

Tønsberg-
dagen 21.6.
Gode tilbud finner du
på side 15-23



På
pilegrims-
vandring

SIDE 2-3



Himmelske
smaker

SIDE 34-35

Har du fjell? Vi fjerner uten smell.



Ring 915 79 141 for gratis befarings

TØNSBERG

Onsdag 20. juni 2018 Uke 25 - nr. 645 Årgang 14

byavisa

Tren hjernen



Flotte nye
bokmerker

SIDE 30-31

GMAELE
Gartneri

SOMMERBLOMSTSPESIALISTEN
Tlf 33 33 32 20
Smørbergv. 74, 1 km sør for
Jarlsberg Travbane

Sluttsalget fortsetter!

Alle
Sommerblomster

(Gjelder ikke ampler)

-50%

Du finner oss på facebook

ÅPNINGSTIDER
Hverdager 9-18 (15)
Søndag 12-17

30. juni arrangerer Deborah Borgen «Drømmedag» i Tønsberg. Da gir hun et innblikk i sin visdom om hvordan vi mennesker egentlig fungerer.

– Drømmeforskere har funnet ut at drømmer har en problemløsende funksjon, og da er det viktig at vi kan huske drømmene våre. Det kan læres, sier hun.

SIDE 26-27

Adamsrød Ferdigplen AS

Adamsrødveien 102, 3153 Tolvsrød

Tlf. 33 33 00 43



Grønt på dagen!

Kvalitet og service

Besøk oss på vår hjemmeside

www.ferdigplen-hageplen.no



21% OFF

SERVICE INCLUDED

RENTE
2,49%*

ÅRETS LAGERSALG
FORD TRANSIT CUSTOM



- Godt utstyrte og klare for levering
- Serviceavtale og vinterhjul inkludert

MÅNEDSLEIE EKS. MVA. FRA:

Kr. 2.990,- med kr. 41.500,- forskuddsleie

Kr. 4.180,- med 0% forskuddsleie

Leieperiode 3 år / 45.000km

Kundefordel fra kr. 59.000,- eks. mva.

21% rabatt på et begrenset antall Custom lagerbiler regnes av bilens pris eks. engangsavgift.

// Tønsberg
Stoltenbergst. 54
T: 33 30 77 00

// Holmestrand
Hvitingsfoss, 151
T: 33 05 46 60

// Sandefjord
Nygårdsveien 79
T: 33 48 23 00

// Larvik
Sagveien 2-4
T: 33 13 60 60

Tilbudet gjelder til næringsdrivende. Pris eks MVA, inkludert frakt og levering. CO2-utslipp fra 161 - 182 g/km (2.0 TDCi, 105 HK - 2.0 TDCi, 170 HK aut.). Blandet drivstofforbruk fra 0,62 - 0,7 l/mil. Tilbudet gjelder så lenge lageret rekker. Forutsetter kredittgodkjenning fra Ford Credit. Totaleie kr. 150.480,-* Flytende nominell rente. Forbehold om prisendringer og trykkmell. Annonsen inneholder et illustrasjonsbilde og kan avvike fra leveransen.

BIL-SERVICE
ESTABL. 1937

Tren hjernen med Deborah

30. juni arrangerer Deborah Borgen «Drømmedag» i Tønsberg. Denne dagen gir hun et innblikk i sin visdom om hvordan vi mennesker egentlig fungerer.

HILDE LORENTZEN tekst og foto

I 2009 startet Deborah Borgen (57) Unique Mind ESP. I dag er det flere instruktører som jobber etter metoden til Deborah, rettet mot privatpersoner, bedrifter, barnehager og skoler. 30. juni inviterer Deborah til «Drømmedag», for hva betyr egentlig drømmer? Dette er en gylden anledning til å snuse litt på hva Deborah har å by på.

– Drømmeforskere har funnet ut at drømmer har en problem-løsende funksjon, og da er det viktig at vi kan huske drømme-våre. Det kan læres. Drømmer er en form for ubevisst teknikk, og kan brukes til problemløsning og bevisst egenutvikling. Gjennom indre drømmereiser aktiverer vi et

dyper nivå, og jobber med en forståelse av hvordan bruke drømmene til et redskap i hverdagen, forteller Deborah.

Hjemtrening

I 1986 mottok Deborah veggen på en brutal måte, og det ble starten på hennes vei til å utvikle BevissthetsTrening™. I bagasjen hadde hun traumatiske opplevelser fra oppveksten, mye stress i hverdagen med full jobb og tre barn. Og som de fleste av oss - manglende kunnskap om hvordan vi mennesker egentlig fungerer.

Som økonom og med et analytisk perspektiv startet hun søken etter svar på hvordan hun kunne håndtere hverdagen og utfordringer med en indre ro og leve et godt liv. Hun fant ut hvordan hun fungerte og hvorfor.

