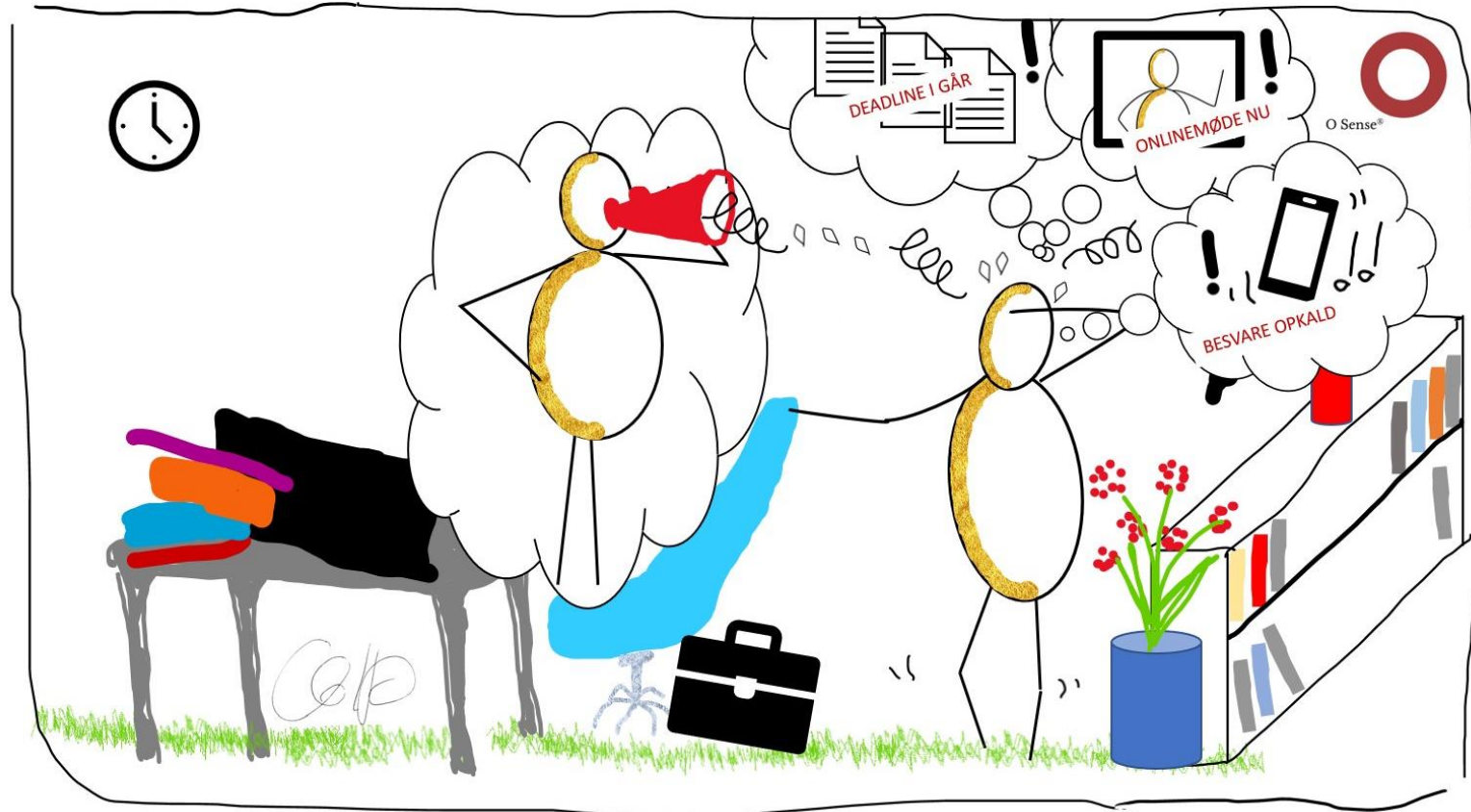


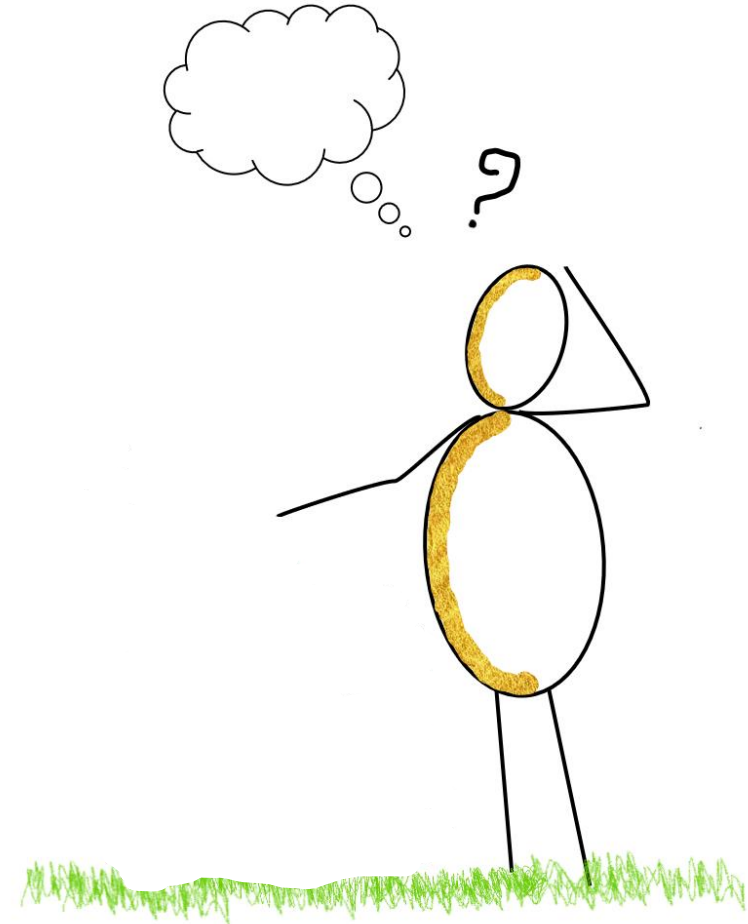
TANKER OG OVERSKUD



Webinar kl. 15-16

SPØRGSMÅL ER VELKOMNE

- Ræk fingeren op
- Så svarer jeg – så godt jeg kan - undervejs
- Og samler op i den sidste del af webinarret

