

Livsveiledning for vår tid

Foredragsserie og selvutviklingsgruppe
for økt livsmestring og livsglede

Kursholder: Per Hjalmar Svae

12. gang:
Oppsummering av
selvutviklingsprosessen

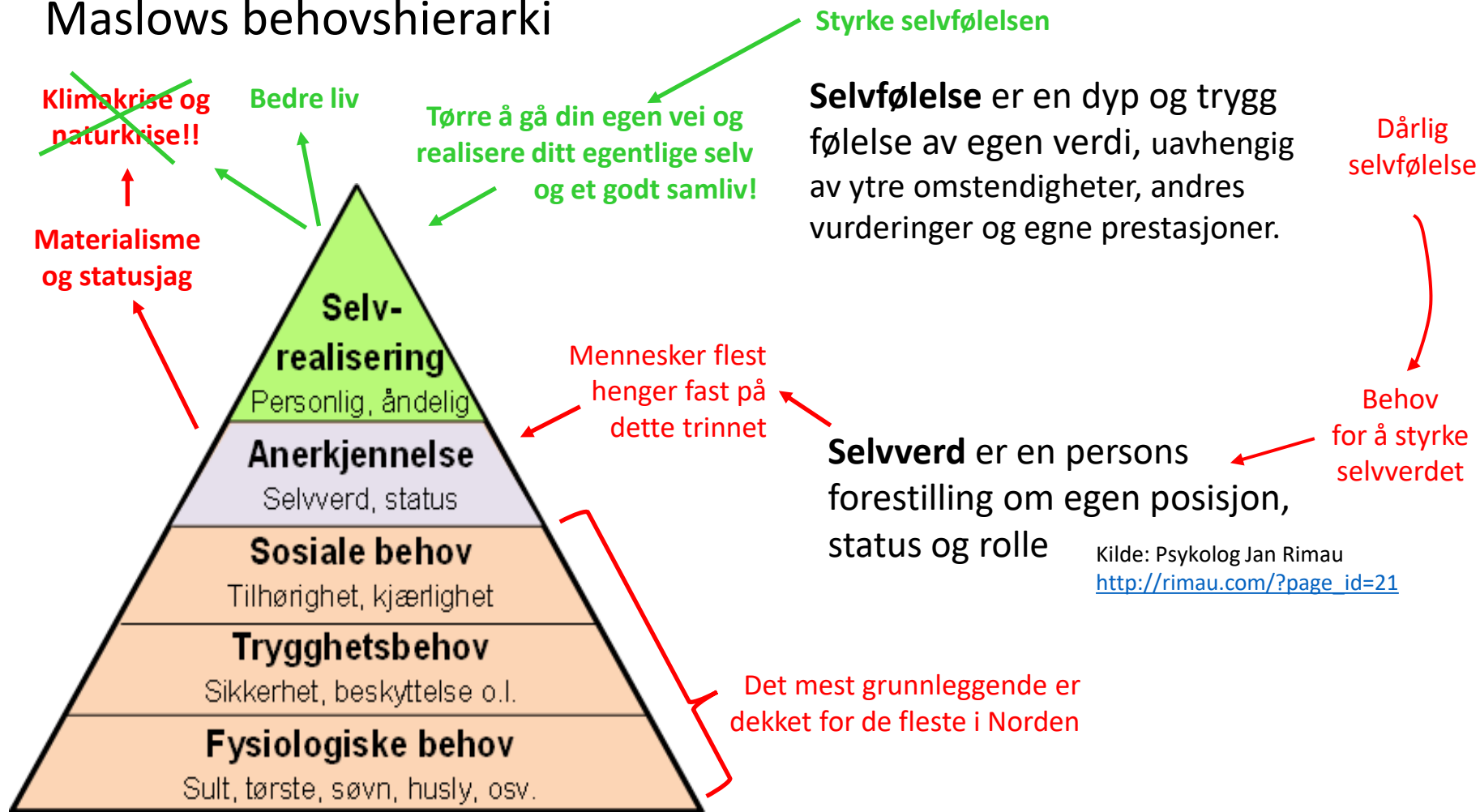


Hjerterommet selvutviklingskole

hjerterommet.no

Det gamle lykkebegrepet – som de færreste blir lykkelige av: Materialisme og statusjag

Maslows behovshierarki



Selvrealisering handler om:

Behovsorientert selvivaretakelse

Alle tre behovsområder må være ok for å ha det godt.
For å bli **lykkelig** må du ha tid og evne å dekke **indre behov**.
Tilfredsstillelse av indre behov kan ikke kjøpes for penger!

