4. og 5. trinn.

- **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, endre seg, ordne opp. Etc. Kommer med kritikk, angrep.
- **Flokkmentalitet:** Avhengighet av andres meninger og vilje. Prøve å være som alle andre i «flokken» og bli likt og godtatt.
- **Uselvstendighet:** F.eks. Lene deg for mye på andre. Ikke få fattet viktige valg. Ikke våge det du egentlig vil. Tafatthet. Manglende evne. Hjelpeløshet. Etc.
- **Manglende mental kontroll:** Utfordringen er å få kontroll over lavere impulser og drifter på 2. trinn, slik at disse ikke leves ut i det virkelige liv: Sjalusi, misunnelse, sinne, furtenhet, grådighet, etc.
- **4. trinn:** Økende kontakt med hjertet og å leve fra hjertet = økt omsorg for andre.
- **5. trinn:** Økende kontakt med sjelen og å leve fra sjelen = tjener for det gode.

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?

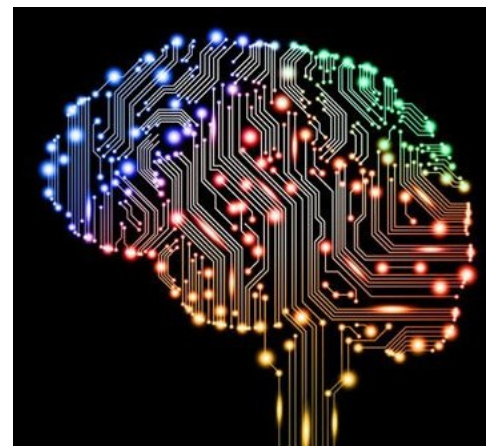
Kroppen: Yoga. Dans. Kosthold. Mosjon og trening. Kroppsorientert terapi. Annet?

Det menneskelige energisystemet.

Kilde: Barbara Ann Brennan:
Healing från det inre ljuset

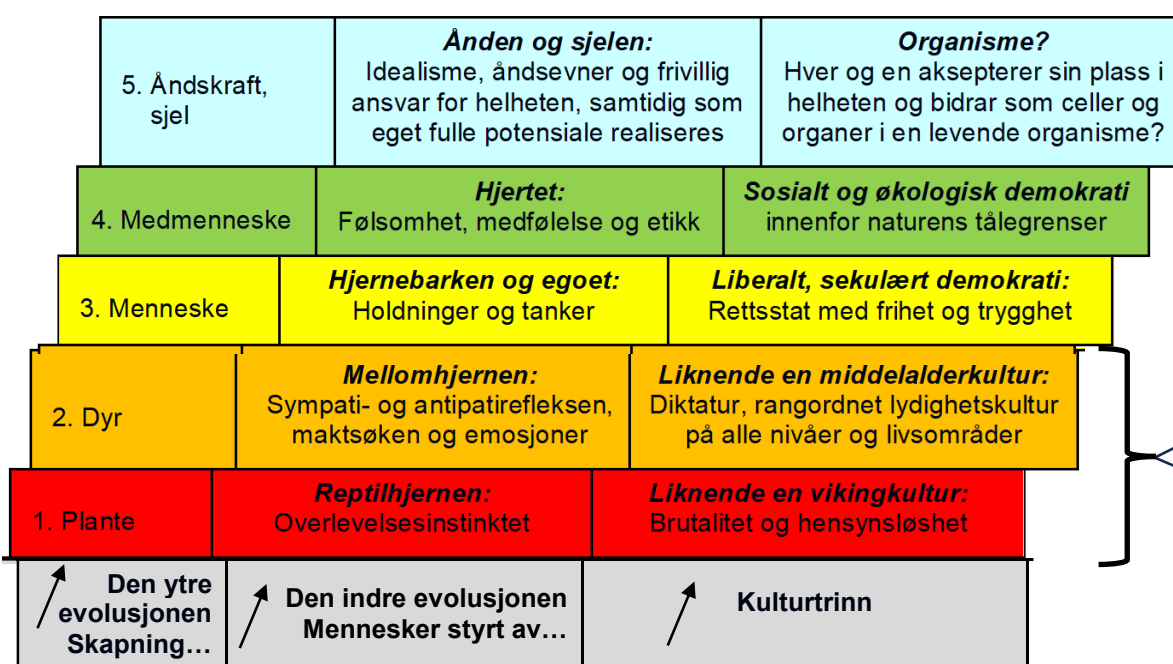
Selvutvikling er som å tråkke en ny sti i skogen

