

Bliv tapper: Nyt EFT-kursus 25.-26. august 08
Ny NLP Practitioner starter maj 08 - NLP Master Practitioner starter november 08
Download programmerne fra www.communicationsskills.dk

Nyt & Netværk

Inspiration og tanker om NLP og EFT

Nr. 7, februar 2008

Så sødt som det er sagt: Chokolade er sagen!

Af Lisbeth Nielsson

Chocolat! Denne fantastiske film med den sødmefyldte historie om den lille forretning i en fransk landsby, hvor Juliette Binoche nænsomt og med dyb menneskekundskab smeltede og tilberedte chokolade med visdom, passion, chili og kærtegn og faldt for den Johnny Depp og hvor byens rigidt religiøse og stupidt afholdende rigmand endte i et sanseligt orgie af den ellers forbudte chokolade, lige der midt i udstillingsvinduet og faldt i en lykkelig søvn og først vågnede op til et nyt liv da det meste af en forundret landsby stod udenfor og stirrede på ham næste morgen.

Sådan en historie hører naturligvis hjemme i landet, hvor ærbødigheden for nydelse i enhver form har højsæde, og kvinder bliver fornærmede, hvis chefen ikke gør tilnærmelser, og hvor ord som sexchikane dårligt eksisterer og sjældent tages alvorligt. C'est la vie – c'est l'amour!

Alvoren sætter til gengæld ind når det gælder kulinariske nydelser, passion og chokolade, og det viser lidt om den visdom, som landet som flyder med mælk og honning er funderet på. De lever ret længe hernede, og hvem ville ikke gøre det, når fantastiske måltid venter? Døden må vente, der er vigtigere ting i livet.

De seneste søde nyheder

Film som Chocolat gør godt for krop og sjæl, og det er ganske vist, for nu har videnskaben også sagt, at det, som vores smagsløg har fortalt os hele tiden, faktisk har ingredienser af sandhed i sig.

Se bare de seneste videnskabelige beviser: Chokolade fjerner kronisk træthed, er sundt som en hel pose æbler, giver et længere liv, et bedre sexliv, slanker og giver fastere bryster.

Så hvad venter vi på: Den ultimative sundhed består i at motionere ned til chokoladebutikken, købe livseliksiren, bære den hjem, langsomt og omhyggeligt at åbne pakningen så bare nyde. Som i Chocolat.

* En undersøgelse, foretaget af professor Steve Atkin, fra Hull York Medical School viser, at 45 gram mørk chokolade om dagen kan være en effektiv kur mod kronisk træthed. Effekten er undersøgt på patienter, der lider af det såkaldte kroniske træthedssyndrom - Chronic fatigue syndrome (CFS) og Myalgic Encephalomyelitis (ME). Patienter med disse symptomer fik det væsentlig bedre, når de dagligt spiste mørk chokolade med en høj kakaoprocet.

Professor Atkins mener, at den mørke chokolade påvirker hjernens indhold af serotonin.

Han forklarer: "Mørk chokolade indeholder en del polyphenoler, der blandt andet menes at have en positiv indflydelse på for højt blodtryk. Men det påvirker også hjernens serotonin-indhold, som har indflydelse på både humør og fysisk overskud."

* En helt ny chokoladebar ved navn Choko+ er ifølge Daily Mail så propfuld med antioxidanter, at den er lige så sund som en hel pose æbler. Angiveligt skulle chokoladen kunne forebygge både hjertekarsygdomme og kræft. Og endnu bedre er det, at chokoladen ifølge den britiske avis smager fantastisk.

* Et længere liv, en slankere talje, fastere bryster og øget sexlyst. Genvejen til alle disse herligheder går hverken igennem behård motion, kosmetiske operationer eller mængder af medicin.

Ny forskning viser, i al sin bekvemmelighed, at chokolade ikke bare smager godt - det har tilmed en lang række positive effekter på vores helbred, hvis vi vel at mærke spiser det med måde og holder os til den mørke af slagsen.