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

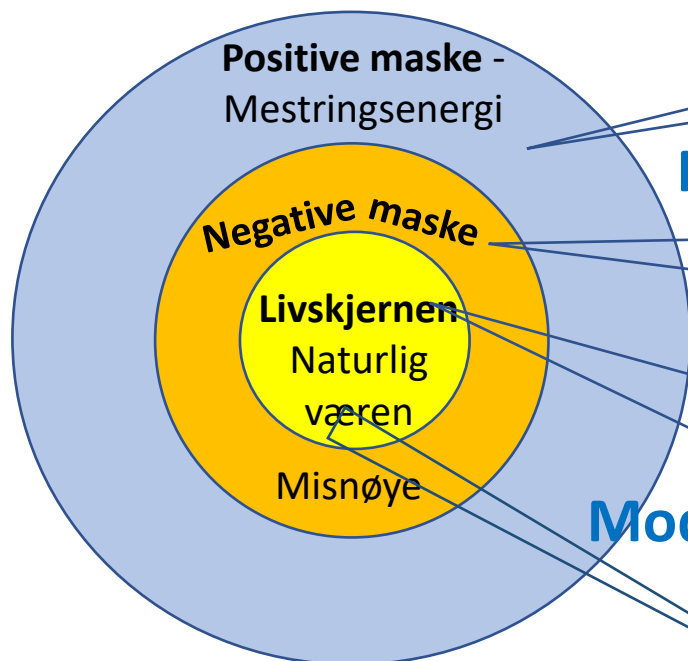
LIVSPLAN	EKSEMPLER PÅ BEHOV	
<i>Åndelige</i> <i>Mentale</i> <i>Hjertelige</i> <i>Emosjonelle</i> <i>Kroppslige</i>	Mening, kreativitet, høyere bevissthet o.a. Lære, forstå, kontrollere, o.a. Nærhet, gi og få omsorg, o.a. Trygghet, respekt, anerkjennelse, o.a. Hvile, mosjon, sensualitet, seksualitet, 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, selvværd, 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 deg
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



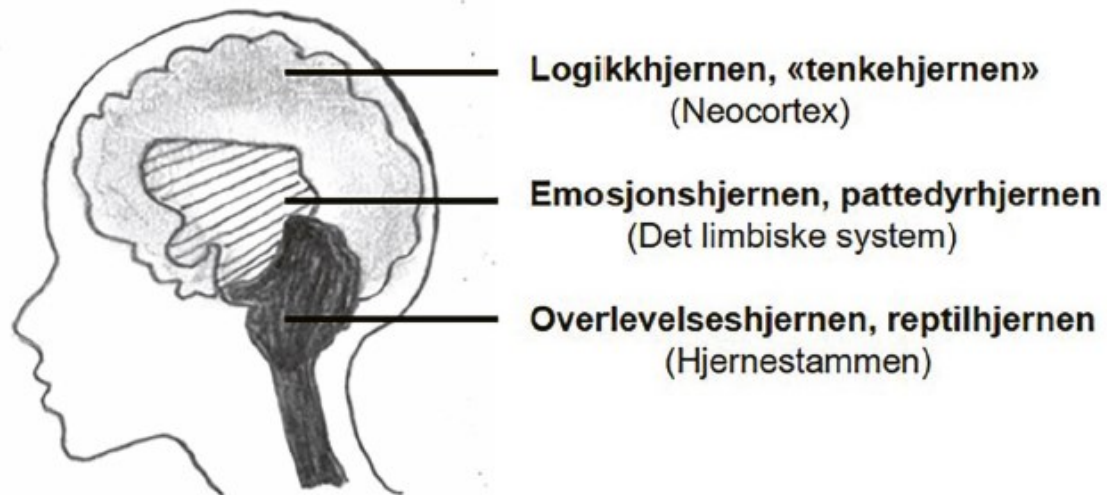
Hjerterommet

Hjerterommet selvutviklingskole

formidler kunnskap og tilbyr veiledning i denne prosessen.

