

HJERNEN OG NERVESYSTEMET – HVORDAN VIL DU BRUGE DIN HJERNE

AT TÆNKE DIG RASK

I de sidste 12 år har jeg arbejdet med professionelle samtaleforløb, her indeholdt udvikling og forandring i livet. Derfor tager jeg fat i et tilbagevendende tema, som er det positive og tilfredshed i hverdagen

Det du tænker, skaber hvordan du har det i kroppen og sindet lige nu, men det skaber også en vedvarende stemning i kroppen. Derfor er det vigtig med, at begynde at tale om tilgivelse og at give slip

Tilbage til livet, i nuet

Hvorfor begynde, med at tale om tilgivelse og at give slip, når overskriften er hjernen og nervesystemet

- Nærmere forklaring følger

Kroppens intuition

Nøglen til at være sund og rask

At finde balancen mellem dine egne behov og meningsfulde sociale aktivitet i dit liv

At skabe et opmuntrende og tilfredsstillende liv

Et sted at starte er, at slippe alle dine begrænsninger, og blive bevidst om, at du allerede har redskaberne i dit liv til, at gøre det du vil. Redskaberne er dine tanker og dine overbevisninger. Men hvad sker der, når hjernen og nervesystemet bliver påvirket

Tilgivelse og at give slip på, at tænke uforsonlige tanker, hvor du b.l.a. kan holde fast i mønstre og i fortiden. Hvis du er eller bliver ramt af sygdom, skader eller oplever psykiske belastninger, som sætter sig, eller har oplevet en længerevarende sygdomsperiode. Jeg har oplevet igennem de sidste 12 år, at mange oplever, at denne fase ofte er svær at frigøre sig fra. Har du også oplevet dette, og hvorledes kom du videre? Jeg har en øvelse, du kan begynde med

Denne artikel er den første i rækken, som omhandler redskaber, til livet der leves

Grundstene til, at blive herre i eget liv igen, er tilgivelse og at give slip, derfor har hjernen og nervesystemet en væsentlig rolle. Men hvorledes kan du det. Hvad er opskriften – og den hurtige opskrift?

Tilgivelse og at give slip, er også at gøre brug af hjernens opbygning, og gå på opdagelse i hvorfor ens nervesystem reagerer og som sagt, har svært ved at tilgive og give slip. Fortiden, så kan du ikke være i nuet. Nuet, det er her at dine tanker og ord har styrke

Det er her de positive bekræftelser, som hjernen bearbejder, har afgørende betydning. Derfor er de vedvarende tanker- og taleformer dem der skaber adfærd, holdninger, velvære eller lidelse

ØVELSE – Positive bekræftelser

Skriv ned i løbet af en uge, hvad tanker du får og hvad du fortæller dig selv, i løbet af dagen. Når ugen er omme, så kan du danne dig til overblik over, hvad positive og negative bekræftelser, du sætter din hjerne til at bearbejde

Så sørg for at ændre din tankegang nu og kom i gang med positive bekræftelser



Har læst til
Ergoterapeut
Socialrådgiver
Arbejds miljøkonsulent
Synskonsulent
Speciale i Syn-Hjerneskode
Udredning
Klassisk Homøopat

Tilgivelse er, at tage ansvar for dine egne følelser og reaktioner, så du kan beherske din evne til at reagere. Tilgivelse er en proces, som foregår i dit eget sind. Det har i virkeligheden ikke noget at gøre med andre mennesker. Det er en proces, hvor du skal frigøre dig selv for den negative energi, som du selv har valgt at holde fast ved

Tilgivelse er IKKE, at acceptere andres optræden og handlinger, der volder dig smerte. Når du bebrejder andre noget, giver du din egen styrke bort, fordi du placerer ansvaret for dine følelser hos andre. Ubehagelige reaktioner, som bliver udløst hos dig, er ikke noget udefrakommende. Det er en følelse, som går ind i dit sind og frembringer de knapper, der blev trykket på i dit sind. Det kan f.eks. være når du oplever sygdom, får fysiske skader, psykiske belastningen, når du møder mennesker, som du reagere negativt på eller på arbejdet, hvor du gerne vil opnå succes

JA, du kan tænke dig rask!

At være rask eller blive rask, betyder tilgivelse og at give slip. Dvs. du giver slip på sygdommen, skaden eller de psykiske belastninger, både i privatlivet og på arbejdet. Kærlighed til dig selv og dit eget liv er, at stå fast på sunde grænser, uanset hvad grunden er. Du har et valg, og kan vælge at gå videre med at skabe et glædefyldt tilfredsstillende liv. Friheden til at vælge. Det er vigtigt, at give slip på enhver bebrejdelse og kigge indad, for at finde sandheden. Hvorfor har jeg disse mønstre, og vil jeg vælge aktivt at slippe dem. Vær villig til at give slip på, et hvilket som helst mønster i din tankegang, der har bidraget til situationen du er i. Jeg oplever, at dem jeg har haft i behandling ofte stresser sig selv, fordi prioriteterne er blevet forvekslet over tid. Derfor er øvelsen god, som en start

Hvad er dine erfaring med at give slip? Kan du give slip, og hvorledes er du kommet videre? Vi er alle forskellige, og kan have oplevet de samme hændelser. Men måder hvordan vi takler det er forskellige

Så, hvordan vil du bruge din hjerne, at tænke dig rask?

Hvis du tænker, ja jeg vil gerne i gang med at tænke mig rask, så er du velkommen til at booke en samtale med Mette Boye. Hvis du har lavet øvelsen, før du kommer til første behandling, så kan vi hurtigere finde din nøgle til helbredelse

Referencer

Nicole & Raben Rosenberg, Angst, Krise og Stress, Munksgaard Kjeld Fredens, Mennesket i Hjernen, En grundbog i Neuropædagogik, Hans Reitzels Forlag, s. 53-79, 265-285
 Louise Hay, Alt er godt, helbred dig selv. Forlaget Det blå hus
 Louise Hay, Du kan helbrede dit hjerte. Forlaget Borgen
 Peter Lund Madsen, Frihedens Pris, En kort historie om menneskehjernen. Lindhardt og Ringhof, s. 116-121, 168-242
 Tone Saugstad & Ruth Mach-Zagal, Sundhedspædagogik for praktikere, Munksgaard Forlag, s. 33-44
 George Vithoulkas, The Science of Homeopathy, Forlag Grove Press, s. 3- 45, 169-195
 Anita Neesgaard, Introduktion til homøopati, Forlaget Similia, s. 17, 53-67
 Melanie Fennell, At overvinde lavt selvværd. Forlaget Klim, s. 15-27, 35-68

Kommende artikler

Behandling af hovedtraume, hjernerystelse og piskesmæld

Forebyggelsesindsatsen, tager tingene i opløbet. Det er en investering, der virkelig betaler sig. Hvorfor er du rask. Hvad kan du selv gøre

På arbejdet, hvad kan jeg få hjælp til, hvilke muligheder har du. Hvorfor er der forskel på, hvor mange sygedage vi har

Behandling af stresstilstande

Behandling af smerter, akutte eller kroniske

Nedsat syn