Det påpeger ernæringseksperter, professor Arne Astrup, som er leder af Institut for Human Ernæring ved Københavns Universitet. Sammen med kollegerne på instituttet er han i øjeblikket i færd med at gennemføre en række forskningsprojekter, der skal kortlægge chokoladens gavnlige virkning - blandt andet dens slankende egenskaber!

Mørk chokolade kan tilmed give fastere bryster, forlyder det. "Halvdelen af fedtet i chokoladen er stearinsyre, som har en fast konsistens. Det fedt, som vi spiser, indlejres i vores fedtvæv, og hvis vi spiser mørk chokolade i små mængder over længere tid, bliver det hårdt," forklarer Arne Astrup

Godt gået, Astrup!

Lykken findes i klædeskabet

Det var koldt, rimfrosten lå dekorativt over have og vinmarker, noget solen og tiden hurtigt ville ændre, og med lidt magi ville alt transformere sig til dansk sommer og solskin på terrassen ved middagstid her i begyndelsen af februar. Og så var det lørdag og der var marked i Uzes.

Jeg havde besluttet mig for at tage ind og spise morgenmad på La Nougatine og så drysse rundt og se på honning, bugnende boder med grønt og frugt, vildt, tøj, ting, sager og smykker og alt muligt og så lige stikke hovedet ind i Det Sorte Hul - Deborah's tøjforretning By De Bo, som man bliver suget ind i og som regel kommer ud af med fyldte poser.

Deborah er Engelsk men har boet i Frankrig så mange år, at det er svært at kende forskel, og hun og hendes mand og børn er ved at bygge hus, ironisk nok på en bakke lige ovre på den anden side af mine vinmarker, så vi kan vinke til hinanden, med mindre vi taler om livet og tøj i hendes forretning om lørdagen.

Denne morgen startede med en forførelserisk frakke og Deborahs filosofien over, hvad folk dog gør ved sig selv.

- Tøj er fantastisk, sagde hun. Det sætter stemningen for hele dagen. Du kan stå op og vælge at tage noget lækkert tøj på, og det får dig til at føle dig godt tilpas hele dagen, og det virker hver gang. Eller du kan gøre det, mange mennesker gør: Gemmer det gode tøj til særlige lejligheder, og så starter de dagen med noget, du ikke føler dig godt tilpas i og ser forfærdeligt ud i – og så gå rundt med den følelse hele dagen.

- Det ligesom når kvinder kommer ind i forretningen, og finder noget, de virkelig godt kan lide. De får den der WOW fornemmelse, og det næste, der sker, er, at de begynder at tale sig ud af den og så vælger nøjes-med-tøj, de i virkeligheden ikke kan lide, men som deres fornuft overtaler dem til at købe. Med den følelse det så giver dem hver gang, de tager det på.

- Det forstår jeg simpelt hen ikke!

Jeg købte frakken, som kombinerede WOW med UUUUMMMMM!!! – hele vejen igennem. Og fik oven i købet en særlig-kunde rabat. Som Deborah siger, det er bare penge, men for det beløb jeg sparede, kunne jeg invitere mig selv på en rigtig god frokost:

- Du kan sige, at frakken oven i købet har inviteret dig ud på endnu en god oplevelse, sagde hun.

Så ganske sandt, og jeg svarede, at den gerne ville invitere hende med, og så kunne vi tale mere om WOW og UUUUMMMMM!!! oplevelser. Jeg skal nok tage AAAAHHHH tøj på.

Lisbeth

Kunsten at tænke med hjertet og bruge hovedet - samtidigt

Vores hjerte tænker. HeartMath Institute i USA har kortlagt hjertets intelligens, og det har vist sig, at hjertet har et lige så omfattende neurologisk netværk som hjernen. Også, at der går flere signaler fra hjertet til hjernen end omvendt.

Det kan være en overraskelse for mange. Vi er traditionelt opdraget til at tro, at kontrolcentret findes i hjernen, men det er mere komplekst end som så.