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 overlevelsesshjernen.

Personlig modning – Når i barndommen stopper modningen?

Åndsvesen

Styringscenter: **Sjelen og ånden**

Fokus: Å være en tjener for det gode (Gud) og skape en god helhet (hellighet).

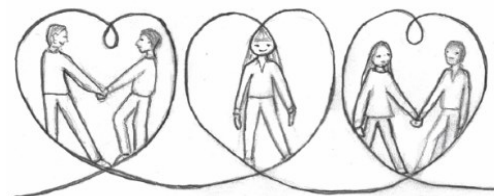


Klok og moden voksen
«Elder»

Medmenneske

Styringscenter: **Hjertet**

Fokus: Å ha en god intensjon og gjøre sitt beste i alle relasjoner.



Voksen

Selvstendig individ

Styringscenter: «**Tenkehjernen**», hjernebarken

Fokus: Å være et fritt, selvstendig individ innenfor rammen av rettigheter og plikter man har.



18-åring

Tradisjonell personlighet

Styringscenter: **Emosjonshjernen**

Fokus: Å være som andre og bli godtatt av dem.



7-åring

Herskerpersonlighet

Styringscenter: **Overlevelshjernen**

Fokus: Fysisk overlevelse og psykisk trygghet

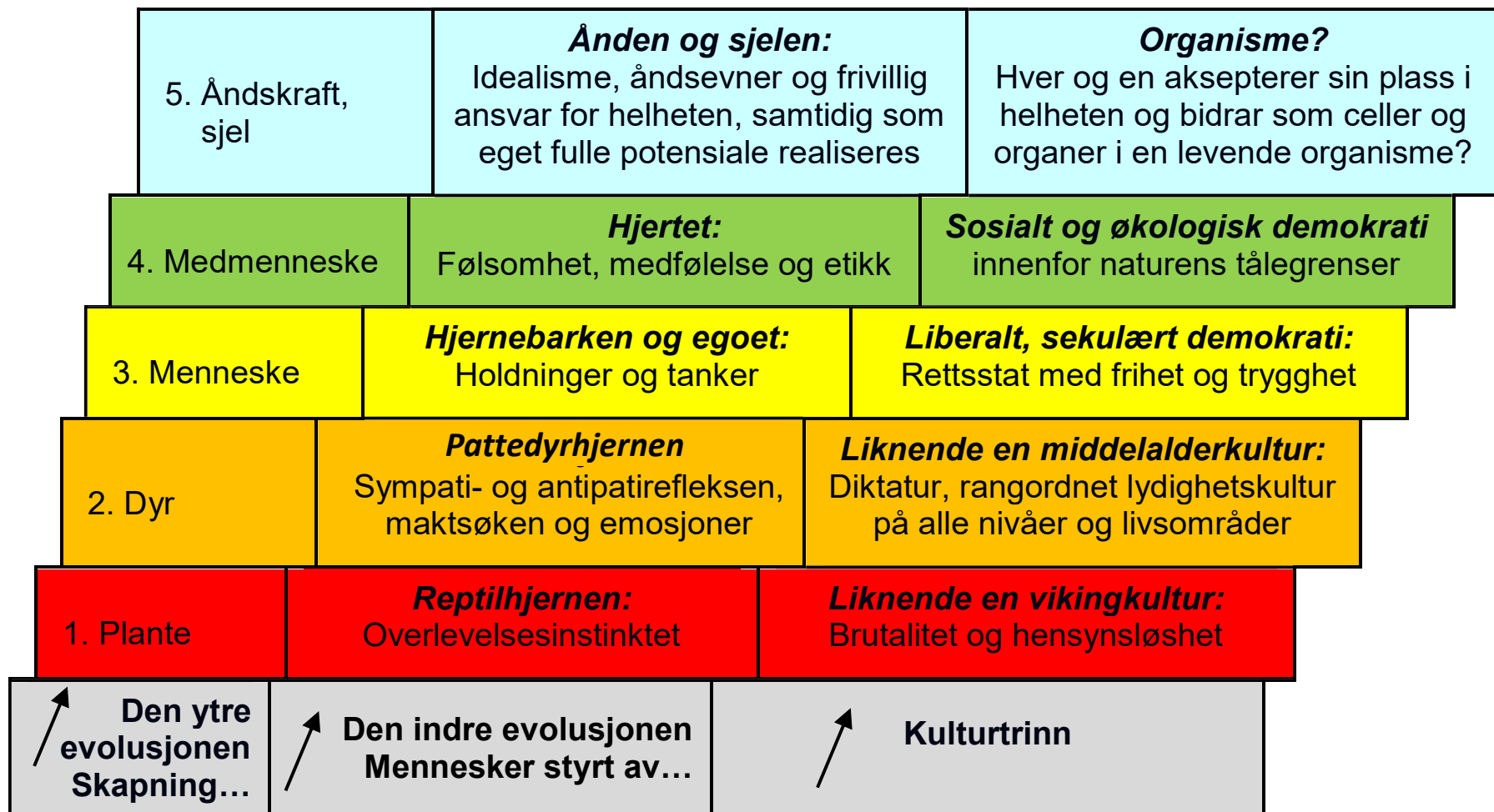


3-åring

