

Livsveiledning for vår tid

Gratis kurs for økt livsmestring og livsglede

Lykkebegrepet kurset er basert på:
Behovsorientert selvivaretagelse

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

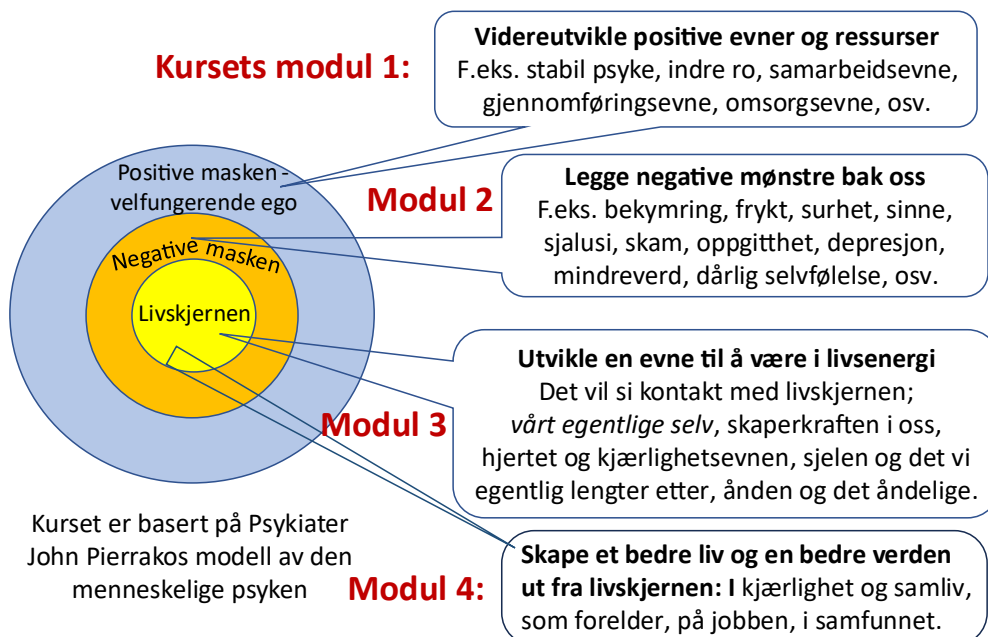
Kurset
**Livsveiledning for
vår tid** handler
om å øke denne
evnen. 😊

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, selvverd, etc.	Levestandard <i>Krever produksjon og konsum</i>

Kilde: Per Hjalmar Svae: "Løsningen er grønn økonomi, politikk og livsstil. Flux forlag 2013.

Kurset er basert på kroppssorientert psykologi. I bunnen ligger psykiater John Pierrakos' modell av den menneskelige psyken

Et virkelig godt liv kan vi få gjennom å:



Hjerterommet.no

Vend!

Livsveiledning for vår tid

Kurset er gratis

Hele kurset ligger på internett som lysbilde-serier og videoforedrag. Innholdet i kurset er også beskrevet i bokserien *Å knekke livets kode*, bok 1, 2 og 3. Alt dette er tilgjengelig på hjerterommet.no.

Kursoppleggets styrke er at det har et faglig psykologisk grunnlag beskrevet på den andre siden av arket. En annen styrke at Per Hjalmar Svae, som har laget kurset, selv har gått gjennom den personlige utviklingsprosessen som kurset dreier seg om. Kurset har fått meget gode evalueringer.

Innhold

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

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

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 leve et godt, balansert og langt liv
12. Oppsummering av selvutviklingsprosessen

Tillegg: Barneomsorg og oppdragelse som skaper modne voksne

Å løfte seg i utviklingsstigen gir økt livsmestring og livskvalitet

Første kursemnet handler om personlig modning og kulturell utvikling. Du blir introdusert til en *utviklingsstige* som beskriver menneskehetens utvikling og modning over flere tusen år. Hvert enkelt menneske gjentar denne modningsprosessen som barn og ungdom, men ikke alle når de høyere nivåene. Som voksen kan man gjennom en terapi- og selvutviklingsprosess fortsette modningsprosessen. Man kan nå de høyere trinnene i utviklingsstigen og i økende grad fungere fra hjertet og sjelen. *The Map of Consciousness, Bevissthetskartet* av David Hawkins, beskriver i detalj trinnene i prosessen med å løfte seg i utviklingsstigen og få stadig høyere livsmestring, åndskraft og livskvalitet.

Bevissthetskartet

Nivået motivasjonen er på avgjør hva som skapes

Chakra	Bevissthetsnivå	Emosjon	Det som skapes	Energini- nivå	Retning	Fokus
7	Opplyst	Unevnelig	Ren bevissthet	700 - 1000	↑	Være i åndskraften som skaper det
6	Fred – Ånd/Guds vilje styrer	Lykke	Helbredelse	600	↑	
6	Ubetinget kjærlighet og glede – Sjelen styrer	Sinnsro	Kjærlig omsorg for helheten	540	↑	
5	Hjertet og helhetstenkning styrer etter beste evne	Ærbødighet Taknemlig	Helheten åpenbarer seg	500	↑	Gjøre Bruke indre kraft for å skape noe positivt
5	Intellektuell forståelse	Forståelse	Abstrahering	400	↑	
4	Aksept, toleranse	Tilgivelse	Transendering	350	↑	
4	Villighet til ansvar, helhetstenkning og kjærlighet	Optimisme	Intensjon	310	↑	Ha Bruke energi og makt for å få til seg selv
3	Nøytralitet, åpenhet	Tillit	Frigjøring	250	↑	
3	Mot	Bekreftelse	Selvhjulpenhet	200	↑	
3	Stolthet	Hån	Inflatering	175	↓	
2	Sinne	Hat	Aggresjon	150	↓	
2	Egoisme, grådighet	Krevende	Slavebinding	125	↓	
2	Frykt	Angst	Tilbaketrekning	100	↓	
1	Overveldende sorg	Anger	Motløshet	75	↓	
1	Apati, offer	Fortvilelse	Ansvarsfraskrivelse	50	↓	
1	Skyld	Klandring	Ødeleggelse	30	↓	
1	Skam	Ydmykelse	Utryddelse	20	↓	

Motivasjon over 400 →
Evnen til dypere forståelse og helhetstenkning øker med høyere bevissthetsnivå

Motivasjon over 200 →
Det positive øker

Motivasjon under 200 →
Det negative øker

Vend!

Basert på David Hawkins: *The Map of Consciousness* på internett og boken: *The Map of Consciousness Explained*



Hjerterommet.no