

Tren opp magefølelsen

– bli en bedre leder

Hva hadde skjedd med bedriften din, om alle ledere og ansatte på jobben din var oppfinnsomme og idérike, klarte å sette forslagene sine ut i livet, var empatiske i møtet med andre, tok gode beslutninger ved å følge magefølelsen, og aldri lot seg stresse – uansett hvor mye de hadde å gjøre?

CECILIE MOSSIGE [FOTO: ISTOCK.COM OG PRIVAT]

Forfatter og kursholder Deborah Borgen mener dette scenariet er fullt ut realistisk og oppnåelig. Ved å bruke nye, forskningsbaserte teknikker, vil hun realisere menneskehjernens potensial. Slik kan det åpnes for nye muligheter og konkurransefordeler, for både bedrifter og enkeltpersoner.

Hjernen, versjon 2.0.

Hvor mange ganger har vi ikke hørt at vi mennesker ikke tar i bruk alle hjernens ressurser? Ja, vi har lest om disse smartingene som lærer seg å huske navnet på alle de møter, som kan meditere vekk stress, eller til og med tenke seg friskere. Ofte fremstår dessverre metodene som tidkrevende, vanskelig tilgjengelige, og muligens litt for alternative eller mystiske. Men nå skal det finnes nye og enklere metoder, som kan gjøre oss alle til bedre og helere mennesker, ifølge Deborah Borgen.

– Vi mennesker har langt flere ressurser enn vi aner, sier Deborah Borgen entusiastisk. Hun mener mange snakker høyt og mye om å finne nye måter å tenke på, men at det alltid blir med snakkingen. Selv har hun aktivt gått inn for å trene hjernen til å yte bedre.

– Det fantastiske er, at når vi trener opp hjernen til å fungere med en optimal balanse, blir selv det vanskelige lett. Slik utvikles intuisjonen, eller magefølelsen, til å bli ditt viktigste verktøy i avgjørelser. Og alle kan klare det!

Deborahs misjon er altså å få flest mulig til å ta i bruk bevissthets-trening, til å forhindre utbrenthet, og lære seg å takle stress og motstand. Selv møtte Deborah veggen «så det holdt» i sin tidligere stilling som økonomisjef.





Forfatter og kursholder
Deborah Borgen.

– Det var den vanlige historien: Full jobb i lederstilling, tre barn og mann, og jeg skulle strekke til over alt. Som de fleste andre hadde jeg ikke lært å takle hverdagens stress. Hvem lærer vel det? Det gikk ikke bra. Jeg hadde egentlig ikke noe valg. Noe måtte endres i livet mitt. Jeg måtte finne en måte å takle hverdagen, sier Deborah med alvor i stemmen.

Fra dette tidspunktet tok det henne hele 24 år å utvikle bevissthetstreningen til nivået hun er nå – med metoder som er forsket på og dokumentert som effektive.

Forskningsprosjekt og hjernebølger

Det er fort gjort å putte Deborah Borgens konsept i samme bås som andre selvutviklingsopplegg. Hun har gitt ut to

bøker, og holder jevnlig kurs og foredrag, for samme målgruppe som alle andre «mentale trenere».

– Ja, det skjønner jeg at man tenker, sier Deborah Borgen, og fortsetter:

– Det jeg jobber med går mer i dybden, dette er ikke kun en ny metode, jeg snakker om et bevissthetsnivå-skifte. Dette gir beviselige endringer i hjerneaktiviteten, som man ikke selv oppfatter før man faktisk har trent seg på det, og erfart det. Man får et begrep av hva det dreier seg om ved å lese bøkene mine, men selve endringen skjer først når man trener i et pedagogisk opplegg, som på et kurs.

Endringene i hjerneaktiviteten hos deltakere, før og etter kurs hos Deborah, er dokumentert av dr. Med. Svetla Velikova, som har en doktorgrad i EEG-målinger av hjerneaktivitet. I en studie med 30 respondenter, fant hun signifikante resultater på at hjernen etter kursing omdisponerer sine ressurser ved problemløsning, og blir mer effektiv.

Ved å bruke EEG-utstyr til å måle hvilke områder av hjernen som er aktive under problemløsning, kartlegges endringene etter treningen. Deborah har altså jobbet frem metoder som tar i bruk de mest effektive fasene for læring, for de forskjellige typene bevissthets-stadier i hjernen vår.