Kilde: Robert Kegan: *In Over Our heads – The mental demands of modern life* (1995), m.fl.

Utviklingsstigen

Beskriver sammenhengen mellom personlig og kulturell utvikling



2. gang

De seks egomønstrene –

En nøkkel til å forstå deg selv og andre bedre

Selvtest på
hjerterommet.no/Lysbilder/

Ole Brumm karakter	Nr.	Egomønstrene – negativ og positiv side	Dannes ved alder:
Nasse Nøff 	1	Mentalt eksistenssikker og mentalt/åndelig begavet	-0,3 – +0,3 år
Kegubarnet 	2	Emosjonelt eksistenssikker 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: Kroppsorientert psykologi utviklet av Wilhelm Reich på 1930-tallet, Lowen og Pierrakos på 1950-1960-tallet og Lisbeth Marcher på 1990-2000-tallet.⁸

3. gang

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

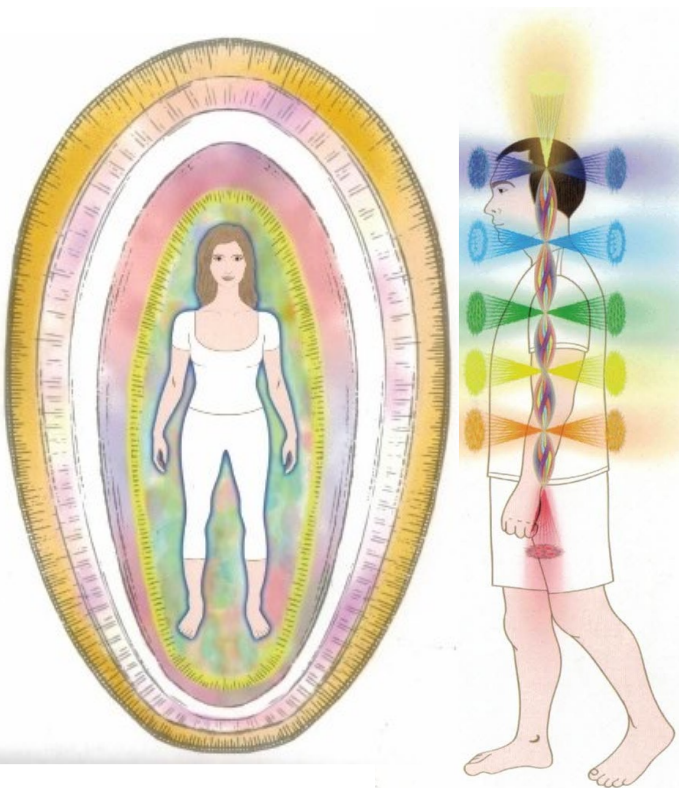
En selvutviklingsprosess vil erfaringsmessig måtte omfatte hele deg og din personlighet:

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. Chanting. Musikk. Utlevelse. Annet?

