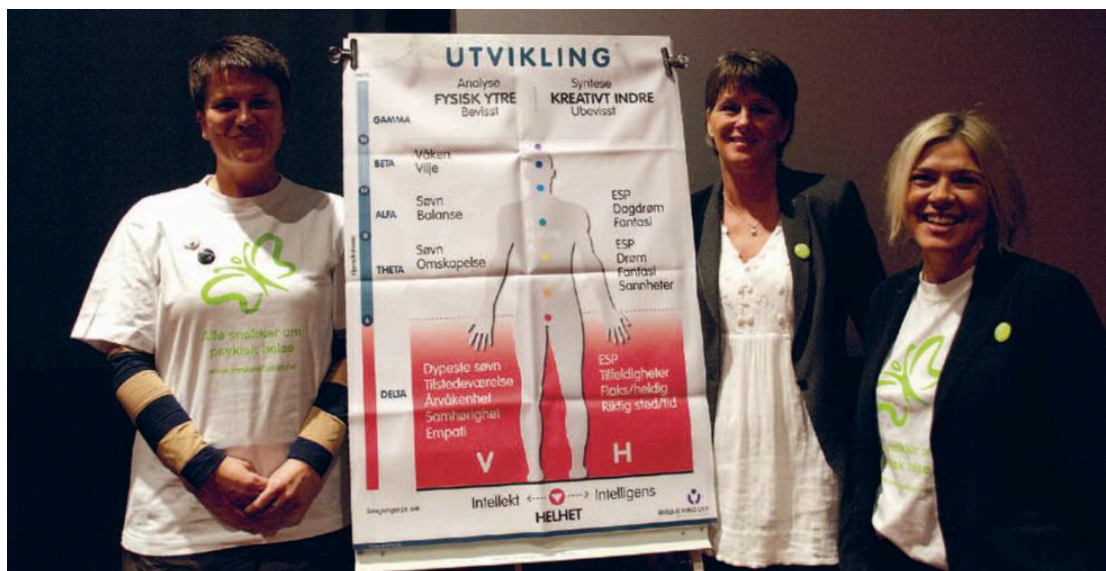


Lykken finnes i hver av oss



VERDENSDAGEN: Marianne Borgen holdt foredrag som en del av markeringen for Verdensdagen for psykisk helse. Her sammen med miljøterapeutene Sissel Sandnes og Vibeke Melhus. (Begge foto: Martin Gramnæs).

Å trene egen mental helse kan være veien til en lykkeligere hverdag, mener instruktør Marianne Borgen.

Martin Gramnæs
martin@sva.no

Torsdag inspirerte hun ansatte i kommunen og Nav under tittelen «Slutt å klage - begynn å leve». Borgen er instruktør i firmaet Unique Mind ESP og var hentet til Kirkenes i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse.

Gå i oss selv

Marianne Borgen fortalte meget personlige historier fra sitt eget liv, og brukte dette til å illustrere

hvordan hun fikk et bedre liv ved å gå i seg selv og slutte å lete etter lykken hos andre. Et annet viktig

poeng var at vi selv kan forebygge psykiske problemer.

– Det er jo slik i dag at vi skal prestere hele tiden, og flere og flere møter veggen. Ved å lytte på kroppens fysiske signaler, kan vi selv være med på å forebygge at slikt skjer. Jeg mener ikke at man ved psykiske lidelser og angst, ikke skal søke hjelp, men at det finnes små ting man kan gjøre selv, og som har gitt resultater for mange rundt om i landet, inkludert meg selv.

– Det snakkes hele tiden om å trene fysisk og ha riktig kosthold, hvorfor er det ikke fokus på å også trene vår mentale helse, spør hun.

Underbevisstheten

Det hele handlet om å få underbevisstheten og vår kreative og bevisste hjernehalvdel til å harmonere.

– Hjernen vår ser ikke forskjell på en tenkt og en hendt handling. Hvis vi har ting vi har lyst til å gjøre, skal vi ikke la usikkerheten i underbevisstheten hindre oss i å gjøre det vi har lyst til her i livet, forklarte hun.

Dette har, i følge Borgen, med hjernens svingninger å gjøre. Hjernen har såkalte deltasvingninger

og gammasvingninger. Førstnevnte er det vi kaller underbevisstheten og er i aksjon når vi er i dyp søvn. Gammasvingninger oppstår når vi er opptatt og har mye å gjøre. Målet er å komme i kontakt med deltasvingninger i våken tilstand, slik at vi kan finne indre ro i en travel hverdag. Dette vil, i følge Borgen gjøre at vi i tillegg til å føle oss bedre med oss selv, også vil prestere bedre hjemme og på arbeidsplassen.

Hun poengterer at noe av det viktigste her i livet er å ha et mål å strekke seg etter. Og at foreldre

må snakke med barn og hjelpe dem med hvordan de kan nå disse.–

Vi må si til oss selv at dette kan vi, og ikke la oss stoppe selv om det kan være vanskelig noen

ganger, avsluttet hun. Foredraget ble holdt for øvrig publikum på Grenselandmuseet torsdag kveld, og det var psykisk helsetjeneste i kommunen som var initiativtaker til arrangementet.



SELVHJELP: Instruktør Marianne Borgen fortalte publikum om hvordan man kan få et rolig og harmonisk liv ved å gå i seg selv.