– Hjernebølger er rett og slett produktet av hjerneaktivitet. Alle mennesker fungerer med elektrisk aktivitet i hjernen, og dette kan måles med EEG-målere. Det som var spennende for meg, var å kunne bevisst bruke de gode kvalitetene innen alle fem gruppene svingninger i hverdagen vår. Her ligger nøkkelen til hvordan vi kan prestere vårt beste, forteller Deborah.

Forskningsprosjektet konkluderte med at hjernen etter bevissthetstreningen gjør et evolusjonært sprang. Det evolusjonære spranget er at hjernen flytter oppgavene, fra det limbiske system til prefrontal cortex. Oversatt betyr dette at hjernen går fra en gammel

” Det fantastiske er, at når vi trener opp hjernen til å fungere med en optimal balanse, blir selv det vanskelige lett. Slik utvikles magesfølelsen til å bli ditt viktigste verktøy i avgjørelser. Og alle kan klare det!

” Å ligge våken om natten med hodet fullt av bekymringer, er noe de fleste har opplevd under perioder med stress og press. Kvelden er den tiden på døgnet hvor kreativitet og fantasi-delen av hjernen er mest aktiv og mye fantasi kombinert med mange bekymringer kan bli rimelig slitsomt.

måte å behandle informasjon på, til en ny evolusjonær og mer optimal behandling. Det gjør at man evner å reagere på en balansert måte mellom følelser og fornuft. Dette gir også en økt verdiforståelse, og en person vil i større grad kunne se forskjell på rett og galt.

Handlingene vil i større grad være styrt av helhetstankegang og fellesskapets interesser, enn rent egodrevne motiver. Økt intelligens kombinert med større grad av selvregulering, gir også god forutsetning for forbedring av emosjonell intelligens (altså økt empati).

Utviklet hjernen, og dermed magesfølelsen

Vi hopper tilbake til den spede begynnelsen av Deborah Borgens bevissthetstrening. Deborah erfarte på den harde måten, at om du sliter personlig, sliter du på jobben. Hun lette derfor etter virksomme teknikker som ville gi henne roen i hverdagen – så hun kunne bli en bedre leder, skape nye ting og påvirke mennesker.

– Jeg laget meg ganske tidlig to teknikker selv, rett og slett fordi jeg måtte begynne å mestre livet. Den ene teknikken var for å kvitte meg med bekymringer, forteller Deborah.

Å ligge våken om natten med hodet fullt av bekymringer, er noe de fleste har opplevd under perioder med stress og press. Kvelden er den tiden på døgnet hvor kreativitet og fantasi-delen av hjernen er mest aktiv, og mye fantasi kombinert med mange bekymringer kan bli rimelig slitsomt. Deborah forteller at da hun tok i bruk den ene teknikken for å stoppe bekymringene som holdt henne våken, fikk hun en merkelig bieffekt: Hun begynte å få en flyt i hverdagen, fikk mer flaks, og flere heldige tilfeller oppstod.

– Ideen til denne teknikken fikk jeg ved å bruke magesfølelsen min, symbolspråket og de spontane ideene. Jeg tok dem på alvor, og ble bevisst mine underliggende ressurser. Ved å lytte til meg selv, fikk jeg enda flere gode ideer, og enda mer flyt i hverdagen. Men frem-

deles var det ting som stoppet meg fra å være den jeg ønsket. Noe dro meg tilbake i det gamle, slitsomme sporet, forteller Deborah. Hun bestemte seg for å finne en måte å hindre dette på også. Den andre bevissthetsteknikken trengte hun for å skape varige endringer, og komme seg videre.

Hovedlærdommen hennes ble at det er helt essensielt å trene seg opp til å benytte begge hjernehalvdelen, både venstre og høyre. Bruker man mest venstre hjernehalvdel, den rasjonelle, blir man opphengt i detaljer og systemer. Bruker man mest den høyre, altså den kreative, flommer man over av ideer og tanker, men får ikke gjennomført disse.

– Med en god balanse mellom hjernehalvdelen, utvikler og styrker man magesfølelsen og intuisjonen. Det er da ting virkelig begynner å skje, sier Deborah med et smil. ✨

FAKTA : Deborah Borgen

DEBORAH BORGEN ER UTDANNET økonom ved Handelshøyskolen BI, og driver firmaet Unique Mind ESP. Hun regnes som en pioner innenfor bevissthetstrening. Personlige utfordringer ledet henne til 24 år med egen utvikling og forskning. Hun har skrevet bøkene «Ta tak i livet ditt – før noen andre gjør det», og «Magisk hverdag».

