

**Selvhjelpsmetoder
kan lindre plagene dine**

Hjelp deg selv til et bedre liv

**Er du stresset?
Plages du av negative
tanker, eller sliter du med
helseplager? Drømmer du
om å utvikle deg, men vet
ikke riktig hvordan?
Hvorfor ikke lære deg
en selvhjelpsteknikk!**

Gøril brukte tankefelt-terapi

Ble frisk på et blunk

Da Gøril Wægger (39) ble sengeliggende på grunn av virus på balansenerven, ble hun livredd. Hun var selvstendig næringsdrivende og hadde ikke anledning til å ligge syk. Ved hjelp av tankefelt-terapi ble hun frisk i løpet av en halvtime.



HJEMMETREPORTASJE

Tekst: Ann Britt Hangeraaas
Foto: Jørn Grønlund

Gøril Wægger bor på Nesodd-tangen i Akershus, er trebarnsmor og driver sitt eget firma innen lederutvikling. En høstmorgen i 2007 våknet hun og følte seg fryktelig svimmel. Det ble så ille at hun tilkalte lege, og deretter bar det i ambulanse til sykehus.

–Det ble tatt mange prøver, uten at legene egentlig fant ut hva som var galt med meg. De konkluderte med at tilstanden måtte skyldes et virus på balansenerven, noe det ikke fantes noen behandling for. Svimmelheten ville gå over av seg selv. Det kunne ta noen uker. Det kunne ta år. Jeg ble sendt hjem igjen og lå til sengs. Jeg var så svimmel at jeg ikke kunne gå, knapt sitte oppreist. Det hele gjorde meg veldig redd. Jeg tenkte på familiens økonomi, på fremtiden for hele familien. Jeg har en jobb der mye handler om å få folk til å akseptere fakta og agere deretter. Nå brukte jeg dette på meg selv. Jeg var syk. Legene kunne ikke gjøre noe for meg, men det var heller ikke noe tema for meg bare å ligge der og vente på at kroppen skulle bli frisk igjen. Jeg måtte handle. Jeg kom på at jeg hadde hørt om tankefelt-terapi, og at det var en metode som ga raske resultater. Jeg har en sunn skepsis til alternative ting, men i dette tilfellet var jeg villig til å prøve det meste. Jeg tok kontakt med en terapeut i Drammen. Jeg var ikke selv i stand til å kjøre

bil, så mannen min ble med som sjåfør. Etter en halvtimes behandling tok jeg selv rattet da vi dro hjem igjen. Svimmelheten var som blåst av meg. Jeg følte meg helt fin igjen, forteller Gøril.

–Hva skjedde?

–Tankefelt-terapeuten stilte meg åpne spørsmål om meg og mine følelser, samtidig som hun banket på ulike punkter i ansiktet og på kroppen min. Mens hun holdt på med dette, dukket det opp en følelse av håpløshet knyttet til min fars død noe tidligere. Jeg var i Sveits den gangen, og kom meg ikke hjem før han døde. Etterpå tok jeg meg ikke tid til å sørge. I stedet påtok jeg meg rollen som den som skulle ordne alt for alle, og tillot meg ikke å kjenne på de vonde følelsene knyttet til det å miste faren min. Når jeg ser tilbake, var nok dette min måte å flykte unna sorgen på. Terapeuten ba meg om å fokusere på denne tanken, samtidig som hun banket. Og da skjedde det noe merkelig: Jeg kjente en fysisk klump som beveget seg fra magen og oppover. Og plutselig var følelsen av håpløshet borte.



Det var en «å jöss»-opplevelse av de helt store.

Gøril trengte bare denne ene behandlingen. Dagen etter gikk hun tilbake på jobb, stappfull av energi og virkelyst. Og sånn har det fortsatt.

–For meg var dette en utrolig enkel måte å bli frisk på, sier hun.

Dette er tankefelt-terapi

Tankefelt-terapi er en forholdsvis ny metode som kan løse opp i problemer som forårsakes av at enkelte følelser blir for intense, som for eksempel ved en fobi eller depresjon. Tankefelt-terapi fjerner ikke evnen til å føle frykt eller nedstemthet, men reduserer styrken på følelsene.

Tankefelt-terapi kombinerer Østens kunnskap om kroppens energibaner og tradisjonell psykologi. Den bruker de samme energibanene som ligger til grunn for kinesiologi, akupunktur og soneterapi.

