

Nyt & Netværk

Inspiration og tanker om NLP og EFT

Nr. 4, november 2007

Positiv psykologi er nu det største fag på Harvard University

De har for alvor set lyset på Harvard Universitet i USA. Positiv Psykologi har indtaget en klar førsteplads som universitets mest populære studie, en tendens der også ses på andre af landets førende universiteter.

Når professor Tal Ben-Shahar slår dørene op for at undervise i den forholdsvis nye linie inden for psykologi, så strømmer der pt. årlige 1.400 elever ind i lokalet. Det er ikke færre end 20% af universitets studerende, der gerne vil vende blikket fra det problemorienterede til det, der virker for mennesker, og som gør os lykkelige.

Det er så positivt, at psykologien nu også for alvor har taget ideen om at lære af det, der virker hos mennesker. Tankegangen er ikke ny. Det er basis for NLP, som siden slutningen af 70erne har fokuseret på "The study of Human Excellence" og modellering af det, der virker.

Samme tanke ansporede den israelske professor i medicinsk sociologi, Aron Antonovsky. Også i slutningen af 70erne satte han sig for at lære af de mange kvinder, der faktisk tacklede stressen ved at være i koncentrationslejre, så de fik et godt liv.

I begyndelsen af 90erne tog professor i psykologi, Martin Seligman ideen til sig, og anses i dag for at være faderen til Positiv Psykologi. Han fokuserer blandt andet på, hvad det er, der gør mennesker lykkelige (Authentic Happiness). Hans bøger er anbefalingsværdige.

Nyttige links vedr. positiv psykologi: www.talbenshahar.com og www.authentichappiness.sas.upenn.edu

Miraklernes tid er nu!

Det umulige klarer vi med det samme – miraklerne tager lidt længere tid!

Jeg voksede op med en af de der kalendre, der hver dag gav en vitaminindsprøjtning med vise, morsomme og filosofiske ord og ovenstående er en af dem, der hang ved. Og nu sidder jeg til hverdag og klarer det umulige med det samme, og det, jeg ellers troede – det havde jeg lært – at der skulle mirakler til, det klarer jeg og mine klienter også lige på en studs eller i løbet af forbløffende få gange.

For nyligt så jeg effekten af kombinationen af NLP og ikke mindst EFT på to tennisalbuer, et piskesmæld, køreskræk – som passager – og psoriasis. Køreskrækkens endeligt blev testet med en tur ud i trafikken – med nydelse af udsigt til siderne for første gang i mange år.

Smerterne i tennisalbuerne forsvandt praktisk talt – og det blev testet da klienten nærmeste flåede en tung dør op uden at tænke på det. Huden hos klienten med psoriasis svarede på tapperiet ved at skifte farver og temperatur – og klienten med piskesmæld kunne nikke og summen i hænderne var reduceret kraftigt.

Og så holder jeg så meget af mine rygende venner, der i løbet af få minutter rykker bagud i stolen med tegn på væmmelse, når jeg tilbyder dem at lugte til en pakke cigaretter efter lidt tapperi. Fy føj!

Det er ikke ensbetydende med, at symptomerne altid er 100% pist-væk i løbet af en session, men det vidunderlige ved især EFT er, at klienterne selv kan arbejde videre: De har "magten", og det er så nemt at reducere det nye lag til nul, bare de lige husker at bruge teknikkerne.

Grunden til, at NLP og EFT går så godt hånd i hånd er, at EFT'en bliver så effektiv, når man har NLP med spørgeteknikker og forståelsen for sindets struktur som baggrund.

Klassisk uddannede basis EFT'ere i løbet af tre dage, og det når man langt med. Men læg lige lidt rapport, spørgeteknikker, opmærksomhed på værdier og sprogets struktur, ankring, submodaliteter og andet godt oveni – og vi tager skridtet længere ind i miraklernes verden.

Kunsten er at afdække, hvad der skal tappes på, og så er selve processen lige ud ad landevejen.

Dette nummer af Nyt & Netværk rummer en række eksempler på, hvad der sker når vi bruger EFT – på folk og fæ, for det virker såmænd også på dyr. Rigtig god læselyst og på gensyn til december og et rigtigt julenummer.