I 2009 skapte Deborah kursprogrammet: «Fra magesfølelse til målrettet selvutvikling» og i januar 2010 lanserte hun BevissthetsTrening I og II i flere land.

For Deborah har det vært et viktig mål å kunne bevise at vi mennesker kan få tilgang til ubrukte ressurser, en sterkere ESP-sans og en indre ro i hverdagen uansett situasjon. Derfor ba hun forskere om å gjøre en større qEEG studie på arbeidet sitt. Resultatene viste at programmet var et stort sprang innen bevissthetstrening. Den første vitenskapelige artikkelen er levert for publisering. Det er også gjort mastergradsstudier på programmet hennes. Lenker til forskningen finnes på www.uniquemind.no.



* Hva er egentlig magefølelsen?



mer og mer ubehagelig. Til slutt sa jeg til sjefen min at dette, dette kan vi ikke gjennomføre. Han spurte hva som fikk meg til å si det, jeg svarte at magefølelsen min sa det ikke stemte. Sjefen hørte faktisk på meg, og vi avlyste kjøpet. Firmaet ble sure selvfølgelig,

– **NOEN KALLER** magefølelsen for intuisjon eller omvendt, og her mangler det kunnskap. Min forståelse er nok annerledes enn hos de fleste: Venstre hjernehalvdel knyttes til de fysiske oppgavene, høre til de ubevisste.

Tenk på når du har en drøm om natten, dette er informasjon som bare oppstår, uten å være sanset. Bilder, ord, og følelser i drømmen er en type ikke-fysisk informasjon, fra en kropp som sover. Dette er språket til høyrehalvdel, det som jeg definerer som ESP-sansen, ekstra-sensorisk persepsjon. I vår hverdag betyr dette at magefølelsen gir oss en følelse gjennom kroppen; i magen eller i brystet. Intuisjonen er våre ideer og tanker, og bilder er symbolikken som må tolkes for korrekt informasjon.

Unngikk milliontap

I jobben som økonomisjef, opplevde Deborah en konkret episode hvor det virkelig lønte seg å lytte til magefølelsen. Hun forteller at bedriften hun jobbet for skulle inngå en kontrakt med en stor leverandør.

– Sjefen min og jeg dro på møtet for å skrive kontrakten. Mens jeg satt der, fikk jeg en ekkel følelse i magen, helt plutselig. Jo mer vi nærmet oss å skrive kontrakten, jo mer kjente jeg et tydelig nei, nei, nei. Det økte og ble

men 14 dagers tid etterpå gikk de konkurs – og vi unngikk å tape millioner.

Her sier Deborah at mange ledere kjenner seg igjen i denne historien – hun hører stadig om ledere som benytter seg av magefølelsen når de tar avgjørelser. Videre mener hun at de virkelig gode ideene kommer til oss når vi lærer å koble våre indre bilder (som kommer i drømmer eller i dagdrømmer), med vår indre stemme, den bevisste tanken, og følelsen dette gir oss. – Tenk på Einstein: I en dagdrøm så han seg selv stå på en stråle ut i universet. Dette bildet ble opphavet til relativitetsteorien! Vi kan alle få store ideer, men for å skjønne hvordan det virkelig henger sammen, må vi lære å tolke det. Begynner du legge merke til symbolikken, og tar med både følelsen og tanken, kan du sette sammen bitene og forstå hva ditt underbevisste sier deg.

Balanse skaper fremdrift, og varig endring

Bruker du den rasjonelle, venstre, hjernehalvdel for mye, lukker du for kreativiteten. Men det kan også gå den andre veien – kreativiteten, høyre hjernehalvdel, tar overhånd, og du forestiller deg alt mulig rart som kan skje om du handler på den ene eller andre måten. Dette fører til handlingslammelse, fobier og negative tanker.

– Mennesker som bruker veldig mye av en ubalansert ESP-sans, får ikke gjennomført idéene sine. Vi mennesker har så mange ubevisste frykter, som stopper oss underveis. Frykter som lukker magefølelsen. Jeg har ofte fått idéer, men så får jeg en tanke som sier: Skal jeg tørre å stole på dette da, tenk om... Da tar fantasien over, og jeg tenker på alt det negative som kan skje. Fantasien er både vår beste venn og verste fiende, forteller Deborah Borgen. Her må man altså lære å stoppe seg selv, og heller bruke fantasien til å finne gode løsninger.

– Den negative fantasien tapper deg for energi. Jeg har møtt mange ledere for store bedrifter som er redde for å tale i forsamlinger. Da tar fantasien overhånd, og svetten i hendene og angsten i brystet er et faktum. Fantasien vinner, og man kommer ikke over frykten.