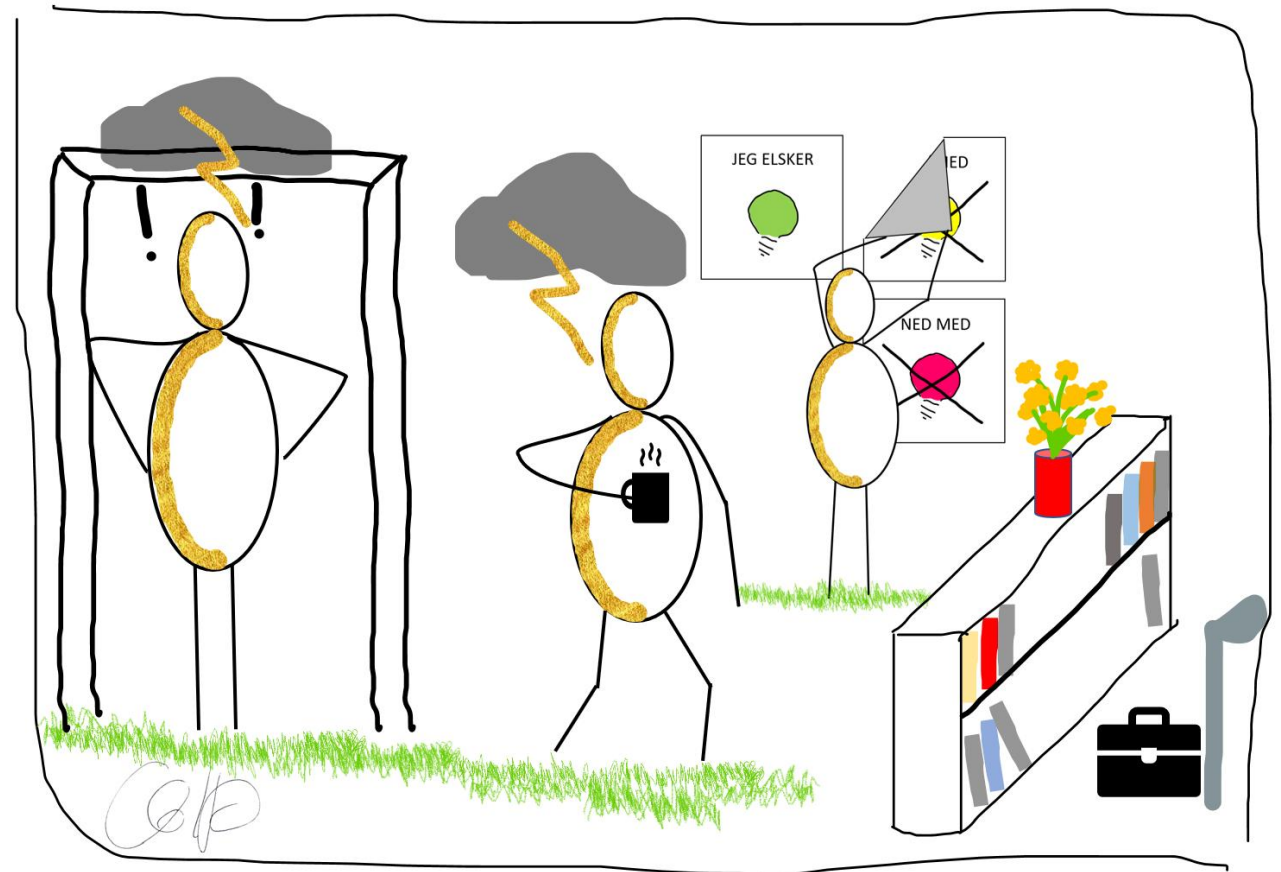


Spørgsmål

Candace B. Pert
Phd. Neuroscience:

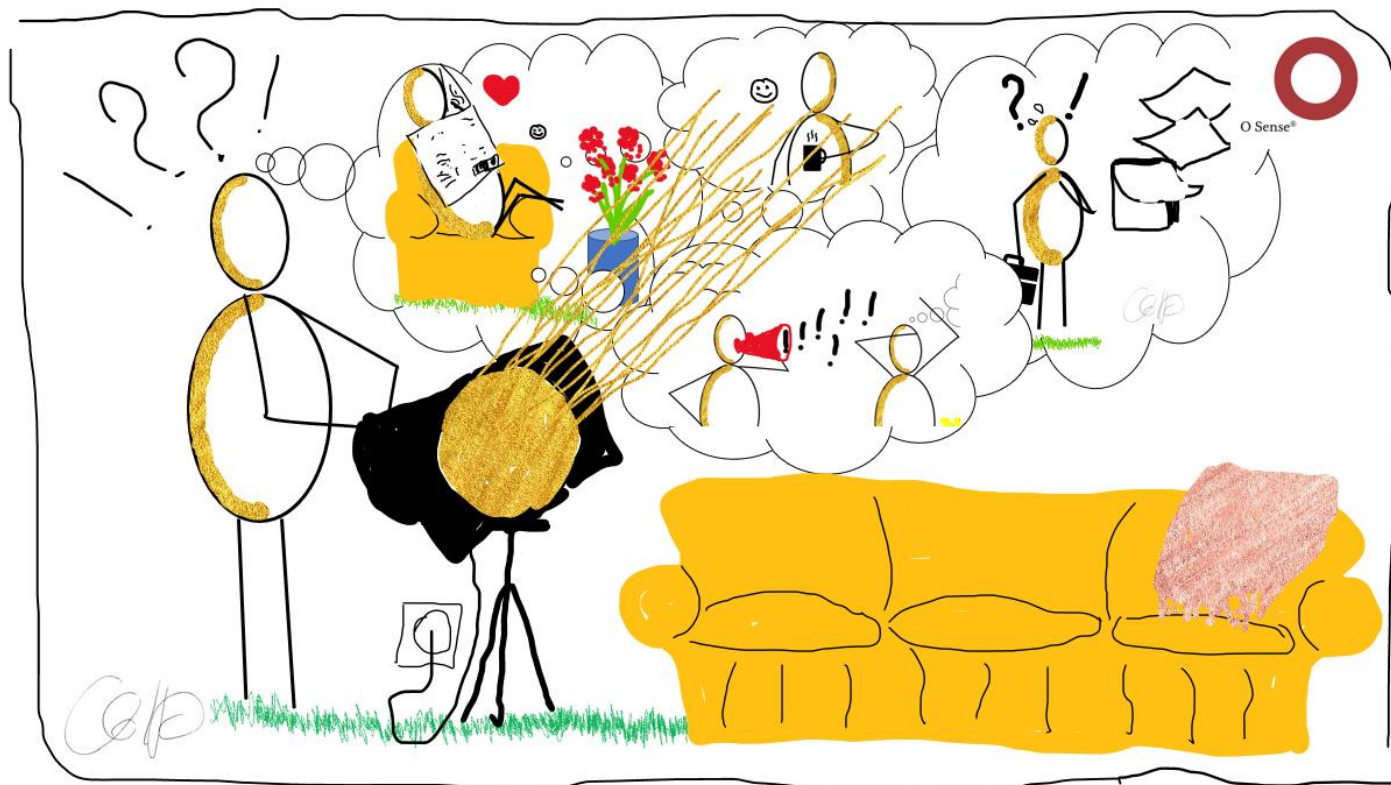
”Vi skal tage ansvar for den måde, vi har det på.
Forestillingen om, at andre kan få os til at have det godt eller dårligt, er usand.

Bevidst - eller nærmere ubevidst – vælger vi hvert eneste sekund, hvordan vi har det.”



O Sense® fundament

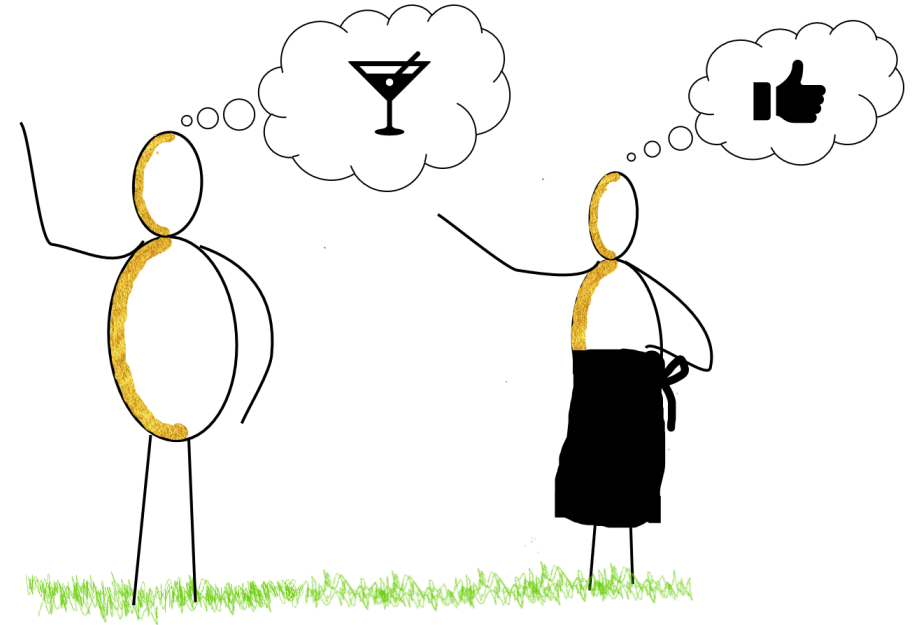
- Du er ikke dine tanker
- Du kan betragte dem og er derfor adskilt fra dem
- Dine tanker er ikke din indre roommate
- Og du kan lære at arbejde med dem