Terapien går ut på å banke på akupressurpunkter i ansiktet, på hendene og på overkroppen, mens personen samtidig holder fokus på de negative følelsene eller tankene som personen ønsker å dempe eller å fjerne. En av teknikkene er at terapeuten formulerer spørsmål som hjelper personen til å få frem tanker som skaper ubehagelige følelsesmessige reaksjoner.

Tankefelt-teknikker benyttes ved følelsesmessige problemer, inklusive smerter og spennings-tilstander, og stimulerer kroppens eget reparasjonssystem.

Tankefelt-terapi på Internett:
www.tftnorway.com

TFT kan brukes ved:

- Alle former for frykt og fobier.
- Lese- og skrivevansker.
- Hodepine.
- Adferds- og konsentrasjonsproblemer.
- Følelsesmessige problemer.
- Nedstemthet.
- Utbrenthet.
- Røykeavvenning.
- Sjalsi og sinne.
- Sorg.
- Stress og søvnvansker.
- Følelsesmessige sjokk.
- Prestasjonsangst.
- Slanking.

Hanne valgte NLP

Hanne Schjerven Paulsrud (44) slet med lav selvfølelse. NLP, nevrolingvistisk programmering, ble verktøyet hun trengte for å bygge en ny og mer solid grunnmur for livet sitt.



Nå er ingen ting umulig

–Jeg er blitt sterk, har fått en ny og god selvfølelse, stresser mye mindre, har fått bukt med alle stressrelaterte plager, har mye mer energi, og er blitt en blidere mamma og en bedre ektefelle.

Slik oppsummerer Hanne Schjerven Paulsrud fra Slemmestad i Buskerud livet etter at hun lærte seg NLP. Det skjedde etter at hun hadde vært hjemme en periode med sine tre barn. Da hun skulle ut i yrkeslivet igjen, hadde hun lyst til å gjøre noe helt annet enn det utdannelsen innen markedsføring tilsa, men hva ante hun ikke.

–Jeg slet med dårlig selvfølelse og hadde en masse indre kritikere som hele tiden stoppet meg. Da jeg oppsøkte en yrkesveileder, som brukte NLP, fikk jeg hjelp

til å sortere tankene og fortelle om drømmene mine mens kritikkerne ble parkert på side-linjen. Det ga meg et puff i riktig retning, og endte med at jeg selv begynte å studere NLP — først for min egen utviklings skyld, deretter for å bli NLP-veileder og kunne hjelpe andre, sier Hanne.

Hun beskriver det å lære NLP som en reise som har forandret hele livet hennes.

–Teknikkene er ikke vanskelig å lære seg. Men skal du få noe ut av dem, krever det åpenhet, vilje til forandring og til å se innover i seg selv. Det er utfordrende, men til gjengjeld får du en verktøykasse av teknikker som kan hjelpe deg å utvikle deg som menneske. Selv har jeg klart å komme

meg ut av de fastlåste mønstrene som har hindret meg i å utvikle meg selv. Jeg har lært meg å tenke mye mer positivt, og er blitt mye mer klar over hva som er viktig for meg. Nå våger jeg å ta valg ut fra hva jeg vil, og lar meg ikke lenger bare styres av plikt og andres forventninger. Jeg tror at så lenge jeg velger å gjøre det som kjennes riktig for meg, blir det positivt for mine omgivelser også. Dette har gitt meg en ny og forsterket grunnmur av selvfølelse. Nå føler jeg at ingen ting er umulig, sier Hanne.

Hun har i dag etablert seg som EMMY-kursleder (NLP-basert metode for vektreduksjon) i Slemmestad og gleder seg over å kunne hjelpe andre til å få det livet de virkelig ønsker.

Dette er NLP

NLP er en forkortelse for Nevrolingvistisk programmering. *Nevro* står for «sans», *lingvistisk* står for «språk», og *programmering* handler om at vi programmerer oss selv gjennom de indre bildene vi lager, gjennom det vi sier til oss selv, og gjennom det vi føler.

Alt vi lærer og erfarer, kodes av hjernen vår. Denne kodingen påvirker måten vi kommuniserer med andre på, hvordan vi opplever verden rundt oss, hvordan vi oppfører oss, og hvordan vi lærer. Disse indre bildene kan påvirke oss både på en hensiktsmessig og en lite hensiktsmessig måte. Med andre ord: Vi blir styrt av «programmer» som enten gir oss tilgang til våre ressurser eller som tapper oss for energi. Gjennom NLP-teknikker går det an å «omprogrammere» seg selv for å bli den man ønsker å være.