Det vi gjør i praksis er «å tråkke opp» nye, velfungerende hjernebaner og å la gamle, uhensiktsmessige hjernebaner svekkes og dø ut.



4. gang: Å legge lav energi og uhensiktsmessige egomønstre bak deg

Å legge lav energi bak deg handler om løfte deg i utviklingsstigen



Egomønstrenes positive sider og positiv motivasjon

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

→ **Skape noe positivt**

Egomønstrenes negative sider og negativ motivasjon

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

→ **Skape noe negativt**

Time-out metoden

Kan brukes om dere faller lavt ned
og begynner å krangle

1. **Stopp krangelen (2. trinn) og ta time-out.**
2. Kom dere tilbake til gode følelser inni dere selv og overfor hverandre (3. trinn og 4. trinn)
3. Så er tiden inne for å prøve å få til en god dialog om det vanskelige temaet, der begge passer på å holde seg rolig på 3. trinn

Det aller viktigste er å komme ut av erstatningsløsningene

Å legge uhensiktsmessige egomønstre bak deg

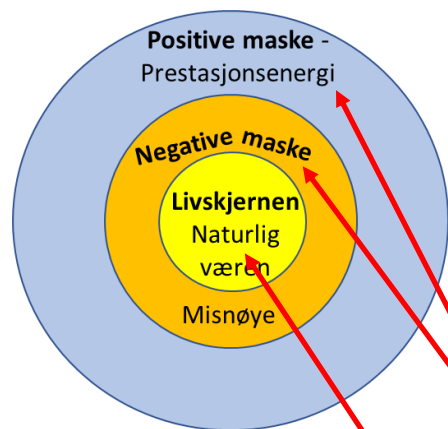
Mentalt eksistensusikker

Tren på en ting av gangen!