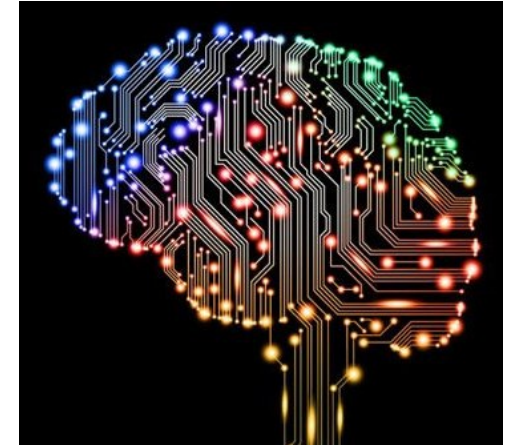
Kroppen: Yoga. Dans. Kosthold. Mosjon og trening. Kroppsorientert terapi. Annet?



Bilde fra: Barbara Ann Brennan:
Healing från det indre ljustet

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.



- **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**
= Holde fokus og øve, 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

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

Eksempel



Tussi


Underernært

Å legge erstatningsløsningen og andre negative sider bak deg og få økt livsmestring og livsglede

Fokuser på en ting av gangen!

- **Søker mental kontakt** → **Søk følelses- og kroppskontakt, i deg selv og med andre**
- Har for lite kontakt med egne behov → Kjenn etter i kroppen og i følelsene.
Spør deg selv: Hva er behovet dit?
Vil du det de andre foreslår, eller er svaret nei?
- Lager ideologi av å underernære seg selv → Ta vare på deg selv i stedet.
- Trengende. Gir for å få → Hver gang du gir til andre, ønsker du dette egentlig selv?
- Ikke nok energi eller evne til å gjennomføre ideer og planer → Tren opp gjennomføringskraft og utholdenhet.
- Forstår ikke dette med makt → Lær deg «å selge inn» det du vil ha gjennomført.
- Overoptimistisk og overpessimistisk → Lær deg å merke tegnene på at du har kommet inn i dette igjen, og lær deg metoder for å komme ut av det og være realistisk.
Eventuelt manisk og depressiv

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 felleskapet.

 **Emosjonelt eksistensusikker** Elsk deg selv som du er og søk nærhet i 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.

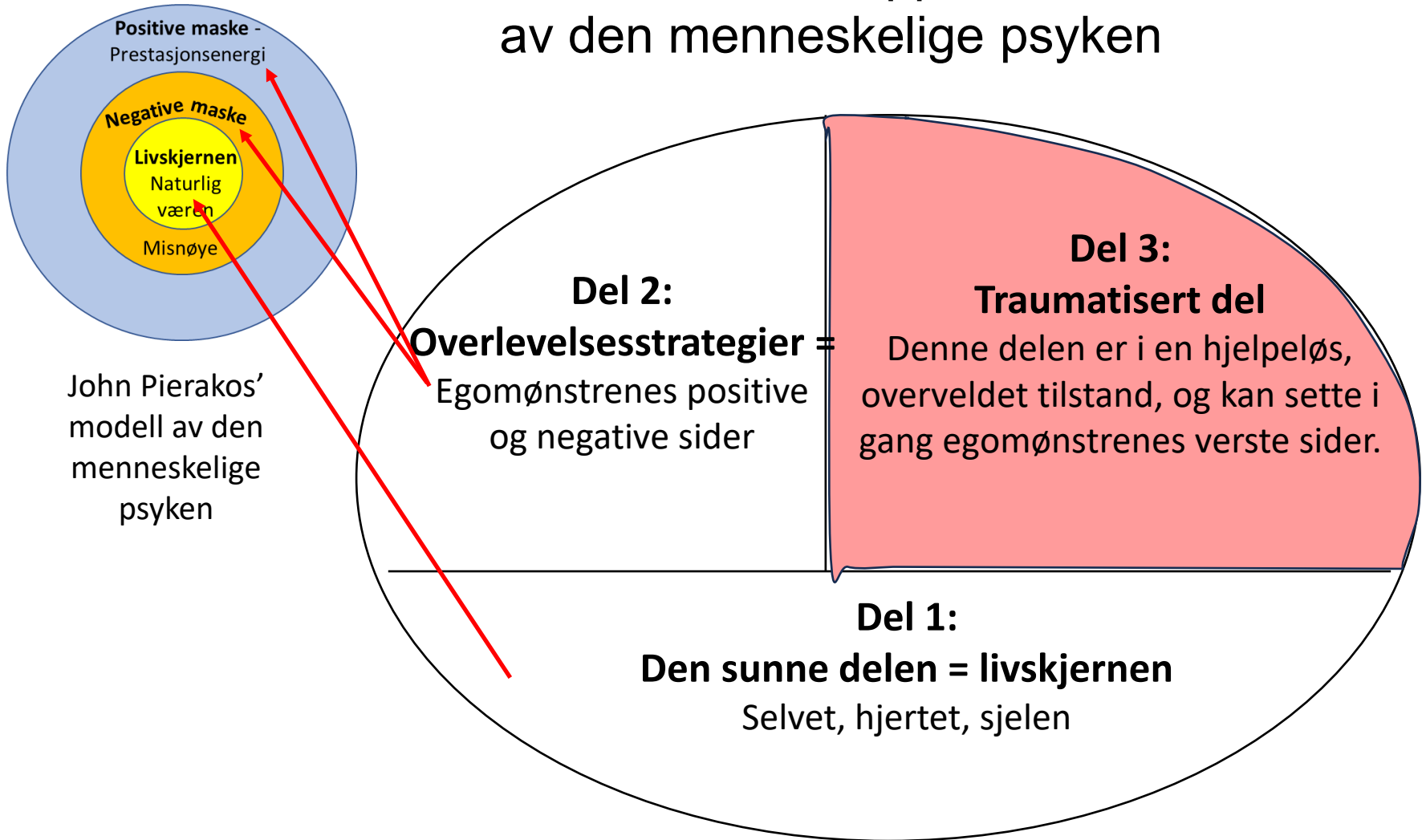
 **Overviljesterk** Spør og lytt, skap god dialog og godt samarbeid, og ha omsorg
Presser egen vilje gjennom i stedet for gjensidig lytting, omsorg og samarbeid.