– BevissthetsTrening™ er et resultat av 24 år med egen utvikling og forskning. Jeg satte sammen den innsikten og kunnskapen jeg hadde opparbeidet meg, til en helt ny hjernetrening med enkle teknikker. Det er gjennomført flere forskningsprosjekter på BevissthetsTrening™ med gode resultater og to forskningsartikler er publisert. Det er viktig for meg å få vitenskapelig bekreftelse for at metoden fungerer, understreker Deborah.

Bak fasaden

– Vi er lært opp til å holde fasaden. Vi skal ikke vise hva vi føler. Men livet er problematisk til tider, vi opplever sorg, tap, noen andre dager nede. Dette er en naturlig del av livet som vi ikke skal gjemme, men heller lære hvordan vi kan håndtere det. Det å holde fasaden koster. Folk gir inntrykk av at de har det så bra, men bak fasaden er det hos mange et kaos.

– Dette overfører vi til omgivelsene og til barna våre. Vi behøver ikke nevne

hvilken effekt sosiale medier har i denne sammenheng. Det taler for seg selv. Deborah og hennes team jobber også med BevissthetsTrening™ rettet mot barnehager og skoler - med fokus på livsmestring. I 2017 ga hun ut en pedagogisk fagbok «Kvalifisert for fremtiden», med pedagog Cecilie Stenhaug som medforfatter. – Nå jobber vi for å gi ut en serie med barnebøker med den lille, snille bilen TUTU, som reiser rundt for å hjelpe barn til å håndtere ulike livssituasjoner. Bøkene byr på lek og læring om livet. Innsikten og verktøyene i BevissthetsTrening™ blir formidlet gjennom han, forklarer Deborah.

Mentale isfjell

– Vi har alle hvert vårt mentale



KOM I BALANSE: På kurs hos Deborah Borgen lærer man teknikker til å takle det man møter – uansett hva det er. Nøkkelen til indre visdom finner du i ditt eget hode. – Det å trene hjernen handler ikke bare om å løse kryssord eller finne ro i skogen, men om å trene flere områder av hjernen samtidig for å bruke mer av vårt ubrukte potensial som menneske, forklarer Deborah.

individuelle isfjell. Det synlige er bevisstheten, mens det som ligger under vannoverflaten, som vi ikke ser, er det ubevisste. De fleste har som voksne lukket denne døren, men det er det ubevisste som styrer oss.

For Deborah handler det ikke om å grave fram gammelt grums og traumer, men at vi må trene hjernen for å få tilgang til de skjulte ressursene og mulighetene. Vi har lært mye om hvor viktig fysisk trening er, men lite har vi lært om hvor viktig det er å trene hjernen. Det er faktisk den som gir signaler til kroppen. En sunn hjerne sender sunne signaler, stress og depresjoner, til et liv hvor normaltilstanden er

å være rolig og glad, hvor jeg tar utfordringer på strak arm, ser nye muligheter i uventede situasjoner og stadig får påfyll av energi.

I 2000 flyttet hun til Tønsberg-regionen. Hun er født i Canada og har vokst opp i Oslo. Daglig kjører hun til kontoret på Husøysund fra Tjøme.

– Jeg kjenner at havet gjør meg godt. Havet er et fint hjelpemiddel for meg. Jeg liker fjell, men jeg elsker havet, smiler 57-åringen, som sitter på nøkkelen til hva som kan skape indre ro.

– For meg personlig har dette reddet livet mitt - fra en hverdag med håpløshet, stress og depresjoner, til et liv hvor normaltilstanden er

hilde@byavisatonsberg.no



MENTALE ISFJELL: Vi har alle hvert vårt mentale individuelle isfjell. Det synlige er bevisstheten, mens det som ligger under vannoverflaten, som vi ikke ser, er det ubevisste. De fleste har som voksne lukket denne døren, men det er det ubevisste som styrer oss.

MATKUPP!



INDREFILET
STORPE FRYST
VEILENDE KR 349,- PR KG
VÅR PRIS KR 189,-
-46%



POLARBRØD
GROVT FULLKORT
VEILENDE KR 39,90 400 GR
VÅR PRIS KR 16,90
-58%



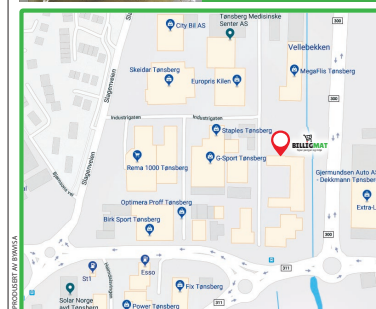
POLARBRØD
BAKT PÅ HELE FRØ
VEILENDE KR 33,- 405 GR
VÅR PRIS KR 16,90
-49%



VEGETAR
GRILLPØLSE OST/CHILI
VEILENDE KR 69,- PR 500 GR
VÅR PRIS KR 17,90
-74%



VEGETAR
NUGGETS M/KAVRING
VEILENDE KR 74,- PR 500 GR
VÅR PRIS KR 17,90
-76%



BILLIGMAT

Spar penger og miljø

KILGATEN 5, 3117 TØNSBERG
TLF: 993 59 915

ÅPNINGSTIDER: MANDAG - LØRDAG 10.00-20.00