Du er ikke dine tanker

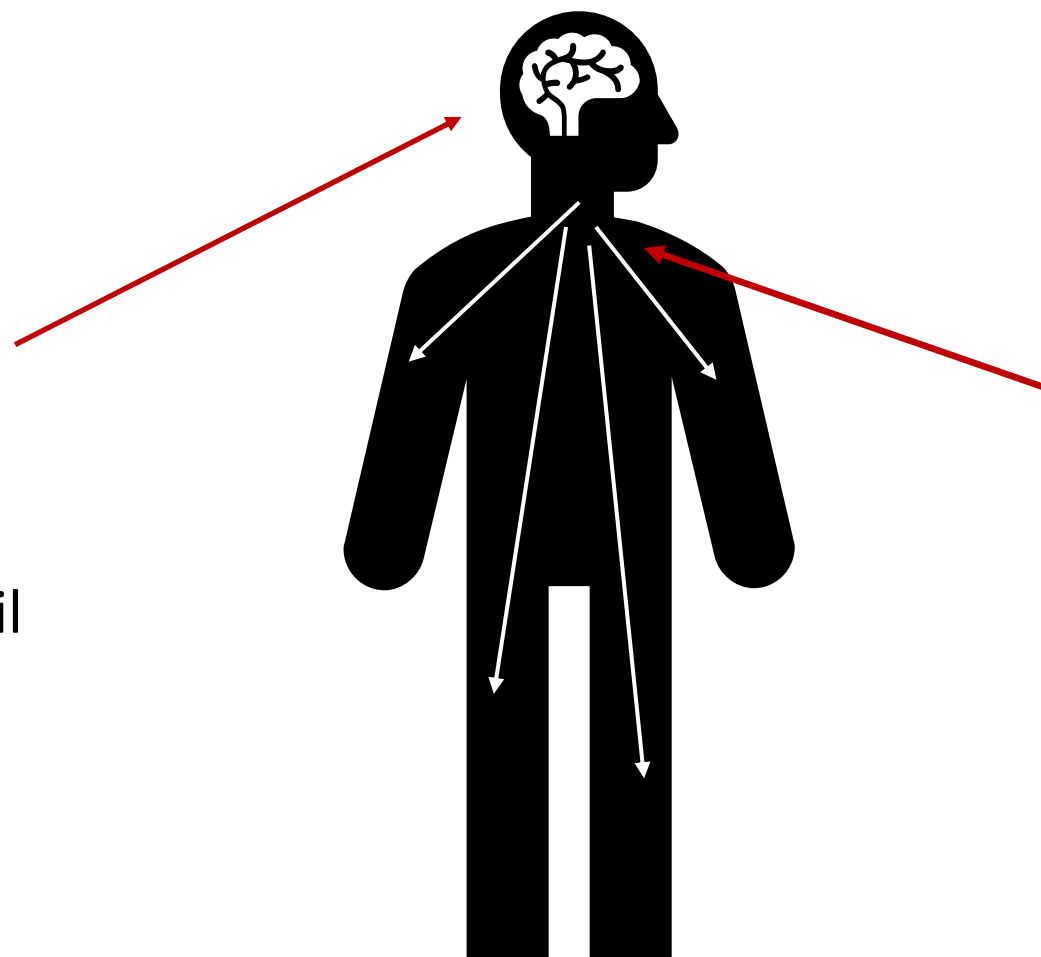
Når vi tænker en tanke:

- Bestiller vi en kemisk cocktail i hjernen
- Cocktailen modtages af cellens receptorer
- Det er som at trykke på startknappen
- Der er uendelig mange forskellige cocktails (neuropeptider)
- Og ligeså mange reaktioner, der bliver startet af dem



Hvordan påvirkes vi af tanker?

Dine tanker
(skabt af dit
overskud)
bestiller en
kemisk cocktail
i din hjerne



Cocktailen
består af ordrer
på cellesprog
(neuropeptider)

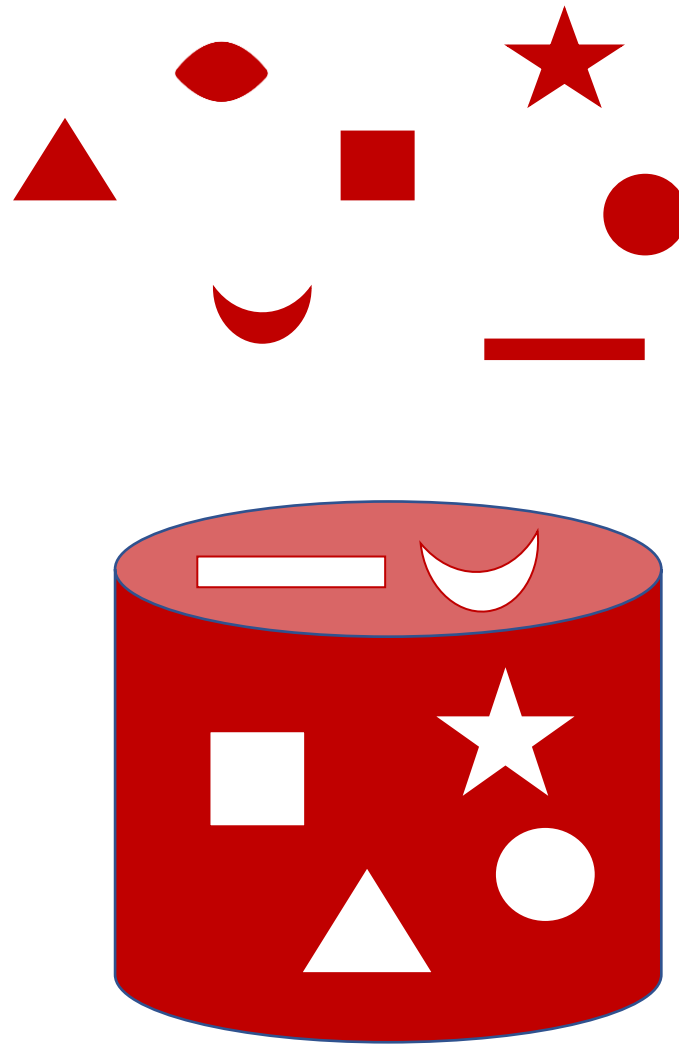
Cocktailen når
på et splitsekund
ud til alle din
krops celler, der
reagerer med
det samme



Tankernes påvirkning af kroppens celler

Tænk på dine celler
som 'klodsekasser'
med huller i flere
faconer.

Og cellesproget
(neuropeptiderne)
som klodserne.



Når en klods puttes
i et hul, reagerer
cellen med en hel
specifik reaktion

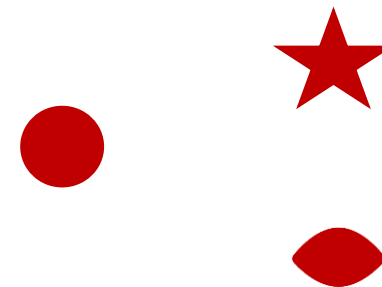
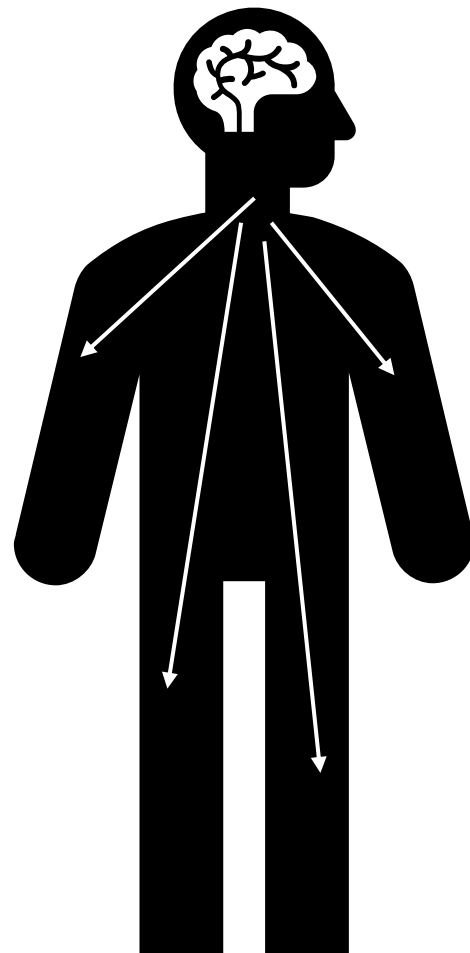


Cellesprogets 'form' afgør cellens / kroppens reaktion



Cellesprog i disse former
skaber fx smerter, ømhed,
koncentrationsbesvær,
søvnløshed, spændinger