 **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.

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

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
→ **Schizofreni, autismespekteret**

- **Emosjonelt eksistensusikker**



Overdreven oppmerksomhetstrang → **Hysterimønster**, voldsomme utbrudd
→ **Narsissisme**

Underernært



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

Overviljesterk



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

Overgivende



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



Overpresterende

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

6. gang:

Å takle livskriser og komme videre i livet

De fire typiske fasene 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**



7. gang: Å være i livsenergi

Fri og bevisst livsutfoldelse – «Være-gjøren»

Du er frigjort fra den underliggende motivasjonen bak dine egomønstre.

Du velger bevisst væremåte og handlinger.

Om du gjør dette av lyst/omsorg/intuisjon, ikke av plikt, og å leve i nuet er like viktig som resultatet, er det livsenergi.

Livsenergi – Naturlig væren

Livsenergi – naturlig væren – *Når det er godt:*

7. Væren, mindfulness. Guddommelig bevissthet.
6. Føle guddommelig kjærlighet og kontakt, intuisjon
5. Entusiasme, kreativitet, oppleve dypere mening
4. Kjærlighet, være glad i, å elske, lyst til å gi omsorg
3. Gledesfylt innsikt og erkjennelse. Aha! Eureka!
2. Lyst, boblende livsglede, sensualitet
1. Fysisk nytelse i kroppen og via sanseinntrykk

Når det er vondt:

Å føle frykt, sorg, smerte eller kvalme

Proessen med å få dypere kontakt med deg selv og livsenergien din

- 1. Søk ensomhet og stress av, helst en time hver dag. Mediter. Gå på en retreat. Ordne en hytteferie og søk indre ro en uke.**
Gi slipp på forpliktelser og fornektelser. Spill musikk som berører deg. Mediter.
- 2. Søk innover: Reflekter over deg selv og livet**
Hvordan fungerte jeg i den situasjonen? Hva følte jeg. Hva var motivasjonen min?
Hva var egentlig behovet mitt?
- 3. Hva er det du *egentlig* har lyst til, ønsker, lengter etter og ber om? Visualiser det.**
Disse fire ordene er det livskjernen bruker for å snakke til deg. Ved å visualisere dette og legge følelser i det, blir du som en magnet som tiltrekker deg det.
- 4. Still spørsmål, be om svar, og la det bare ligge der i bakgrunnen**
Før eller senere kommer et svar fra underbevisstheten eller den åndelige verden.
- 5. Før en dagbok**
Proessen med pkt. 2, 3 og 4 går dypere inn i deg om skriver ned dine refleksjoner i en dagbok. Drømmer kan du også skrive ned og prøve å tolke.
- 6. Vær åpen for nye ideer og impulser, følelser og tanker, og å følge dem opp**