Dette kan altså endres med bevissthetstrening. Man kan lære seg å kontrollere tankene sine, og se tydelig hvor man må sette inn en ekstra innsats for å stoppe løpske tanker. Her bruker jeg den andre bevisshets-teknikken jeg laget, for å få de varige endringen jeg ønsker.

– Slik får man også forståelse for de ressursene man faktisk innehar, og så kan man ta gode avgjørelser, med respekt for andre, mener Deborah.

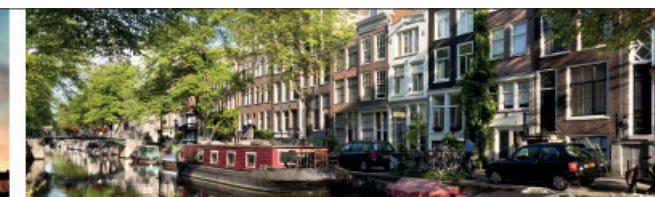
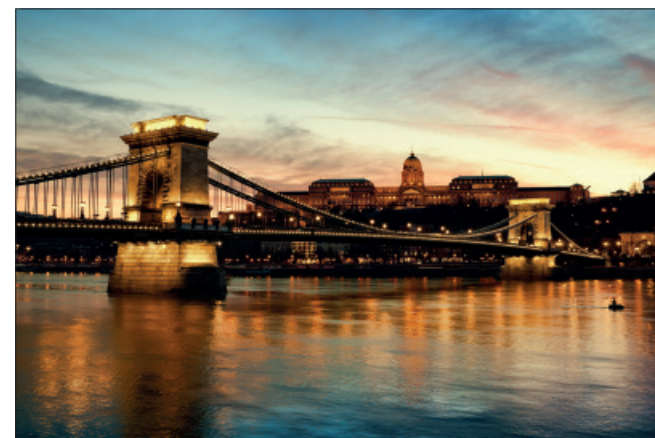
En overraskende bivirkning av å ha balanse mellom høyre og venstre hjernehalvdel, er også at man som person blir mer empatisk. Det blir enklere å forstå andre, og dermed enklere å kommunisere og skape forbindelser med mennesker. Ingen liten konkurransefordel i en stadig mer pluralistisk jobbverden, der altså. *

* Slik utvikler du magefølelsen:

Å «**SOVE PÅ DET**» er en velkjent teknikk. En enkel teknikk er å gjøre dette på en bevisst måte. Bestem deg for å ikke gruble på et problem, men tenk at du skal sove på det før du tar stilling. Når du sover på det bevisst, vil du bli mer løsningsorientert. Slik blir du også kvitt bekymringene på kvelden.

Ta en kladdebok, skriv ned de utfordringer eller problemer du har i jobben/ prosjektet. Ved å skrive det ned plasserer du tingene og får en oversikt. Etter å ha tenkt på det litt, tenk: OK, om jeg fikk velge fritt, hvordan ville jeg ha løst dette? Ser du en løsning, skriv den ned.

Når du legger deg, sitt først i sengen og slapp av, lukk øynene og trekk pusten dypt. Tenk på utfordringene eller problemene, denne gang med avstand fra følelsene. Når det er gjort, lever du deg inn i de løsningene du ønsker. Har du ikke løsningen, se for deg at du og de det gjelder er fornøyde, og kjenn på følelsen. Når du kjenner den følelsen, legg deg ned og sov. De kommende dagene skal du være ekstra oppmerksom på tanker og ideer som kommer, for deretter å gjøre en handling. Da skal du se at det faktisk løser seg etter hvert! *



GJØR GRUPPETUREN BEDRE! • Spar tid og penger • Styrk det faglige • Sikker avvikling av reisen

Vår lange erfaring med å arrangere gruppereiser og alt det innebærer gir oss en uvurdelig kompetanse. Samtidig gir det dere som kunder en sikkerhet rundt avviklingen av reisen. Med erfarte reisespesialister, den beste servicen og fleksible løsninger tar vi oss enkelt og greit av hele prosessen.

Som kunde hos oss får du gode vilkår og fleksibilitet, samt blant annet:

- En fast reisespesialist som kjenner deres behov og ønsker.
- Solid produktkunnskap. Vi finner de beste og billigste løsningene.
- Gunstige vilkår og regler.



Gruppetur.no tilbyr gode priser på alle typer gruppereiser og vi skreddersyr din reise etter dine ønsker og behov. Et selskap i KILROY-konsernet.