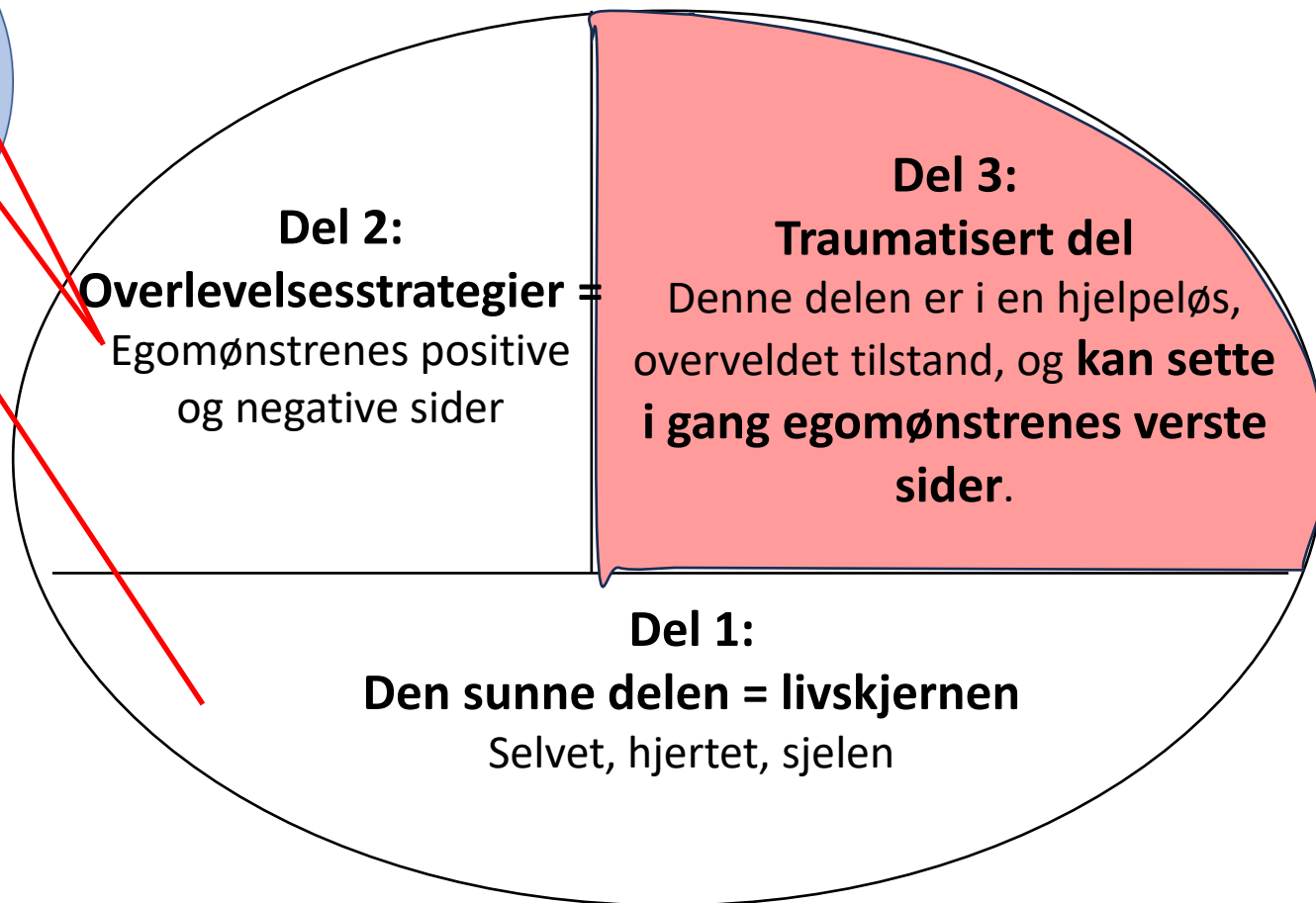
- **Søker frihet fra ansvar** → Ta mer og mer ansvar for eget liv og for felleskapet
- **Splitter (Er inne i seg selv, i tankene)** → Være i følelseskontakt og mestre det sosiale
- **Overdreven frykt og angst** → Lære å meditere og vitne angsten, ikke tro på den. Jobbe på og takle utfordringen som gir angst.
- **Motstand mot forandring/utfordring** → Tenke seg om en gang til. Øve på utfordring.
- **Litt fjerne og mentale** → Øve på å være til stede her og nå i stedet for å tenke, tenke
- **Kan slite med det sosiale** → Trene på å ikke dette ut av samtalen i sosialt samvær.
- **Føler seg ikke god nok som man er** → Affirmer at alle, også du, er ok som du er.
- **Tungsindighet og depresjon** → Hva har du egentlig lyst til? Hva er det som gjør deg tungsindig eller deprimert? Hvordan kan du komme ut av den «fastlåste» negative situasjonen?
- **Dårlig livsmestring** → Ha en god og fast daglig rutine. Gå til sengs i tide før kl. 23. Kom i gang med fysisk trening, så orker du mer og sover bedre.

