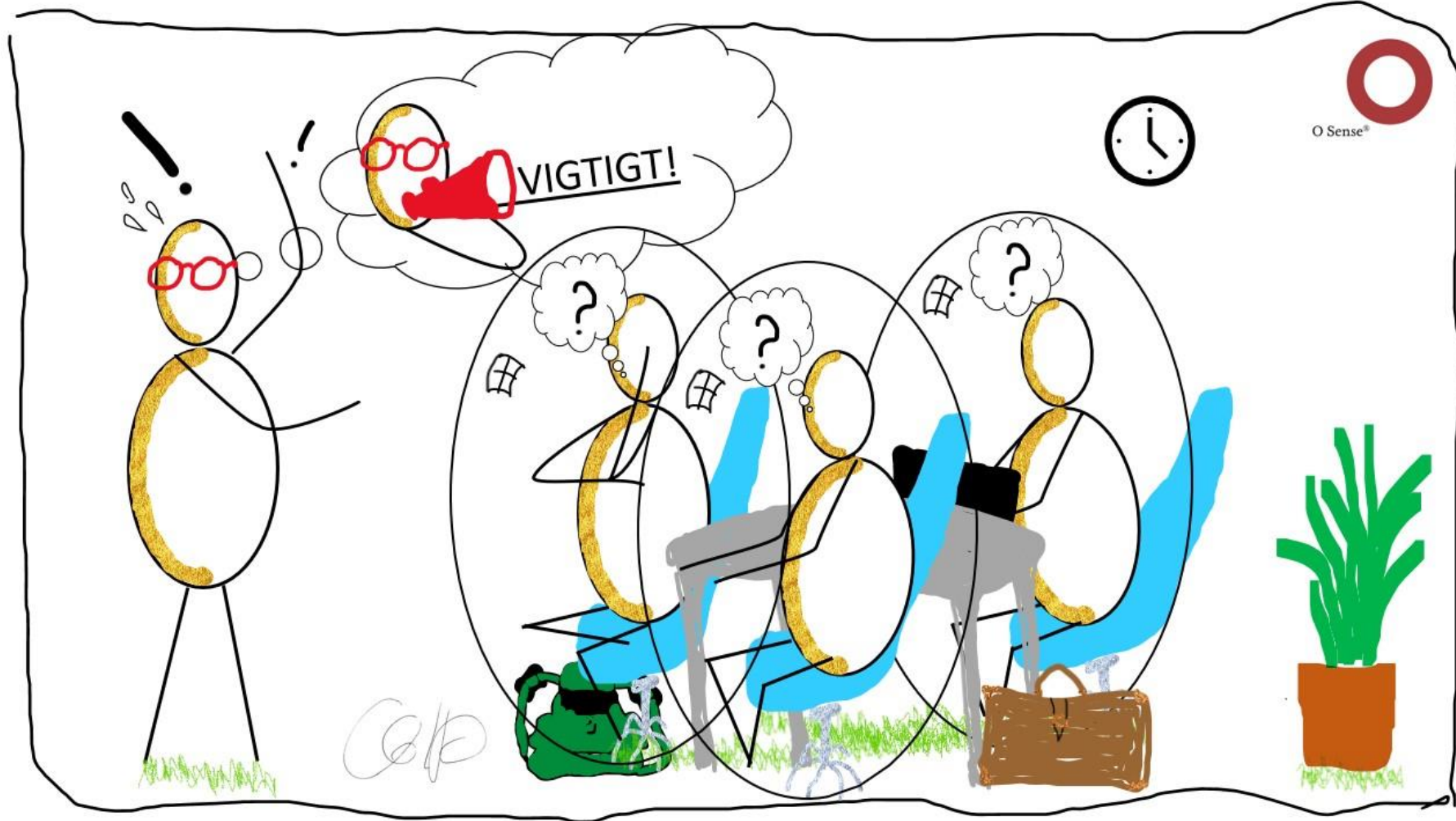


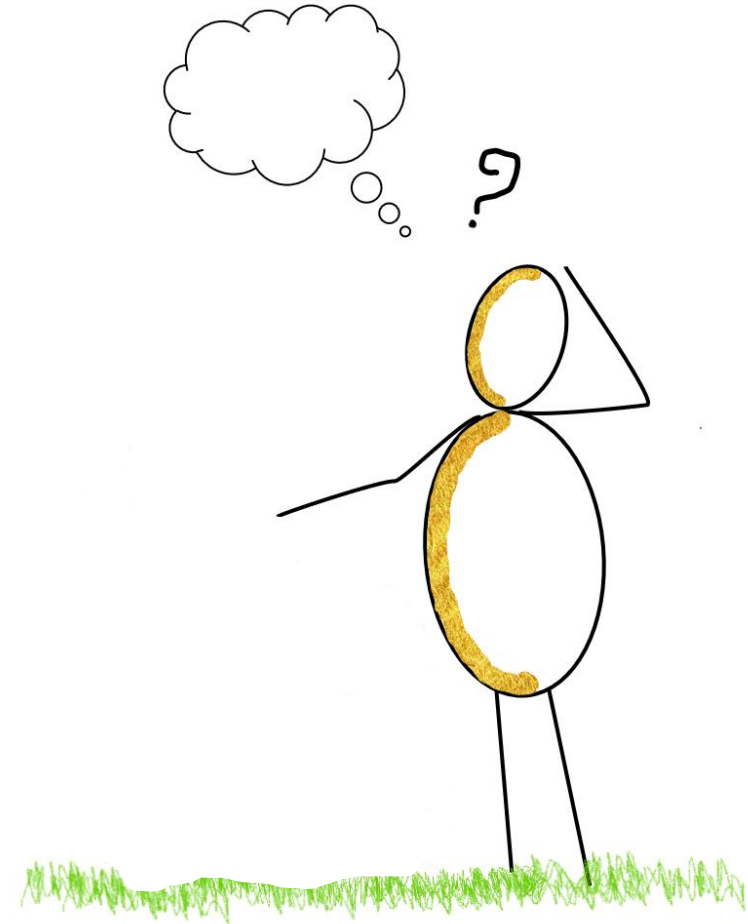
SÅ HØR DOG, HVAD JEG SIGER!