KONTAKT:
Tlf.: 23102345
grupper@gruppetur.no
gruppetur.no

Gruppetur.no



Svetla Velikova om studiene

DR. MED. SVETLA VELIKOVA gjorde studien av endringer i hjerneaktivitet hos 30 kursdeltakere på Unique Minds kurs «Bevissthetstrening 1» i 2010.

Hva gjorde deg interessert i å forske på Deborahs metoder?

– Jeg ble spurt om å undersøke eventuelle målbare endringer i hjernebølgeaktiviteten (EEG) hos deltakere på kurset til Deborah. Da jeg faktisk fant en rekke målbare, positive endringer hos respondentene, tre måneder etter programstart, ble jeg overrasket, og det trigget min vitenskapelige nysgjerrighet ytterligere.

Hvilke funn i denne EEG-studien overrasket deg aller mest?

– De ulike områdene i hjernen fikk økt mengde funksjonelle sammenkoblinger, og da i særlig grad forbindelsene mellom høyre og venstre hjernehalvdel.

Samtidig så vi at hjernen brukte mindre kapasitet på å opprettholde disse forbindelsene. Dette betydde rett og slett at hjernen hadde blitt mer effektiv. En slik forbedret forbindelse mellom venstre og høyre hjernehalvdel er fordelaktig, fordi det gir økt følelsesmessig stabilitet. Vi fikk bekreftet dette, etter å ha analysert de psykologiske testene vi gjorde samtidig med EEG-målingene. Testene viste at deltakerne i etterkant av kurset var mindre deprimerte, fant større mening med eget liv, fikk økt livskvalitet, og stolte mer på intuisjonen sin. Om jeg ser isolert på EEG-resultatene, ser det ut til å også ha økt konsentrasjonsevnen, hukommelsen og kreativiteten, men dette vil bli hovedmålet med den neste studien. Jeg jobber med å få publisert artikler fra både EEG-analysen og den psykologiske testingen.

Etter selv å ha tatt et slikt kurs, hva merket du av resultater i etterkant

– *som person, og forsker?*

– Jeg merket en umiddelbar positiv endring i min egen følelsesmessige balanse, og det var herlig. I tillegg finner jeg det lettere å konsentrere meg nå, og jeg kjenner meg mer produktiv.

Etter din mening, hva slags konsekvenser tror du det får om bedrifter gir slik bevissthetstrening til ansatte og ledere?

– Å ha lykkeligere og mer produktive ansatte, med gode mellommenneskelige forhold, vil uansett være en smart investering. For ledere kommer fordelene ved en forsterket kreativitet og utviklet intuisjon, som kan ha bra effekt på karrieren. I tillegg er jo lykkelige mennesker mindre syke... *

” Å ta med ekstra stress eller en bebreidende pekefinger til bedriften løser ingenting. Bli heller et team med dine ansatte, forstå hvor de er, engasjer dem, i stedet for å peke.

* Deborah Borgen om ledelse:

EMPATI: Om du har en forståelse av at vi alle er hele mennesker, og en respekt i bunnen, da spiller det ingen rolle hvilken kultur, alder, kjønn eller religion noen har. Da har du et godt utgangspunkt til å lykkes som leder.

STRESS: Jeg møter ofte ledere som sier «Jeg er aldri stressa, jeg», men de oser av det, og ser ikke seg selv. Husk at hvis du er stresset, kommer ikke den gode løsningen! På samme måte som når du tvinger hjernen til å huske noe, det blokker seg, og kommer først etterpå, når det er for sent.

DÅRLIG SAMVITTIGHET: Det er bortkastet energi! Får du den følelsen – stopp heller opp og spør deg hva du må prioritere annerledes. Selve skyldfølelsen er ikke

konstruktiv, så kjenn på hvorfor. Er det noe du ønsker å endre, så gjør endringen. Det høres lett ut når jeg sier det, ikke sant, men er hjernen din i balanse er dette superlett.

KONFLIKTLØSNING: 97 prosent av ledere har dette til felles: Vi peker på ham eller de som ikke gjør jobben sin. Som leder klarer man ikke se at man selv er på toppen, og bringer slik verdiene sine videre til de andre. Å ta med ekstra stress eller en bebreidende pekefinger til bedriften løser ingenting. Bli heller et team med dine ansatte, forstå hvor de er, engasjer dem, i stedet for å peke. Du som leder er ansvarlig. Dette vet vi alle, men vi gjør ikke noe med det, det blir nesten alltid bare snakk. Rett og slett. *