5. gang: Å leve med personlighetsutfordringer og i beste fall bli kvitt dem

Prof. Dr. Franz Rupperts modell
av den menneskelige psyken



John Pierakos'
modell av den
menneskelige
psyken



Mentalt eksistensusikker: Fluktmønster og mestring av det

Triggeren er alltid den samme for hvert mønster

Mestringsholdningene	Veien tilbake til mestring	Ikke Mestring og dens typiske tegn	
Jeg lever og har det godt!	Mestrer livet  Har god selvtilitt og selvfølelse. Gjør det man kan for å takle livets utfordringer. Trives med seg selv og livet.	Trigger (ubevisst): "Dette blir for mye å forholde seg til!" - En enkelt hendelse - Summen av alt	
Jeg mestrer livet!	- Puste igjen - Stå på beina (mestre) - Bevege kroppen - Snakke om det - Be om hjelp - Kjempe for å takle utfordring	1. trinn: Handlingslammelse - Slutter å puste - Får ikke gjort noe - Blir værende i det	- Tanketom - "Det står stille" - Sitter fastfrosset - Kald, fryser - Sjokkreaksjon - Angst, nerver
Jeg mestrer mer og mer!	Redusere belastning: - mål, krav, ambisjoner Bygge opp selvtilitten igjen: - gjøre noe du kan og liker Trene opp mestringsevnen: - ta en ting av gangen - ta det letteste først	2. trinn: Oppgitthet (Varig handlingslammelse) Negativ tenkning: - jeg orker ikke - jeg klarer ikke - det går ikke osv.	Fysisk legitimering: - Svimmelhet - Tretthet - Kvalme - Hodepine - Ikke matlyst - Orker ikke

Fluktmønster og mestring av det

Jeg velger å mestre! 	Få tilbake energi ved å gjøre det du har lyst til, mer og mer. Deretter: - Velge noe ut av livet - Velge noe inn i livet Dvs. noe som det ikke er lett å velge ut/inn, for eksempel: - holdning til livet - offerrolle - livsmiljø - samlivspartner, familiemedlem - livsgrunnlag Søke profesjonell hjelp	3. trinn: Depresjon (Varig håpløshet og oppgitthet) - har gitt opp "alt" - det er håpløst, svart - det nytter ikke uansett! 	Psykisk legitimering: - Vil det egentlig ikke - Passer ikke for meg - Andre har skylda - En årsak har skylda - Det er umulig å ... Fysisk oppgitthet: - Ekstrem kraftløshet - Orker ikke stå opp
Jeg er ok som jeg er! Å mestre litt er godt nok! 	På hvert trinn kan og bør teknikker på tidligere trinn også brukes - Søke profesjonell hjelp - Begynne å snakke om det - Ta tak i livet igjen	4. trinn: Skam og sosial tilbaketrekning Ønsker å skjule oppgitthet/skam over ikke-mestring - Orker ikke møte andre - Går i hi - Sosial angst 	Isolerer seg: - Inne i seg selv - I forhold til andre Identifiserer seg med offerrollen: - Få uføretrygd - Forblir i offerforening

Egomønstrene er også ressurser

Det overpresterende egomønsteret er ressursen du bruker for å:

- Komme ut av et fluktmønster
- Komme ut av et hysterimønster

Det overviljesterke og overpresterende egomønsteret er ressursene du bruker for å:

- Komme ut av et ettergivenhetsmønster

Det overgivende og det overpresterende egomønsteret er ressursene du bruker for å:

- Komme ut av et kampmønster

Det overpresterende egomønsteret er ressursen du bruker for å:

- utvikle deg; reflektere over deg selv, gjøre kloke valg, holde fokus og øve og øve på det du ønsker å utvikle

6. gang: Å takle livskriser og komme videre i livet

Fire typiske faser i en livskrise

1. Sjokkfasen – **Noen timer eller dager**
2. Reaksjonsfasen – **Fra dager til uker**
3. Reparasjons- og bearbeidingsfasen – **Fra uker til måneder**
4. Nyorienteringsfasen – **Gjerne etter en 6 måneders tid**

Senvirkninger og tilbakefall er ikke uvanlig.

Nye hendelser kan rippe opp i gamle sår.