Rent faktisk er de elektromagnetiske signaler, som hjertet sender ud, mange gange kraftigere end hjernens signaler. Man kan måle hjertets signaler næsten to meter fra kroppen, mens man skal helt tæt på hovedet eller ind i hjernen for at måle dens aktivitet.

Dette er ikke en historie om magtfordeling – men stof til eftertanke, for vi er først ved at finde ud af, hvad det betyder, og hvilken indflydelse vores følelser har på helbredet – det fysiske og mentale.

Men – det giver ny mening til ideen om, at vi også skal "tænke med hjertet". Vi gør det allerede, og spørgsmålet er, hvad der sker, når der opstår en flydende kommunikation mellem vores hjerne og hjerte, så vi både mestrer logikken og intellektets sprog – og forstår og anvender følelsernes intelligens.



Cathy Chapman, Ph.d., som vi havde i Danmark i november, har udviklet en teknik til at forbinde de to. Det styrker også vores intuitive evner, og giver en tilstand, der i høj grad er gavnlige for både krop og sind:

HJERTE TILSTANDEN - sådan gør du:

1. Forstil dig, at du bevæger dig ind i hjertet forfra. Gå dybt ind i dig selv, til du når ind til det inderste indre.
2. Hold fokus der samtidigt med, at du forestiller dig, at du bevæger dig ind i hjertet bagfra, igen dybt, dybt ind i dig selv til du møder punktet, du nåede ind til før.
3. Hold fokus her i brystet mens du forestiller dig, at du med din bevidsthed bevæger dig ind i hjernen forfra – midt i panden lidt over øjenbrynene. Gå dybt ind til du når helt ind midt i hjernen.

Hold fokus der og hold fokus på punktet i hjertet mens du nu forestiller dig, at du går ind i hjernen bagfra. Igen bevæg dig dybt, dybt ind i hjernen, til du når punktet, som du nåede forfra.
4. Bevæg nu bevidstheden ned til punktet i hjertet, som du nåede ind til forfra og bagfra. Skyd en lysstråle eller lysstråle fra dette punkt op til punktet i hjernen og derfra langt ud i universet.
5. Hold samtidigt opmærksomheden på punktet i hjertet, og send nu samtidigt lysstrålen/lyssøjlen ned gennem kroppen og ud ved bunden af rygsøjlen og dybt, dybt ned i jorden.
6. Hold fokus på hjertet og være opmærksom på lyssøjlen til punktet i hjernen og langt ud i universet og samtidigt dybt ned i jorden. Bare vær til stede i denne tilstand så længe du har lyst og læg mærke til, hvad den gør for dig.

Jeg er begyndt konsekvent at anvende tilstanden på mine kurser. Den gør godt, den er dyb – og så sker der lejlighedsvis ret interessante ting: For nyligt talte jeg i en pause med en kursist, der lige nævnedes, at gigtsmerterne i hendes hænder i øvrigt var forsvundet siden vi lavede øvelsen første gang dagen i forvejen. En anden kursist havde haft smerter i en albue – de var også væk.

Det giver stof til eftertanke – og under alle omstændigheder er hjerte-tilstanden balsam for krop og sjæl. Mine varmeste anbefalinger.

Lisbeth

Derfor uddanner heste gode coaches

Af Gitte T Nielsson, www.gafka.dk

Vi mennesker har følelser, som giver os informationer omkring vores indre tilstand. Når vi er triste, kan vi bruge vores bevidsthed til at finde kilden til denne følelse og ændre vores indre tilstand, f.eks. med EFT.

Vi kan desuden bevidst gå i 3. position og opfatte tingene udefra for så at vurdere, hvad der skal til for at ændre en indre tilstand til en anden, hvis vi ønsker det.

Heste, derimod, er følelser. De reagerer instinktivt på deres omgivelser og kan ikke bevidst gå ind og ændre en indre tilstand til en anden indre tilstand. Heste er meget sensible overfor ydre forhold, såvel fysiske som psykiske. De reagerer spontant på deres omgivelser. De er ærligheden selv.