= lidt overskud



Cellesprog i disse former
afhjælper fx smerter og
skaber koncentration, god
søvn, lethed, velvære, ro

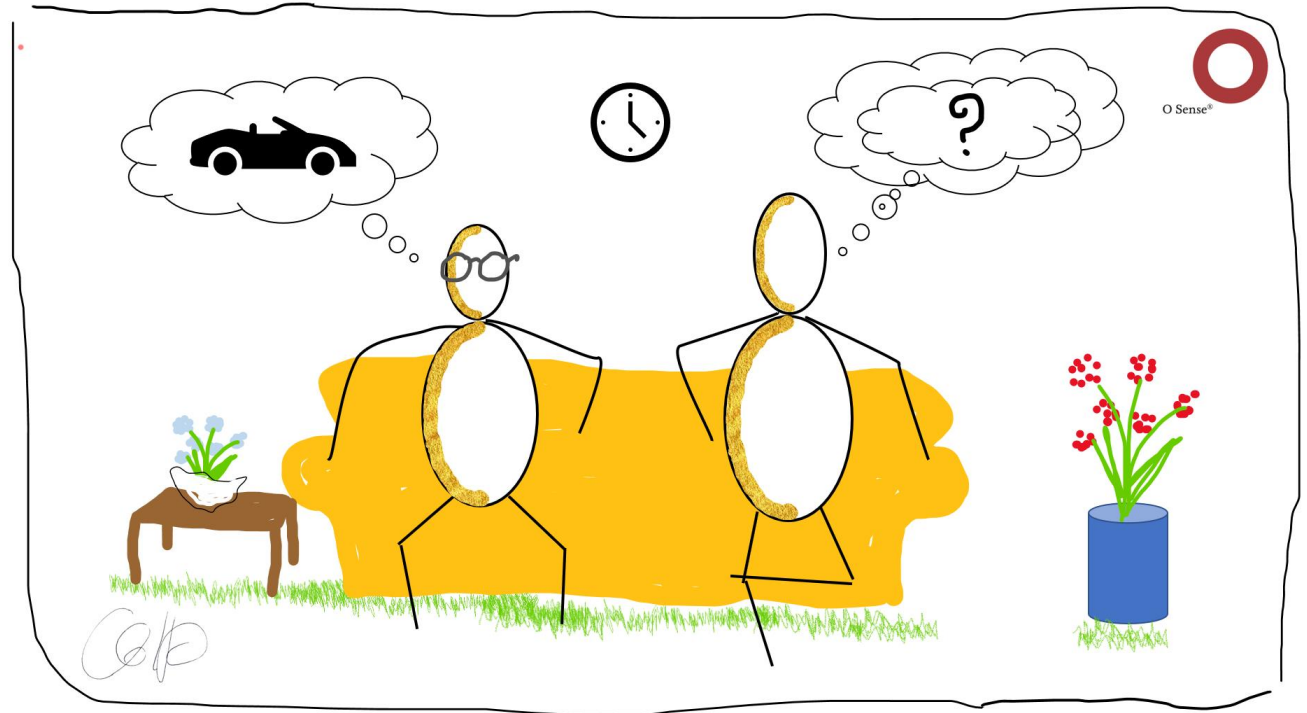
= meget overskud



Via cellesproget påvirkes kroppen af dine tanker

Forskellige slags tanker:

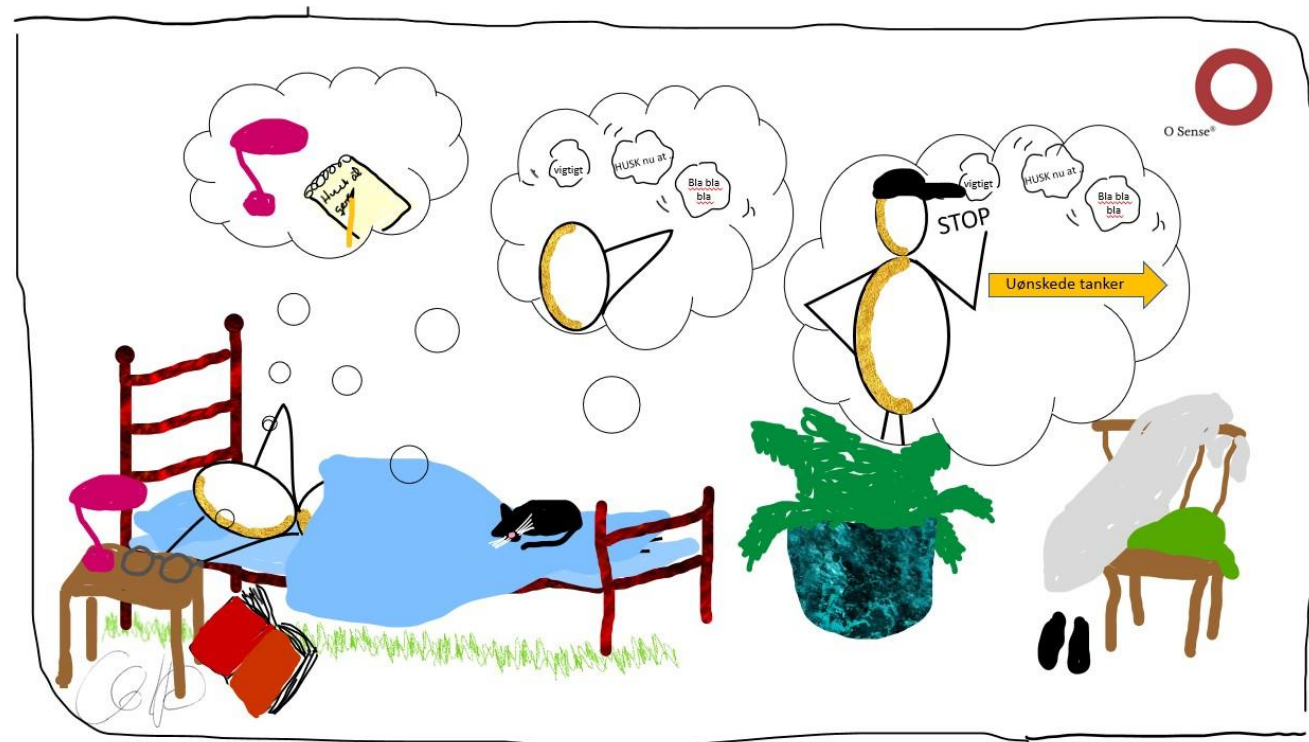
1. Tankemylder
2. Dømmende tanker
3. Kreative og udviklende tanker
4. Overskudstanker