8. gang: Å utvikle følsomhet og empati og leve fra hjertet

Det handler blant annet om dette:

- **Å utvikle følsomheten og evnen til innlevelse og empati**
Du fokuserer på å føle og å bli bevisst på hva du faktisk føler. Du lærer deg å være stille, lytte, merke og føle hva andre føler.
- **Å bestemme deg for å leve fra hjertet**
Det vil si at du har like stor omsorg for andre, som for deg selv, «hele tiden».
- **Å utvikle en høy etikk som gjør at liv og lære stemmer**
Inne i deg kan du føle på alt, men du tar ikke negativitet ut på andre. (Evt. symbolsk utlevelse)

Where attention goes, energy flows, so that it grows!

Følelsesanalyse modellen



Giraffspråk

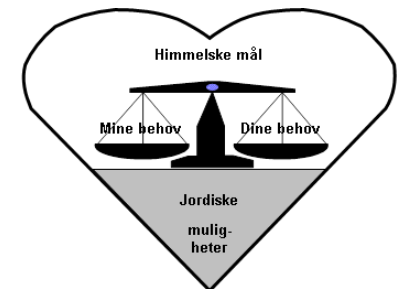
Å be om noe du ønsker

Fakta	Hva er det du hører, ser, opplever?
Følelse	Hva er det du føler ut fra dette?
Behov	Hva er dine behov, ønsker og lengsler, som du ønsker ivarettatt?
Ønske	Be andre om det du ønsker.

Å leve seg inn

Fakta	Hva hører, ser eller opplever du hos den andre?
Følelse	Hva er det du tror vedkommende føler ut fra dette? (Stilles som et spørsmål)
Behov	Hva tror du er den andres underliggende behov, ønske eller lengsel? (Stilles som et spørsmål)

Hjerteløsningsmetoden



Vi er på denne jord for å utvikle vår modenhet som sjel

Nivå	Modenhet	Synlig fargeskala	Veilederstatus	Chakra med samme farge
6	Høyt utviklet	Mørk blå fiolett strålende lys	Mester	7. Krone
5	Utviklet	Lys blå, etter hvert spor av fiolett	Senior	5. Hals
4	Høyt mellomnivå	Mørk gul, etter hvert spor av blått	Junior	
3	Mellomnivå	Ren gulfarge	Ingen	3. Solar plexus
2	Lavt mellomnivå	Offwhite, etter hvert spor av gul	Ingen	
1	Begynner	Klar hvitfarge	Ingen	(1. Rot - Rød)

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

Kilde: Barbara Ann Brennan: *Light emerging. Healing från det inre ljuset.*

- 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 din modenhet som sjel ≈ Det samme som å løfte deg i utviklingsstigen

5. Åndskraft, sjel	Ånden og sjelen: Idealisme, åndsevner og frivillig ansvar for helheten, samtidig som eget fulle potensiale realiseres	Organisme? Hver og en aksepterer sin plass i helheten og bidrar som celler og organer i en levende organisme?
4. Medmenneske	Hjertet: Følsomhet, medfølelse og etikk	Sosialt og økologisk demokrati innenfor naturens tålegrenser
3. Menneske	Hjernebarken og egoet: Holdninger og tanker	Liberalt, sekulært demokrati: Rettsstat med frihet og trygghet

Positiv motivasjon

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

→ Skape noe positivt

2. Dyr	Mellomhjernen: Sympati- og antipati-refleksen, makt-søken og emosjoner	Liknende en middelalderkultur: Diktatur, rangordnet lydighetskultur på alle nivåer og livsområder
1. Plante	Reptilhjernen: Overlevelsesinstinktet	Liknende en vikingkultur: Brutalitet og hensynsløshet

Negativ motivasjon

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

→ Skape noe negativt

↑ Den ytre evolusjonen Skapning...	↑ Den indre evolusjonen Mennesker styrt av...	↑ Kulturtrinn
---------------------------------------	--	---------------

10. gang: Å lykkes i kjærligheten og mestre samlivet

➤ For å lykkes i kjærligheten må du:

- ❖ Ha følsomhet og sensitivitet (følsomhet for den andre)
- ❖ Evne å være i livsenergi – Et levende menneske
- ❖ Våge å åpne hjertet ditt og bli forelsket

➤ For å mestre samlivet og utdype og bevare kjærligheten må du:

- ❖ Huske at menn og kvinner har forskjellige behov og væremåter.
(John Gray – Mars og Venus bøkene)
- ❖ Passe på å dekke den andres grunnleggende kjærlighetsbehov.
(Gary Chapman – Kjærlighetens fem språk)
- ❖ La den andres behov bety like mye som dine egne behov
(Jesus – Elsk din neste som deg selv)
- ❖ Være et selvstendig individ, men gi den andre kjærlighet
(Kahil Gibrans ordspråk)
- ❖ Huske at kjærligheten har tre dimensjoner – Frihet, ansvar, tillit.
(Per Hjalmar dikt)
- ❖ Få til gode dialoger og bruke giraffspråk i stedet for ulvespråk
(Marshal Rosenberg – Ikke voldelig kommunikasjon)
- ❖ Bruke hjerteløsningsmetoden for å komme fram til gode løsninger
(Som er en light-variant av Flermåls beslutningsanalyse)

11. gang: Å leve et godt, balansert og langt liv

Hverdagslivet

Helsen

Høydare

Selvtviking

Livsoppgaven

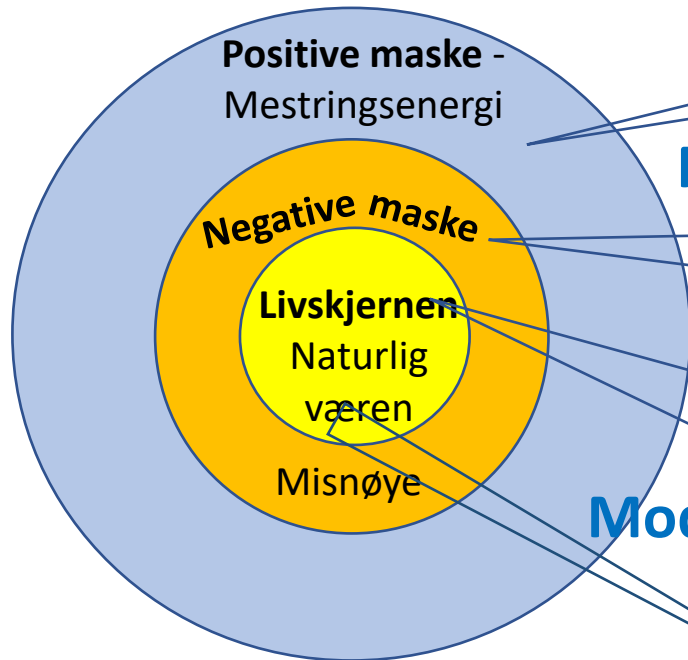
- **Hverdagslivet**
 - Jobb, hjem, økonomi
 - Alt som bør og må gjøres
 - Familie, samlivspartner og barn
 - Venner, sosialt nettverk
- **Å ta vare på helsen og unngå overbelastning**
 - Kosthold
 - Trim
 - Være ute i naturen. Hente deg inn igjen. Være for deg selv.
 - Å ha en eller to fortrolige å snakke med
- **Å oppleve høydare i livet**
 - Å gjøre og oppleve noe som virkelig gleder deg, ikke alt for sjeldent
- **Selvtviking - Indre livsoppgave**
 - Mindfulness og være til stede i kroppen og nuet
 - Tid til selvobservasjon og selvrefleksjon, selv og sammen
 - Selvtviking akkurat nå? Bli mer følsom? Få bedre impuls kontroll?
 - Å åpne hjertet og leve fra hjertet?
 - Å ha en åndelig praksis. Meditasjon? Yoga? Bønn? Affirmasjoner?
- **Ytre livsoppgave**
 - Hva er det jeg *egentlig* ønsker, vil og gjerne vil gjøre her på jorda?

12. gang: Oppsummering av selvutviklingsprosessen

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 deg
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.



Hjerterommet selvutviklings-skole

hjerterommet.no

formidler kunnskap og tilbyr veiledning i denne prosessen.