Er du i dårligt humør og begynder at arbejde med en hest, er sandsynligheden for, at den vil gå væk fra dig og ignorere dig ret stor. Råber du til den via dit kropssprog, vil den også undgå dig.

Accepterer en hest dig derimod som leder, følger den dig i bogstaveligste forstand og er fuldstændig fokuseret på de opgaver, som du beder den om.

Derfor er hesten ideel som coach for os mennesker. Den giver instinktivt respons på vores attitude udadtil. Den er indiskutabel. Det er 100% præcis feedback på vores indre tilstande og de signaler, vi sender ud til omgivelserne.

Når vi omgås andre mennesker, kan vi ved hjælp af vores intellekt bilde os ind, at det forholder sig anderledes, men det går ikke over for en hest. Det er grunden til, at stadigt flere ledere vælger også at bruge heste som coaches.

I løbet af minutter kan de give os bedre og mere tydelig feedback om vores adfærd og tilstande end mange års omgang med andre mennesker - og hvad der sker, når vi ændrer på begge. De giver også lynkursus i loven om tiltrækning: Det, du sender ud, får du tilbage.

Nu er Sigurd på 8 blevet EFT coach

I sidste nummer fortalte Anette Bondo om, hvordan hun og sønnen Sigurd på 8 havde tappet, så Sigurd kom tørt gennem natten. Da hun og jeg mødtes igen, fortalte hun grinende, hvordan han nu coachede mormor, da hun havde ondt i armen. Jeg elsker den historie, for den viser, hvor fantastisk EFT er for børn. Her er Anettes fortsatte historie:

Tak for, at du spørger til Sigurd. Han har virkelig taget fordelene ved at tappe til sig. Som tidligere fortalt fik han undervist mormor i tapning, da hun havde ondt i sin arm, og da han for et par uger siden skulle overnatte i fritteren, spurgte jeg lidt bekymret "hvordan vil du klare natten?" "Ikke noget problem - jeg tapper bare" - og selvfølgelig, så er der jo ikke noget problem.

Vi har haft nogle nætter, hvor han ikke har holdt sig tør, og det har som regel været i perioder, hvor han har haft det svært. For et par uger siden var han og en kammerat kommet op og tottes. Sigurd blev vred og sparkede sin kammerat, skolelæreren blev meget vred og sendte Sigurd til inspektøren - hvor inspektøren talte om, at Sigurd åbenbart havde svært ved at styre sit temperament. Da vi senere på eftermiddagen talte om episoden, kom det grådskvalt fra Sigurd - "at han altså gerne ville tappe på, at han gerne vil lære at blive bedre til at styre sig", så vi har udvidet tapningen til dette emne.

Jeg spurgte ham i dag, hvordan han ville gøre, hvis han skulle lære andre det. I starten vil han bruge lette ord - da det var svært at huske, hvor han skulle tappe og samtidig bruge vanskelige ord, så han ville sige "kan jeg lide mig selv" i stedet for "elske" og formuleringen "selvom jeg, så elsker....." hører absolut til de svære vendinger.

Efter vi er startet med at tappe og generelt er blevet bedre til at spørge ind til problemer, så har Sigurd også fået det lettere med at snakke om oplevelser, som har gjort ham ked af det. a.bondo@privat.dk

Fjernede kronisk blærelidelse med EFT

Af Maibritt Thude.

Jeg har brugt EFT i forhold til en sygdom jeg har i min blære, som har givet mig de første 100 urinvejsinfektioner og andet skidt. Sygdommen forbyder mig at drikke juice, hvilket jeg i flere år har været træt af. Så jeg tappede på det og sætningen kom hurtigt til at handle om min lyst til juice og mit positive sind, som mente, jeg havde brug for juice. Det virkede og jeg mener ikke selv, at jeg længere har en sygdom i min blære, den er smidt ud vha. tanker og EFT

Jeg har også brugt EFT i forhold til spændingshovedpine. Bl.a i torsdags, hvor jeg var stresset, havde haft travlt i længere tid og havde en vigtig opgave om aftenen. Jeg tappede på min hovedpine og langsomt gik det op for mig, at jeg har for mange ting inde i hovedet. Det trykkede og bankede og mit hoved manglede fred. Hovedpinen forsvandt ikke, men jeg kunne træde til handling.