Forskellige tanker

Kommer typisk, når vi er i ro, og
springer fra situation til situation

1. Du kan skrive dem ned
2. Du kan betragte dem
3. Du kan undlade at give dem
opmærksomhed (de er ikke
din roommate)



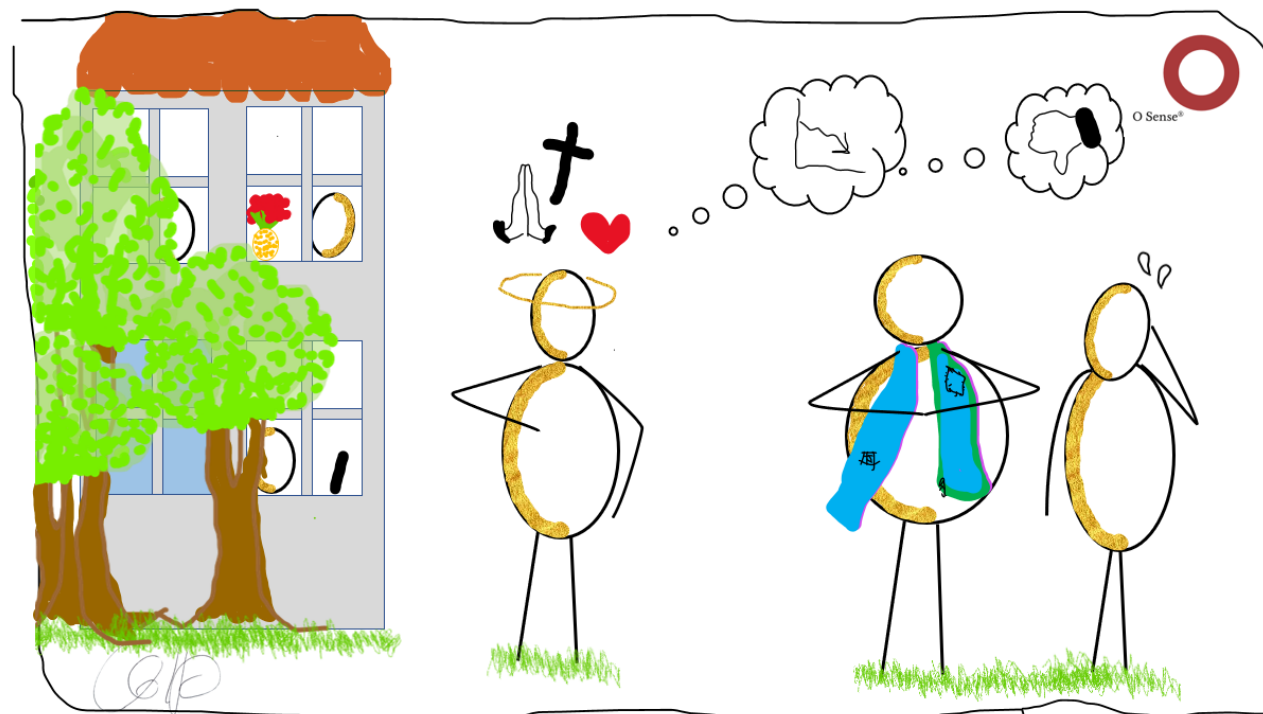
1. Du kan skabe en overskudstanke



Tankemylder

Hjælper os og kan fungere som
en indre 'opdrager' (tror vi)

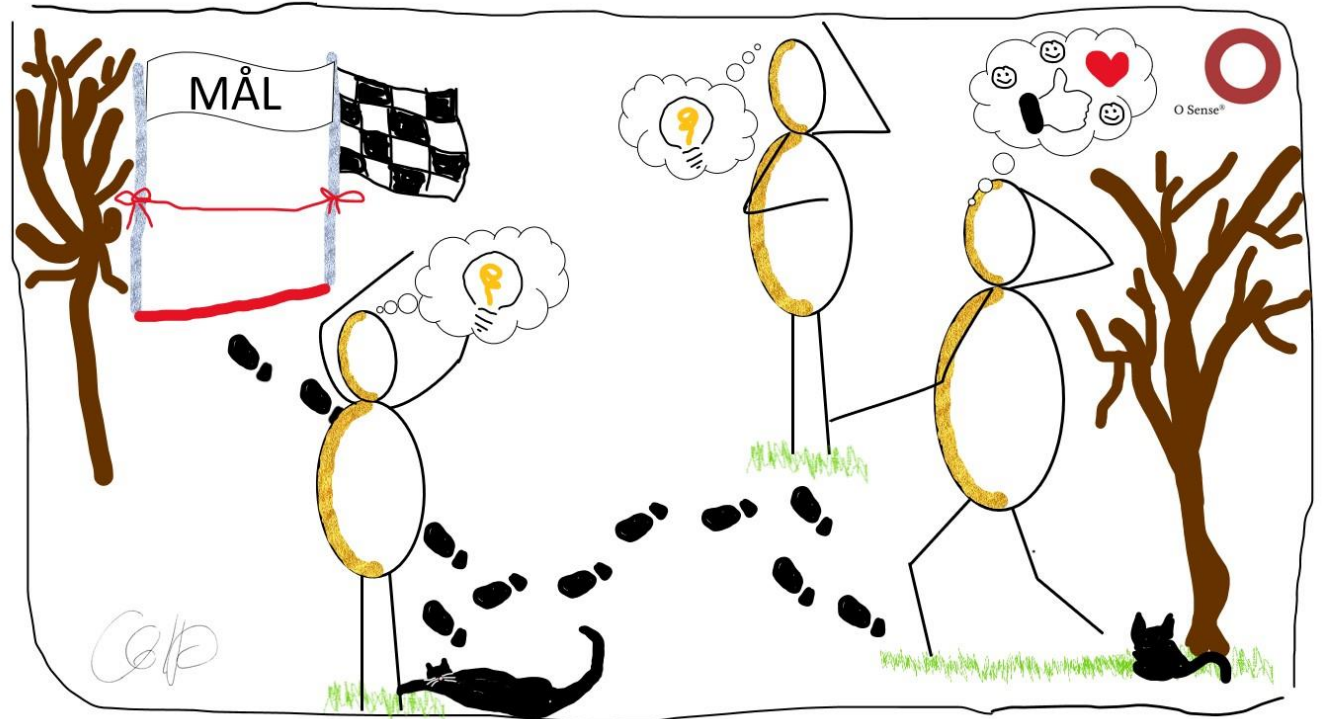
1. Får dig til at lege politibetjent
2. Bedømmer andre og dig selv
3. Trækker overskud ud
4. Påvirker alle omkring os



Dømmende tanker

Fungerer bedst, når vi er åbne

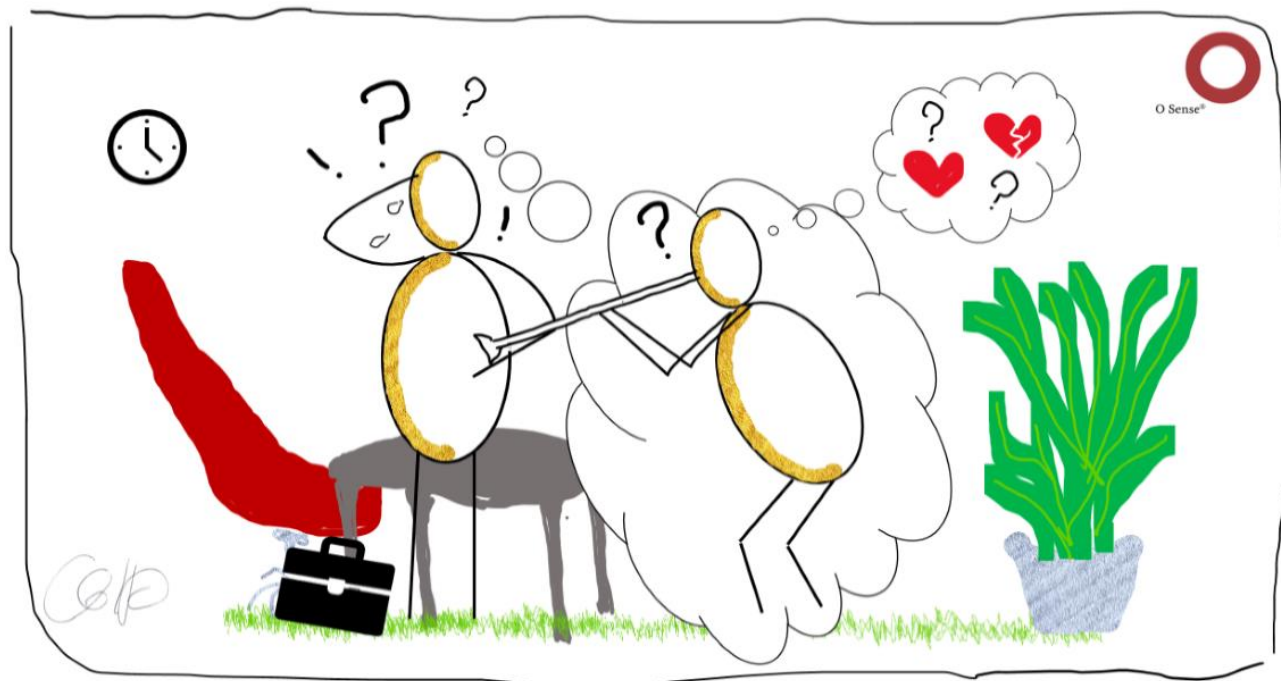
1. Får dig til at være nysgerrig
2. Giver dig mod til at prøve
3. Gør dig god til at lytte
4. Påvirker alle omkring os