Lisbeth



Tap bare løs på hunden og hesten - det virker

Min søster Gitte er et af de der særlige mennesker, der hvisker med hunde og heste. Hendes livs lidenskab er dyr, og hun kan intuitivt diagnosticere, når der er noget galt - sådan på bedste doktor Dyregod vis. I fritiden er hun ingeniør og arbejder blandt mennesker.

Dyrene er en interesse, vi deler, og jeg havde fornøjelsen af at introducere hende til hesteverdenen. Hun er 12 år yngre end jeg, så jeg var nogle hestehoveder foran dengang. Det har ændret sig siden. Jeg lugter ikke længere af hest så ofte, men lejlighedsvis mødes vi i hendes og hendes mand Claus' stald.

Hun er også til NLP og EFT, og en dag gik vi ud i stalden for at "lege". Gitte havde købt en 16-årig hoppe. Den havde været med til kåringer, og det der med at skulle op i en trailer for at blive transporteret rundt burde være noget af det nemmeste.

Venice – hoppen – var dybt uenig. Meget. Og da Gitte arbejder med Horsemanship og absolut nul vold, blev andre metoder taget i brug.

Både heste og hunde er indrettet, så de følger den stærkeste i flokken. Hvis menneskerne opfører sig på korrekt alpha vis – som naturlige ledere – følger de dem gerne, ellers tager de over. Sådan er deres verden nu engang indrettet, og når man lærer at forstå og følge den tankegang, er det så nemt at have med dem at gøre.

Men – det er også den ultimative test for godt lederskab, for man kan ikke snakke sig ud af det med heste og hunde. Enten er du leder, og det viser sig i kropssproget – eller også er du fyret.

Det er nemt at få en hest op i en trailer, hvis den accepterer dig som leder, så jeg startede med at spørge Gitte, om hun var 100% fokuseret på at lede Venice.

- Ja, sagde hun, og så mig overbevisende ind i øjnene, men på den måde, der fik mig til at muskelteste hende. Så hun stod og så rasende på sin venstre arm: Den havde testet negativt, og hun ville skilles. Det tog dog bare et par tappe omgange, så blev de to forenede igen, og vi tog Venice ud af stalden og hen til traileren, hvorefter Gitte gik op ad rampen.

Det var ikke helt ok, og Gitte bakkede hende. Det er hestes naturlige reaktion at bakke i forhold til det, de er bange for, og Venice fik på den måde at vide, at det var OK at bakke. Så et nyt forsøg, men hun var stadigvæk anspændt og ville godt nok helst ikke op i traileren.

Det er her, intuition er et godt redskab. Gitte satte sig mentalt i hestens sted, gik tilbage på hendes tidslinie for at finde ud af, hvad der havde gjort hende bange for at gå op i en trailer. Hun fandt oplevelsen, som jeg fik ind på "lystavlen" på samme tid, og vi tappede begge på Venices vegne.

Det fik hende til at slappe noget mere af. Og så skete der noget helt forrygende. Gitte begyndte at tappe direkte på hestens hoved, og pludseligt kunne vi se, hvordan alle musklerne sitrede og så blev afslappede. Hun endte med at stå halvsovende halvt oppe i traileren, kun protesterende nå Gitte holdt op med at tappe på punkterne.

Siden har der ikke været problemer med at få hende med i byen. Nedenfor får du Venice's egen beretning.

Hvis du har firbenede venner, som mangler en hjælpende hånd, finder du Gitte Nielsson på www.gafka.dk
Mobil 7353 2731

Lisbeth

En tapper hoppe

Kære Alle,

mit navn er Venice, og jeg er en 16-årig hoppe, som bor i bo-fællesskab med bl.a. min mor Gitte Nielsson.

Jeg vil fortælle om den dag, jeg var tapper og gik i trailer. Min mor havde fået besøg af sin søster Lisbeth, og de kom ud i stalden, hvor de – som mennesker nu gør – sagde mærkelige lyde til hinanden, imens min mor stod og prikkede sig selv i hovedet, på brystet og under armene, imens hendes søster flere gange tog fat i hendes ene arm, løftede den op for atter at presse den ned. Underlig leg!! Jeg har tit medlidenhed med de mennesker!

