

Deborah Borgens livsfilosofi og TEKNIKKER FOR HJERNETRENING

Økonomen Deborah Borgen hadde en vanskelig oppvekst og møtte i 1986 ”veggen” på en brutal måte. Hun var nødt til å finne en måte å komme tilbake til livet på, og dette ble starten på en 24 års reise i terapier og livsfilosofiske retninger. Resultatet ble en ny metode, BevissthetsTrening™, som er en type hjernetrening.

TEKST IVER MYSTERUD



Forfatter: Deborah Borgen og Kim Bjørnqvist

Tittel: Magical moments: discover how to easily create more in your daily life

Utgiver: Morgan James Publishing

Utgivelsesår: 2014 (192 sider)

ISBN: 978-1-61448-803-3

Pris: £14,95 (heftet); www.amazon.co.uk

Norsk versjon: kr 349 (innbundet), 149 (heftet), 119 (e-bok) (norli.no)

Etter å ha intervjuet Borgen om BevissthetsTrening™, ble jeg motivert til å lære mer om denne tilnærmingen. Derfor leste jeg hennes første bok om temaet – *Magisk hverdag* (2011)² – i engelsk versjon: *Magical moments* (2014). Den er skrevet som en samtale mellom Borgen og hennes medforfatter, Kim Bjørnqvist, der Borgen har ordet mesteparten av tiden. Bjørnqvist fungerer mest som en intervjuer, men kommer også med en rekke kommentarer.

I *Magical moments* utdypes BevissthetsTrening™ og det Borgen underviser i på sine kurs. Leseren får vite mye om hennes vanskelige oppvekst og hvordan hun utviklet metoden, hva sentrale begreper står for og hvordan man i praksis går fram når man bruker den. Essensen er å trene hjernen slik at man bruker begge hjernehalvdeler og har god flyt mellom dem. I tillegg er poenget å få økt tilgang til informasjon som ligger i den ubevisste delen av hjernen. Dette er viktig for den bevisste delen av hjernen og for vår atferd.

Boka gir enkle steg-for-steg-øvelser og teknikker for å hjelpe leseren til å komme i kontakt med sin kreative dimensjon og til å skape flere ”magiske øyeblikk” i hverdagen. Intuisjon og magefølelse er ifølge Borgen en forutsetning for kreativitet. Ved hjelp av øvelsene og teknikkene lærer man å styrke disse egenskapene, samt å utvikle sin kreativitet. Hovedfokus for tilnærmingen er å ha en positiv flyt i hverdagen, ha klare visjoner og å sette seg tydelige mål. *Magical moments* er også full av interessante historier om hvordan ulike personer har brukt teknikkene i hverdagen og hva de har oppnådd.

Boka ga meg akkurat det jeg hadde håpet på, nemlig en bedre forståelse av Borgens BevissthetsTrening™. Metoden er en interessant form for selvutvikling som kan hjelpe til å få bedre flyt i hverdagen, å være mer til stede i nået og oppleve mindre stress. Det er ingen overdrivelse å si at mange nordmenn (og folk i en del andre vestlige land) har fått øynene opp for denne formen for



hjernetrening. Boka angir at over 10 000 har gått på kurs og lært teknikkene, men i skrivende stund har antallet oversteget mer enn 15 000 mennesker. I tillegg er deltakerne blitt kjent med hennes livsfilosofi gjennom bøker og foredrag. Svært mange har følgelig fått opp øynene for *BevissthetsTrening™*, og *Magical*

moments kan anbefales som en grei innføring.

Kilder:

- 1 Mysterud I. Hjernetrening for å mestre livet. VOF 2020; 11 (1): 68–72.
- 2 Borgen D, Bjørnqvist K. Magisk hverdag: fra magefølelse til målrettet selvutvikling Oslo: Gyldendal, 2011.

Om bokforfatterne

Deborah Borgen (f. 1960) ble født i Canada og vokste opp i Oslo. Hun er utdannet økonom ved Handelshøyskolen BI og har bakgrunn som foredrags- og kursholder, forfatter, grunnlegger og leder av selskapet Unique Mind ESP, som hun opprettet i 2009. Det var her hun lanserte programmet *BevissthetsTrening™*, som nå brukes i Norge, Danmark, Storbritannia, USA og Canada. Hun har utgitt tre andre bøker på Gyldendal. To er for voksne – *Ta tak i livet ditt – for noen andre gjør det* (med Kim Bjørnqvist; 2014) og *Kvalifisert for fremtiden* (med Cecilie



Stenhaug; 2017; revidert utgave høsten 2020) – og én for barn – *Tutu og det magiske rommet* (2018).

Kim Bjørnqvist (f. 1951) har bakgrunn fra reklamebransjen og har i mange år arbeidet med å utvikle ideer for norske fjernsynsselskaper. Han holder en rekke foredrag og arbeider nå som selvstendig konsulent for reklame og fjernsyn. Bjørnqvist har skrevet flere andre bøker for Gyldendal: *Gutta på kur* (med Finn bjelke; 2009), *Ta tak i livet ditt – for noen andre gjør det* (med Deborah Borgen; 2014) og *Markedsspråket* (med Magne Johannessen og Elling Aarflot; 2018).