Kreative og udviklende tanker

Hvordan du via dine tanker kan skabe overskud

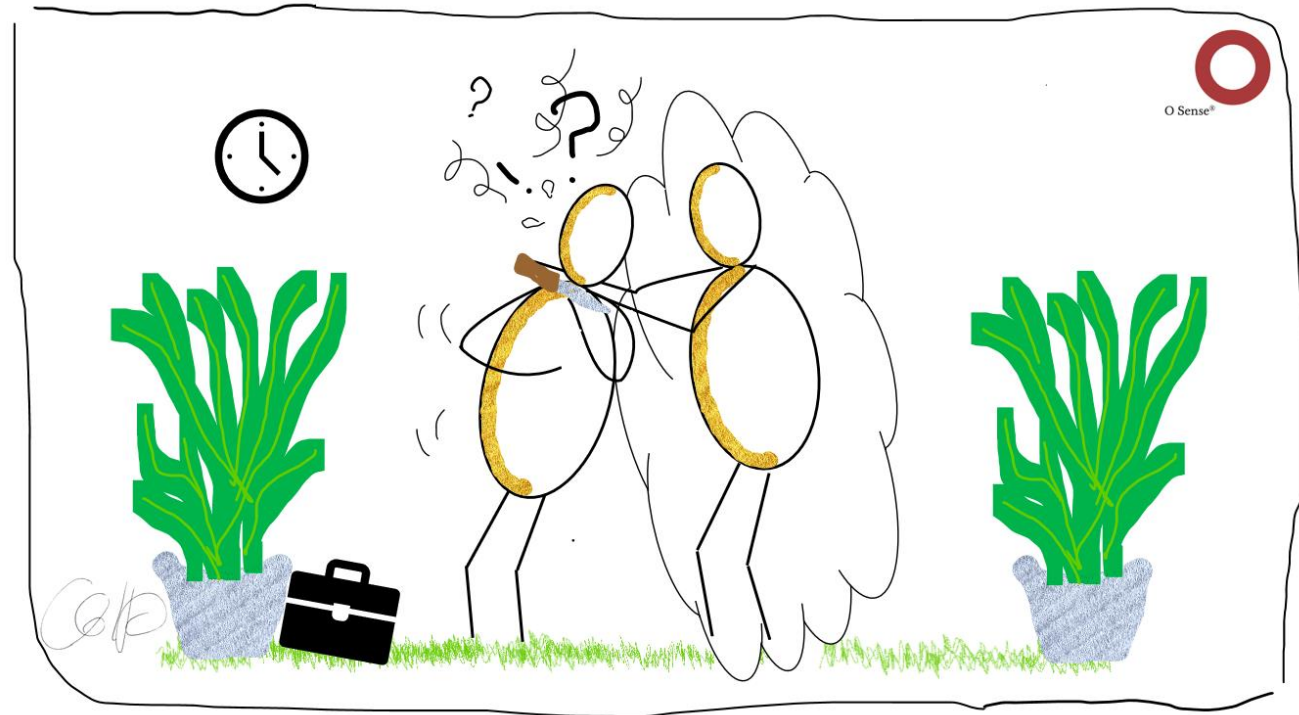
1. Opdag at overskuddet ryger
2. Stop og træk vejret dybt
3. Lav evt. en fysisk bevægelse
4. Tænk på noget, der er godt
5. Husk at mærke det i kroppen



Overskudstanker

Din hjerne kan ikke skelne mellem dine tanker og virkeligheden

1. Så når du frygter noget
2. Vil du bestille kemiske cocktails
3. Frygten forstærkes af kroppen
4. Frygten vokser i dig
5. Og du bestiller 'stærkere' cocktails



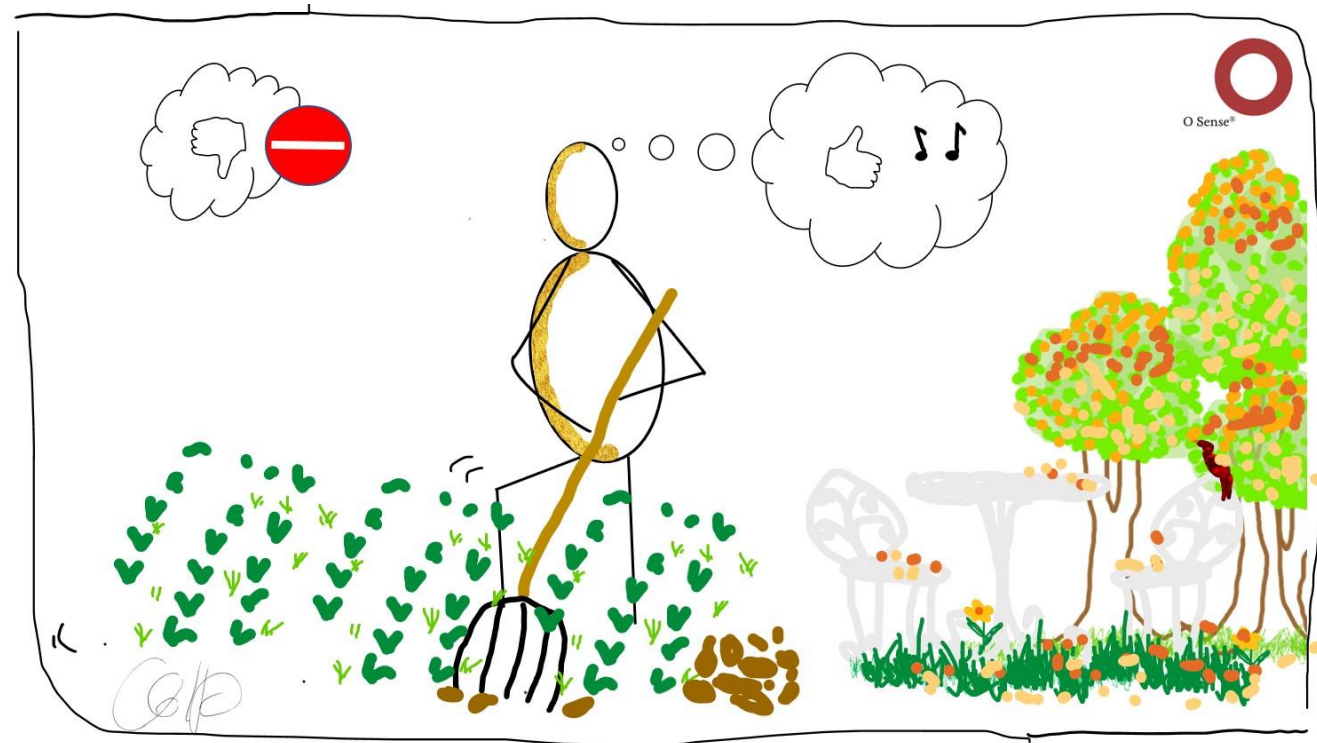
Tanker og virkelighed

Det er tanken om opgaven, der påvirker dig – ikke opgaven

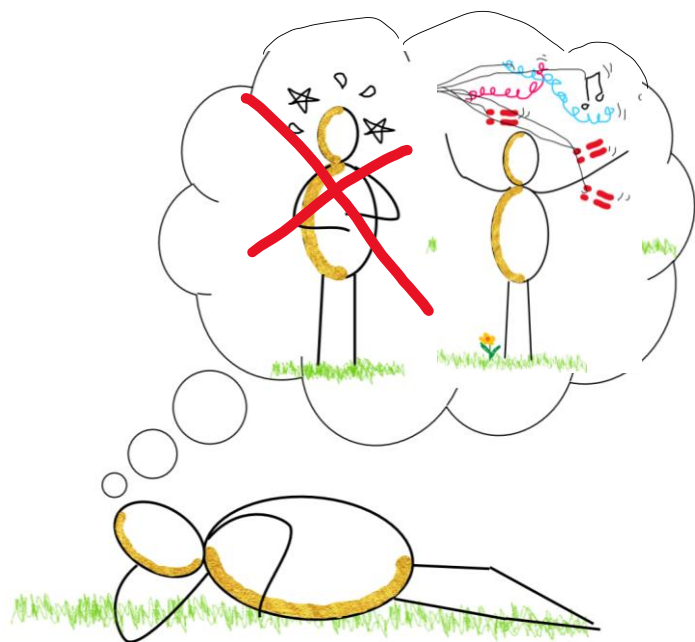
Prøv at ændre, hvordan du tænker om en opgave