Det finnes i dag et utall NLP-veiledere over hele landet som kan hjelpe deg til en bedre hverdag. Det finnes også en rekke skoler som tilbyr utdanning i NLP.

Dette kan du oppnå

- Skape de forandringene du vil ha.
- Oppdage hva du virkelig vil.
- Å bli dyktig til å skape god kontakt med andre mennesker.
- Å nå målene du setter deg.
- Finne motivasjonen og livsgleden din.
- Kommunisere så du blir forstått.
- Løse indre konflikter og frigjøre ressurser.
- Skape selvtilitt.
- Gi slipp på angst og andre uønskede følelser.
- Bli venn med deg selv.

NLP på Internett

På www.alternativ.no/kurs/nlp_k.html finner du en oversikt over kurs og veiledere over hele landet.

Hege sverger til Silva-metoden

Hun tenker bort hodepine, trenger ikke huskelapp når hun handler, stresser lite og lærer nye ting raskere og bedre enn før.

Hege Nordahl (53) mener hun har mye å takke Silva-metoden for.

–Jeg fant en bok om Silva-metoden på billigsalg. Det ble begynnelsen til et bedre, friskere og enklere liv. Senere har jeg gått flere kurs og ser på dem som noen av de beste investeringene i livet mitt, sier Hege Nordahl.

Hun er fra Asker og driver sitt eget firma innen ledelse og lederutvikling. Teknikkene Silva-metoden består av, bruker hun hver dag — både i jobbsammenheng og for sin egen del.

–Det handler om tankens kraft, om å ta kontrollen over sin egen tankeprosess, sier Hege, og forteller at det hun først og fremst vil ta ke metoden for, er helsen sin.

–Før var jeg mye plaget av bronkitt og forkjølelse. Det er jeg ikke lenger. Før trodde jeg også at hodepine var helt normalt å ha. Nå vet jeg at det slett ikke er nødvendig. Det går faktisk an å være frisk, sier Hege, som også har klart å stumpe røyken ved hjelp av Silva-metodens mentale teknikker.

–En annen ting jeg har hatt stor glede av, er at evnen til å lære nye ting er blitt bedre. Etter at jeg lærte meg Silva-metoden, har jeg tatt flere eksamener med bedre resultat enn før. Jeg husker også veldig godt og trenger ikke huskelapp når jeg skal ut og handle. Jeg er dessuten blitt en racer til å finne igjen ting. Det er akkurat som om teknikkene trigger en mekanisme som får «lagersjefen» i hodet til å jobbe mer effektivt, sier Hege, og understreker at tilværelsen selvsagt ikke bare blir en dans på roser bare man behersker disse teknikkene — livet kommer med sine utfordringer og problemer likevel.

–Forskjellen er at jeg nå har et verktøy som gjør meg bedre i stand til å takle utfordringene og løse problemene. Det gir meg igjen mulighet til å leve det livet jeg virkelig ønsker, sier hun. ♦ *ann-britt.bangeraas@bm-media.no*



Har kontroll over tankene

Mer selvhjelp på nett

På www.coachingtelefonen.no møter du kvinner som veileder andre kvinner.

På www.alternativ.no finner du en oversikt over en rekke forskjellige selvutviklingskurs.

Dette er Silva-metoden

Silva-metoden er et forskningsbasert kurs i personlig utvikling. Metoden er utviklet av den amerikanske parapsykologen José Silva og brukes av millioner av mennesker over hele verden. Metoden består av meditasjon, tanketrening og opplæring i aktiv bruk av fantasi, kreativitet og intuisjon. Metoden gir deg enkle teknikker til å ta kontroll over din egen tankeprosess. Det arrangeres jevnlig Silva-kurs over store deler av landet.

Dette kan du oppnå

- Lære deg å tenke bare på det du vil.
- Lære deg å slappe av.
- Bruke intuisjonen din aktivt i forhold til det som betyr noe for deg.
- Bedre sosiale relasjoner og bygge nettverk.
- Bli kvitt alle typer fobier, angst og frykt.
- Sovne når du vil.
- Våkne når som helst uten vekkeklokke.
- Bli kvitt hodepine og smerter hvor som helst i kroppen.
- Studere med større konsentrasjon og bedre hukommelse.
- Bli mer kreativ og våt for sansene dine.
- Slutte å røyke.
- Gå ned i vekt.
- Løse vanskelige problemer.

Silva-metoden på Internett:
www.silvametoden.no