Fire nøkler til å håndtere livskriser

1. Ikke kjemp i mot følelsene.
Aksepter dem og gå gjennom dem.
2. Be om hjelp
3. Vit at livskriser er midlertidige
4. Gi slipp på fortiden for å komme videre

Hva gjør du når andre er i en livskrise?

Det viktigste er ikke hva du sier og gjør, men at du er der for den andre som et medmenneske.

Å knekke livets kode

Veien til det gode liv, samliv og samfunn

- ✓ Ønsker du å forstå deg selv og andre bedre?
- ✓ Ønsker du å få til et godt samarbeid og samliv?

Ved hjelp av kunnskapen i boken om utviklingsstigen og de seks egomønstrene, vil du kunne få til dette.

Boken gir deg dyp innsikt og menneskeforståelse. Den inviterer deg til spennende læring og utvikling som fører til personlig modning. Det gjør at du kan håndtere livets utfordringer på en bedre måte. Slik kan du få det godt på jobben, hjemme og ellers i livet. Siden indre og ytre utvikling henger sammen, er dette også en vei til et bedre samfunn.



*Etter 25 års samliv er vi fortsatt inderlig glad i hverandre.
Kunnskapen i boken har vært avgjørende for dette.*

Tone Bell Rysst og Per Hjalmar Svae



Hjerterommet.no



PER HJALMAR SVAE OG TONE BELL RYSST

Å knekke livets kode

Å knekke livets kode

*Veien til det gode liv,
samliv og samfunn*



**PER HJALMAR SVAE
OG TONE BELL RYSST**

Hefter

**Hefte: Å legge
uhensiktsmessige
egomønstre bak deg**
A4 – 46 sider

**Å legge uhensiktsmessige
egomønstre bak deg**

Per Hjalmar Svae



Hjeterommet forlag og kursvirksomhet
Hjeterommet.no

**Hefte: Å legge lav
energi bak deg**
A4 – 20 sider

Å legge lav energi bak deg

Per Hjalmar Svae



Hjeterommet forlag og kursvirksomhet
Hjeterommet.no

1

**Hefte: Å leve med
og i beste fall bli kvitt
personlighetsutfordringer**
A4 – 58 sider

**Å leve med
og i beste fall bli kvitt
personlighetsutfordringer**

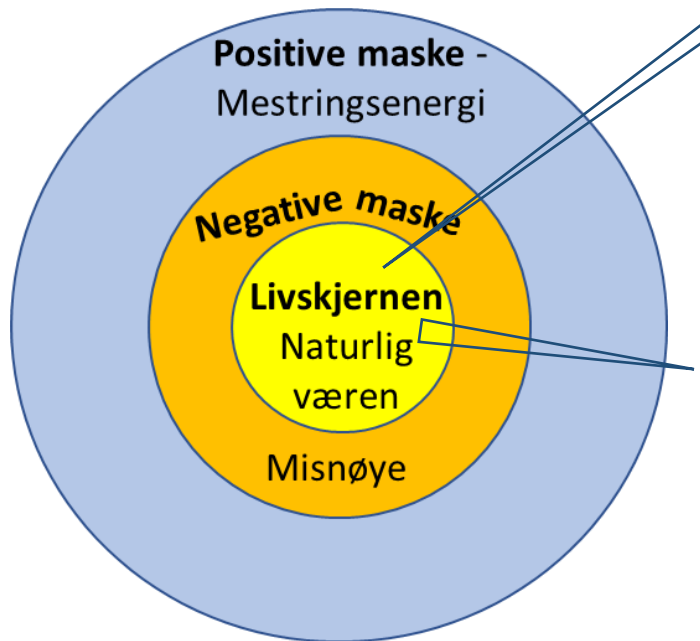
Per Hjalmar Svae



Hjeterommet forlag og kursvirksomhet
Hjeterommet.no

2

Resten av kurset – Modul 3 og 4



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

7. Å være i livsenergi i stedet for maskeenergi 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