Find ting i forhold til den, der gør dig glad og mærk glæden

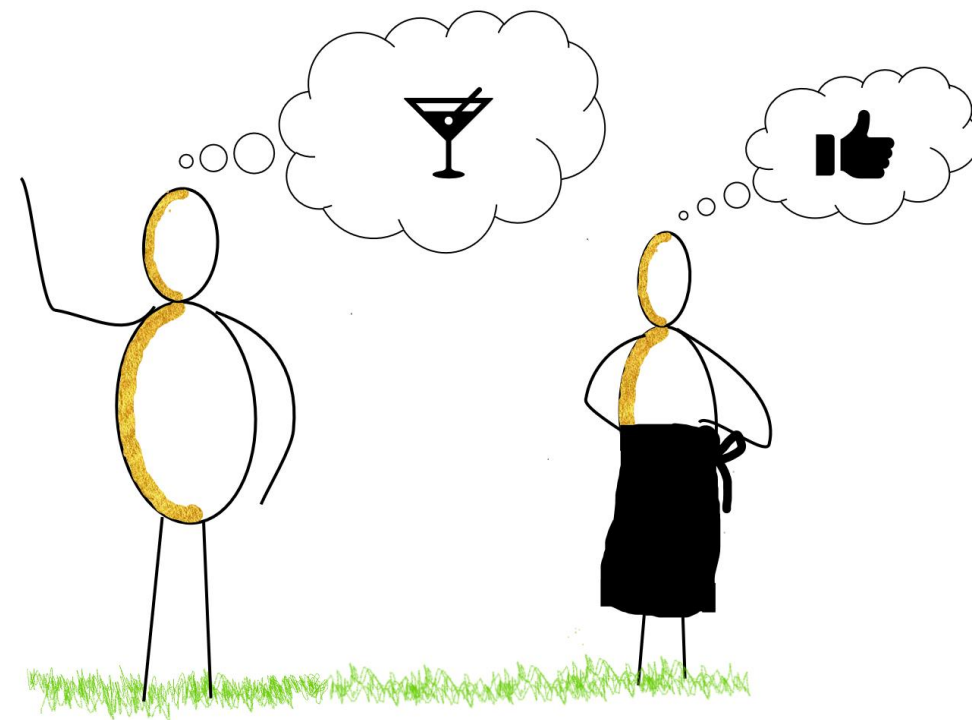
Læg mærke til, hvordan dit overskud ændres på et sekund



Tanken ikke opgaven



TÆNK / FORESTIL DIG NOGET ANDET

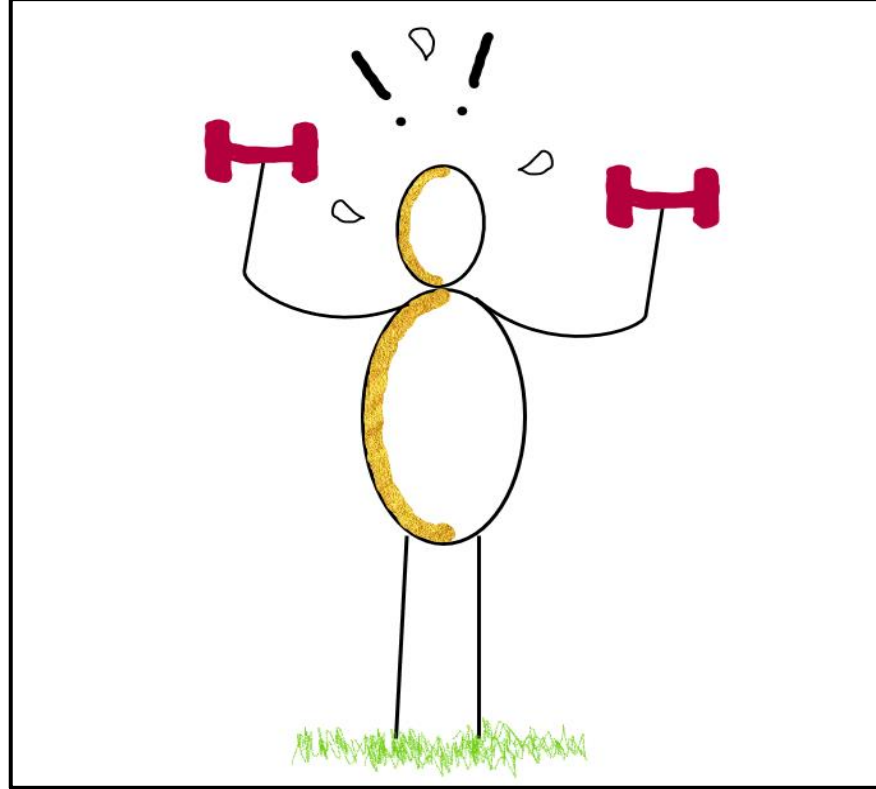


OG BESTIL EN NY COCKTAIL

1. Husk på, at hjernen ikke kender forskel, om du forestiller dig det - eller det sker i virkeligheden.
2. Så find ting frem fra hukommelsen, som har gjort dig virkelig glad, stolt og lykkelig – mærk fornemmelsen.
3. Så du kan tænke nye tanker og bestille nye kemiske cocktails, der gavner dit samarbejde med dig selv og din krop.