Min mor hentede mig ud af boksen, og nu skulle jeg stå ved siden af hende og opleve dette mærkelige foretagende på nær hold. Stakkels mennesker!! Så blev jeg hentet ud til heste-traileren, som jeg ikke bryder mig om at komme op i.

Jeg fortalte min mor, at jeg altså ikke så nogen grund til at gå op i den trailer. Den er jo så mørk, og pladsen er trang. Mærkeligt nok ændrede min mor sig, jo mere hun prikkede sig i hovedet og under armene.

Hun fik et andet blik i øjnene, hendes stemme ændrede sig, og hun så ud, som om hun kom fra en anden planet, hvor alt var ligevægt og balance. Det smittede af på mig. Det var, som om vi blev eet. Min angst blev mærkeligt nok mindre og mindre mht. traileren, og det betød, at jeg fik lyst til at gå med hende ind i traileren uden angst.

Jeg kan ikke forklare, hvad der skete, men det gør heller ikke noget. Jeg er bare glad for, at jeg nu har fået al den energi, som jeg tidligere lagde i min angst, tilbage til mig selv og nu bruger den positivt.

Fjerner selv stress, hovedpine og rygsmerter

Af Lone Jacobsen, AmuSyd

Det er frokosttid og jeg er på vej ned i kantinen for at hente lidt lækkeret. Stemningen blandt personalet er hektisk – nærmest totalt stresset. En af medarbejderne er lige ved at miste overblikket og stemmelejet er meget højt.

En pludselig indskydelse får mig til at begynde at tappe på hende og efter 2 min er hun helt rolig. Hun spørger forbavset hvad jeg gjorde, og det fortalte jeg så.

Lidt senere samme dag kom lederen af kantinen op og spurgte, om jeg kunne undervise dem i det der mærkelige tapperi. 2 dage efter lavede jeg en lille seance for kantinen, der lærte at tappe.

Der var i starten flere skeptiske miner, men hurtigt fandt de ud af at det var sjovt og havde en vis indvirkning på stressniveauet.

Dagen efter kom kantinelederen, der generelt lider af hovedpine og hun fortalte glædestrålende at ved at tappe havde hun fået reduceret hovedpinen så hun kunne gå på arbejde og undgå en hovedpinepille.

1 uge senere kom hun – lidt undrende men med et smil på læben og fortalte, at hun havde tappet vildt i flere dage, og de 10 år gamle smerter i ryggen var nu næsten væk – og kiropraktoren er der ikke længere brug for.

Jævnligt får vi lige en lille snak om at være tapper – og de fortalte, at der netop i TV SYD havde været en udsendelse med en kvinde der kom ud af hendes depression efter have tappet.

Jo det virker skam at være tapper.

Bryd janteloven med EFT

Af Christian Elbrønd, Cosmos Group

De fleste af os kender oplevelsen af medvind. Fornemmelsen af at tingene fungerer, er en stor tilfredsstillelse. På trods af at vi bruger vores tilværelse på at finde lykken, har vi lært, at når vi har fundet den, så skal vi holde lav profil.

En af mine klienter har et par mange områder misundelsesværdigt liv, men havde så svært ved at udtrykke det over for andre. Hun følte, at hun førte sig frem, hvilket slet ikke var tilfældet. Det var et problem for hende fordi hun følte, at hun skulle være varsom med at fortælle om sine oplevelser af frygt for, at hendes arbejdskolleger ville opfatte det som "blær".

Ved hjælp af EFT arbejdede vi med det underliggende selvværd og fik kollapsede nogle af de begrænsende overbevisninger, som forhindrede hende i at være sig selv og vedstå sig sit eget unikke og dejlige liv.

Oftest er vi vores egen største modstander, og vi lukker "bevidst" øjnene for de fantastiske egenskaber, som står lysene klare for alle andre end os selv!

Ikke til at stå for:

Lederen set sådan lidt fra neden!

En mand i en varmluftballon indså, at han var faret vild. Han reducerede højden, og så en kvinde nede på jorden. Han gik længere ned og råbte til kvinden:

"Undskyld, kan du hjælpe mig? Jeg har aftalt et møde med en ven for en time siden, men jeg ved ikke, hvor jeg befinder mig!"