Da min opgave om aftenen næsten var slut, udviklede hovedpinen sig til migræne og jeg måtte tage et døgn i sengen i totalt mørke. Efterfølgende har jeg lavet om på nogle aftaler, kigget min kalender godt igennem og lagt fridage ind, så mit hoved ikke bliver så fyldt. info@maibritt-thude.dk

Virker The secret?

Får vi det, vi fokuserer på. Ofte oplever jeg, at sådan er det – både det gode og det, jeg har sat IKKE foran, hvilket universet IKKE forstår, at jeg IKKE vil have, så jeg får bare noget af det hele. Ren NLP!

Det var stof til et godt grin, da jeg for nyligt indkøbte en smuk, ny bil til erstatning for min efterhånden bedagede og højt elskede Xantia. En af grundene til, at Xantiaen fik et 13-årigt liv hos mig, var min overbevisning om, at biler ikke får lov til at være nye og fine i lakken ret længe her i Frankrig, især ikke når man tager dem med til parkeringspladserne ved supermarkederne.

Der holder mange beviser for mine forventninger rundt omkring, og jeg tappede lidt på overbevisningen om ridser i lakken, men tilsyneladende ikke nok, for en dag, da jeg kommer ud fra Intermarche, mødte jeg en venlig mand, der smilede til mig. Det gjorde kone også, og med sig havde de deres to små piger. Glad familie, god oplevelse - det var en god dag.

Coaching Kommunikation Trivsel

www.communicationsskills.dk

Det viste sig, at de holdt lige ved siden af mig. Pigerne skulle ind i bilen, og i deres iver smadrede de lige deres bildør ind i min lydefri nye bil. Jow!

Men på den anden side, så var det overstået. Jeg kunne slappe af. Min nye bil havde fået den forventede rids i lakken, så jeg behøvede ikke længere at tænke på eller frygte det.

Mærket i lakken får lov til at blive der. Jeg gider ikke at skulle igennem bøvlet med forsikringselskaber, værksteder og andet godt, men foretrækker at have denne lille reminder om, at den universelle lov om tiltrækning virker: Det du fokuserer på, giver buler i bilen, men det giver også bilen og alt det andet gode, så.....

Lisbeth

Det vigtigste I livet er at du har det godt

Ifølge Louise Hay er Esther Hicks/Abraham en af vor tids mest betydningsfulde lærere. Hun kan have ret – under alle omstændigheder nyder jeg Esther, når hun stikker intuitionen op til det, hun kalder Abraham og forklarer Loven om tiltrækning og især, hvor vigtigt det er, at vi har det godt - på en måde, så jeg kan forstå det.

Nu er der lagt 40 minutters af denne forrygende undervisning ud på nettet på YouTube. Jeg anbefaler det varmt. Du kan finde mere info på www.abraham-hicks.com.

The Secret – The law of attraction:

Del 1/5: <http://www.youtube.com/watch?v=RTb6mKAwftA>

Del 2/5: <http://www.youtube.com/watch?v=lmRep5MXsB0>

Del 3/5: <http://www.youtube.com/watch?v=Muj3j1ztEyKs>

Del 4/5: <http://www.youtube.com/watch?v=sb749f30Z8w>

Del 5/5: <http://www.youtube.com/watch?v=gdXyEEEE5OVA>

Gratis EFT manual og nyt EFT-kursus 25.-26. august 08

Gary Graig – www.emofree.com – gør et stort arbejde for at udbrede kendskabet til EFT. Det bidrager jeg med ved at have 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 25.-26. august 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: Nyt 2- dags EFT kursus 25.-26. august 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. 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 mailingliste. Lisbeth@communicationsskills.dk / L.Nielsson@compuserve.com. Tlf. numre findes nedenfor.

Knus og varme hilsner

Lisbeth