Øvelse



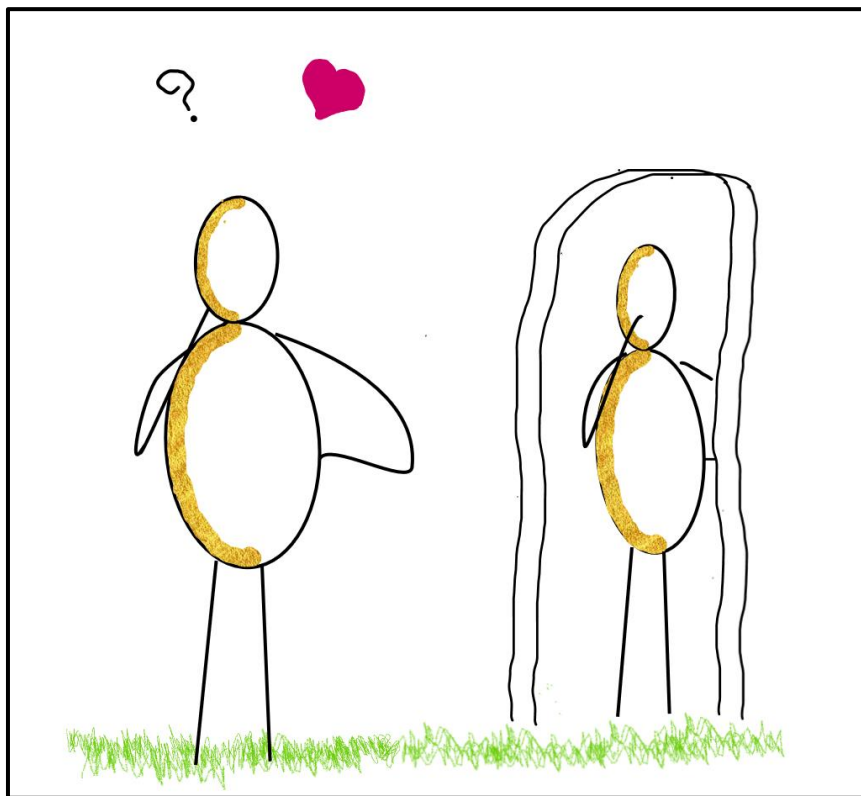
NÅR DU TRÆNER
OVERSKUDDET



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



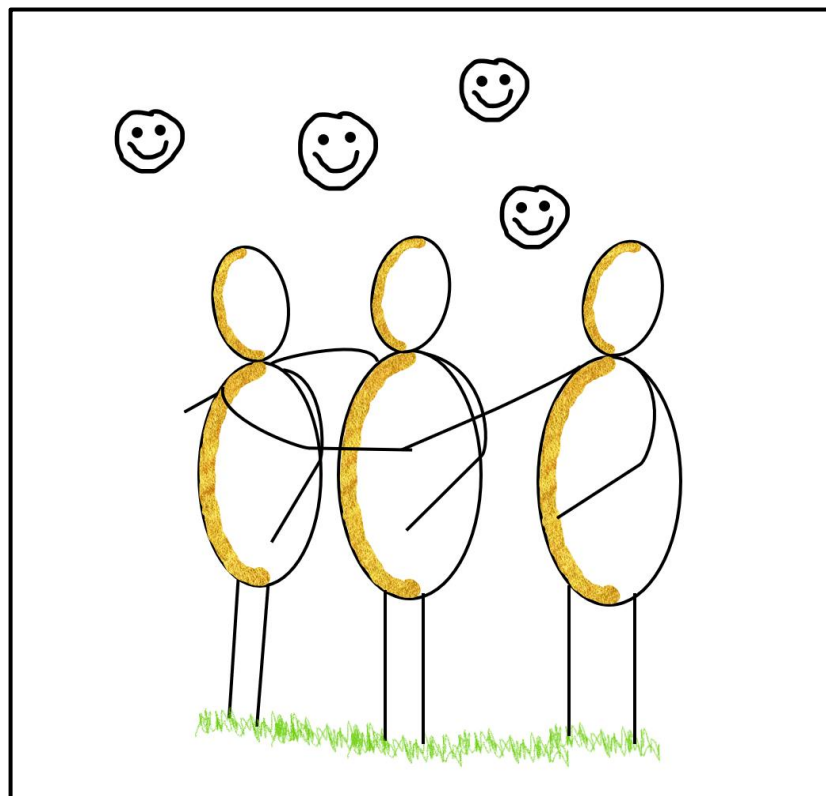
ØGER DET
SAMARBEJDET



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



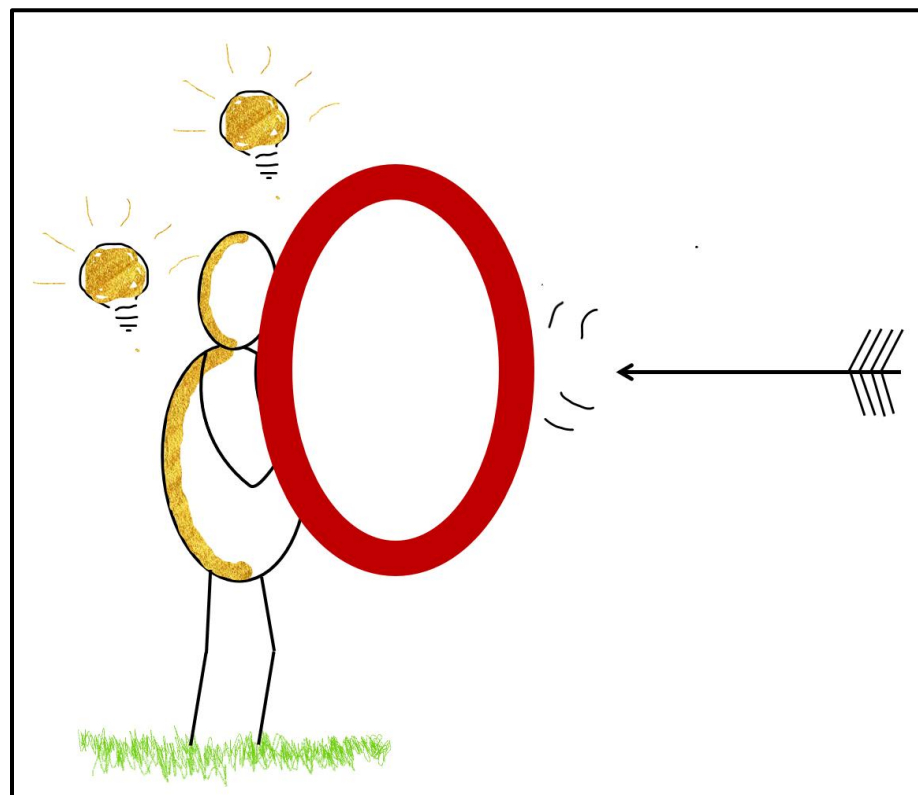
MED DIG SELV OG
ANDRE



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



OG PASSER PÅ DIG OG
DIN KROP

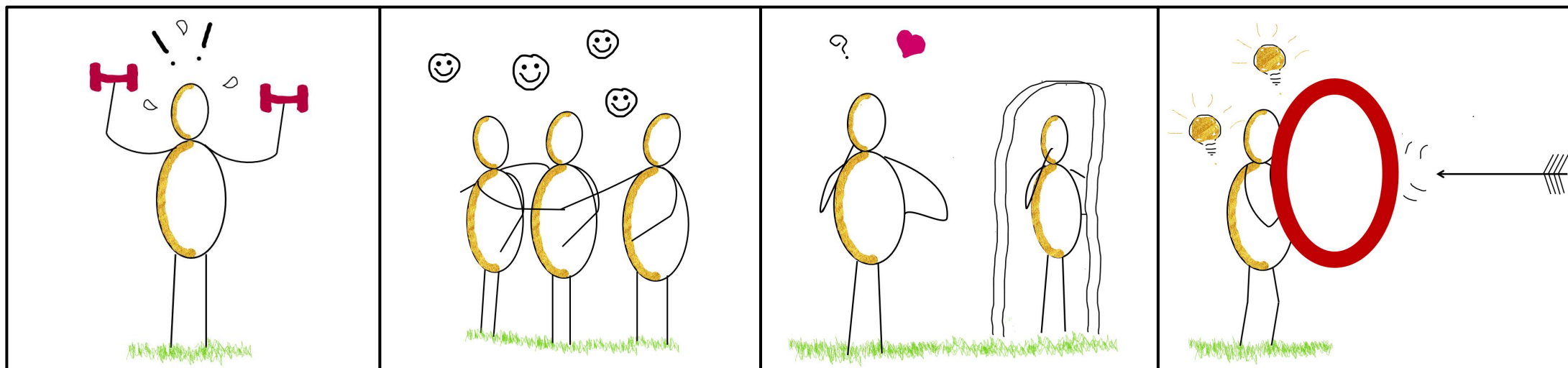


www.osense.dk

info@osense.dk

60520853

Tusind tak for din deltagelse



NÅR DU TRÆNER
OVERSKUDET

ØGER DET
SAMARBEJDET

MED DIG SELV OG
ANDRE

OG PASSER PÅ DIG OG
DIN KROP

Vi sender en mail med et link til videooptagelsen af webinarret



www.osense.dk

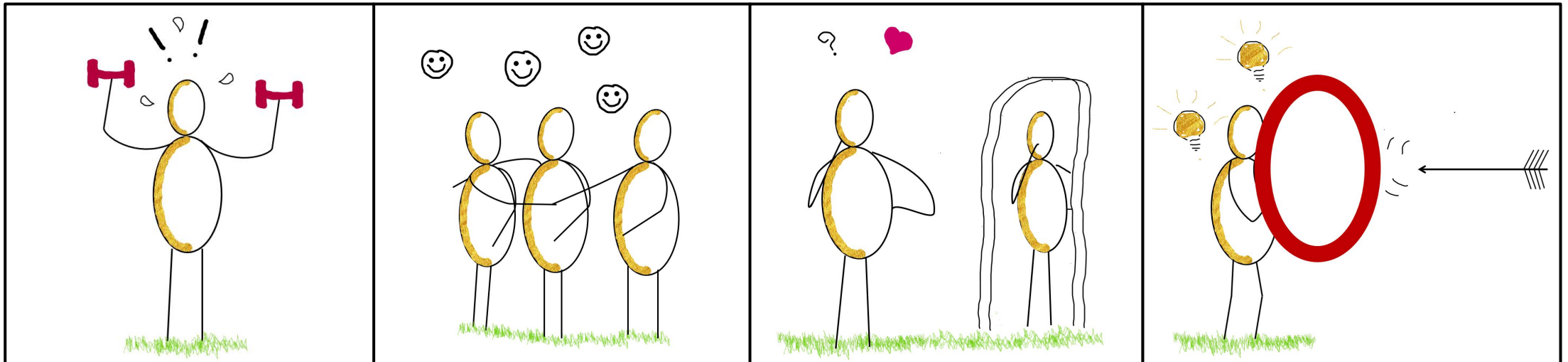
info@osense.dk

60520853

Næste gratis webinar

‘Alle har altid forskelligt overskud’

Torsdag d. 16. februar kl. 15.00 til 16.00



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853