Kvinden svarede: "Du befinder dig i en varmluftballon ca. 30 fod over havet på 55o 41' 47" nordlig bredde og 10o 12' 47" vestlig længde."

"Du må være tekniker," sagde manden.

"Det er jeg," svarede kvinden, "men hvordan vidste du det?"



"Tja," sagde manden, "alt hvad du har sagt, er teknisk korrekt, men jeg har ikke nogen anelse om, hvad jeg skal bruge oplysningerne til. Og faktum er, at jeg stadig ikke ved, hvor jeg er. Det eneste jeg har fået ud af din hjælp er, at jeg er endnu mere forsinket."

Kvinden på jorden svarede: "Du må være leder"

"Det er jeg," svarede manden, "men hvordan kunne du vide det?"

"Det er enkelt. Du ved ikke, hvor du er, eller hvor du skal hen. Du er kommet op ved hjælp af varm luft. Du har indgået en aftale, som du ikke er i stand til at holde, og du forventer, at mennesker under dig skal løse dit problem. Faktum er, at du befinder dig i samme situation, som du gjorde, før du traf mig, men nu er det pludselig min fejl!"

Stum af beundring

Da jeg boede i London tog en af mine venner mig engang til en Mime-festival på National Theatre. Det var en af de begivenheder jeg selv ville være sprunget let og elegant hen over, men hold da helt op, sikke en oplevelse. Der er sket noget siden Marcel Marceau's tid. Jeg var måbende og vil til enhver tid vende tilbage.

Men en af de mest fantastiske mime-kunstnere findes faktisk i mit hjemland Frankrig: Se dette videoklip og hav Kleenexerne parat, hvis du er et følsomt gemyt – det er såmænd ikke sørgeligt, men Jerome Murat er helt fantastisk: <http://www.youtube.com/watch?v=6-p7bPdCj0>

Gratis EFT manual og nyt EFT-kursus

Jeg er så ganske imponeret af det arbejde, som Gary Craig gør for, at så mange mennesker som muligt lærer at bruge EFT. På hans webside www.emofree.com kan du downloade en gratis manual på engelsk, og han nærmest forærer undervisnings DVD'er væk – de er så rørende billige at vi næsten kun betaler kopiprisen – med opfordring til, at alle gerne må lave 100 kopier og forære dem væk.

Jeg vil gerne følge i hans spor, og har nu lavet en ultrakort EFT-manual på dansk, som alle kan downloade gratis fra www.communicationsskills.dk (se forsiden) og sende videre til andre, der gerne vil have grundopskriften og de basale EFT teknikker ved hånden.

Og – så er der sat et nyt EFT-kursus på programmet 3. -4. marts 2008 i Kolding for dem, der også gerne vil lære EFT i praksis. Download programmet fra forsiden af www.communicationsskills.dk

Kalender - download brochurerne fra www.communicationsskills.dk :

EFT - Bliv tapper: Et nyt 2- dags EFT kursus 3. og 4. marts 2008 på Hotel Byparken i Kolding.

NLP Practitioner/5: Starter 14. maj 2008 – slutter april 2009. 5 moduler á 4 dage på Hotel Byparken i Kolding.

NLP Master Practitioner: Ny NLP Master Practitioner starter 12. november 2008, slutter september 09, på Hotel Byparken i Kolding. 20 dage – 5 moduler á 4 dage.

Dit bidrag til Nyt&Netværk er velkomment:

Det er sådan en fornøjelse, at modtage bidrag til Nyt&Netværk. Tak til Christian og Henrik for jeres bidrag til dette nummer – og til jer, der allerede har leveret emner til næste numre.

Har du sjove og fantastiske oplevelser, som kan berige andre, så ring/skriv. Jeg skal nok føre pennen, så stikord er rigeligt.

Send også en mail, hvis du får tilstrækkeligt med information i hverdagen og gerne vil slettes af min mailingslist.

Lisbeth@communicationsskills.dk / L.Nielsson@compuserve.com. Tlf. numre findes nedenfor.

*Knus og varme hilsner
fra Lisbeth*