Gratis webinar 15.00 til 16.00

SPØRGSMÅL ER VELKOMNE

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

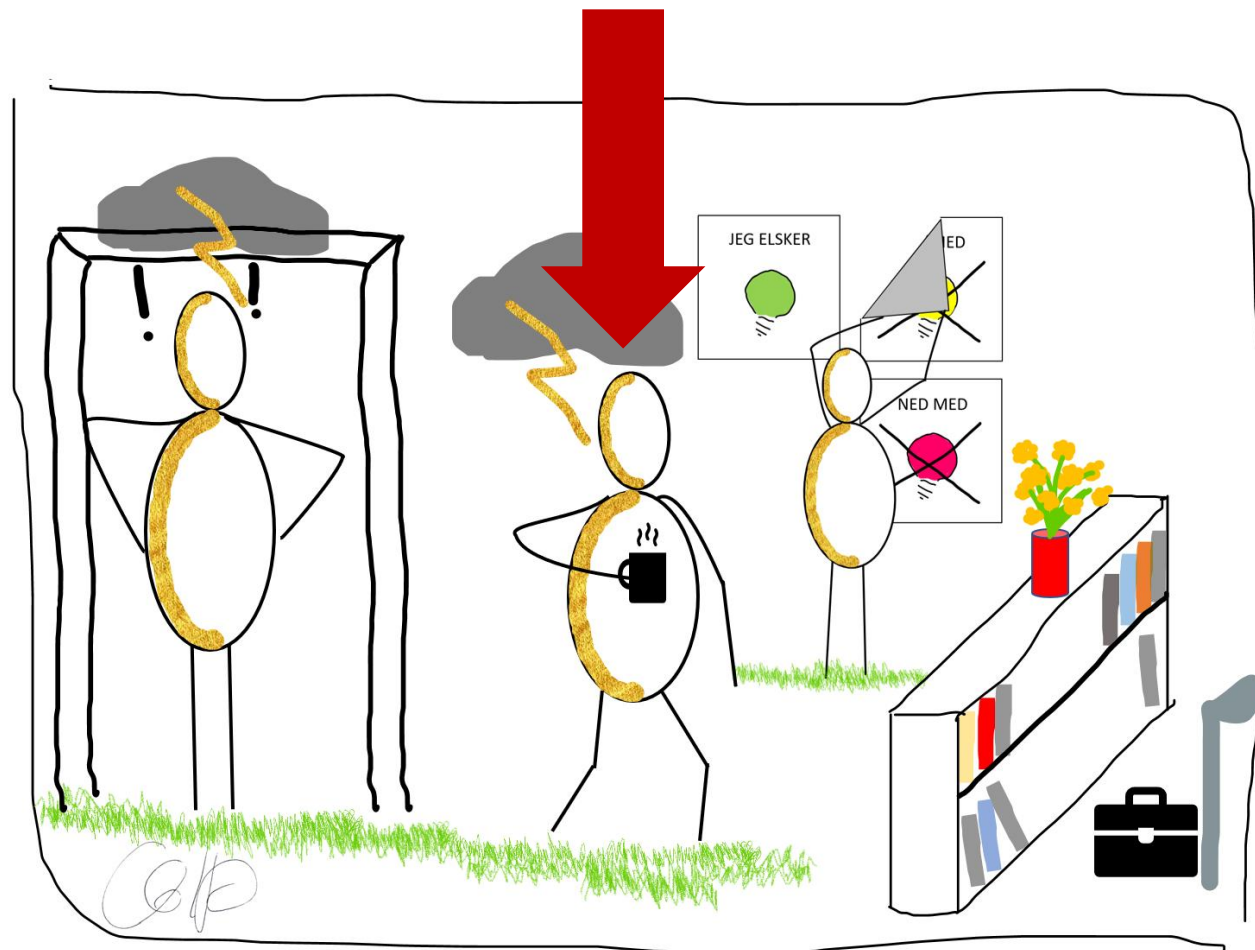


Spørgsmål

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.

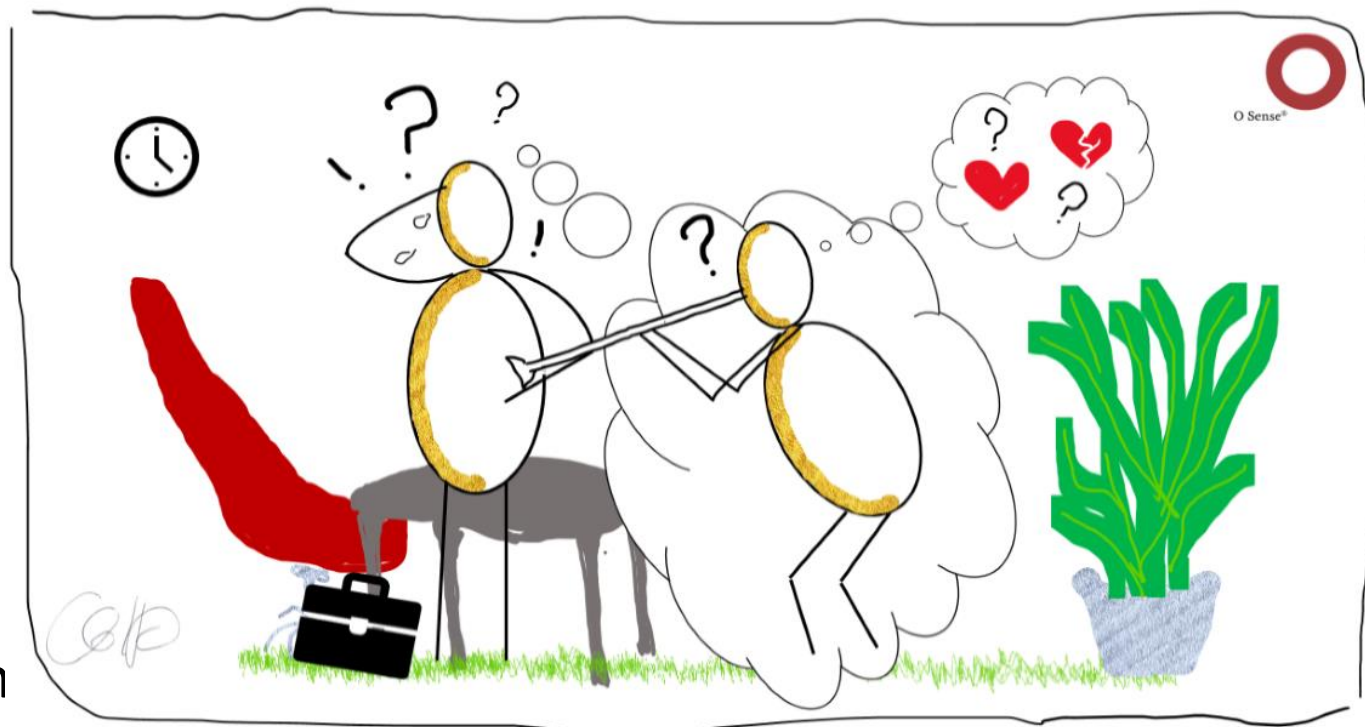
Bevidst - eller nærmere ubevidst – vælger vi hvert eneste sekund, hvordan vi har det.”



O Sense® fundament

Kan du mærke, hvor meget
overskud du har lige nu?

1. Mærker du tanker, der hele tiden kommer flyvende
2. Er der tanker, der presser sig på, som du ikke kan slippe af med?
3. Er du i din indre stille ro, hvor du kan slappe helt af?
4. Er det svært at koncentrere dig om at mærke overskuddet?



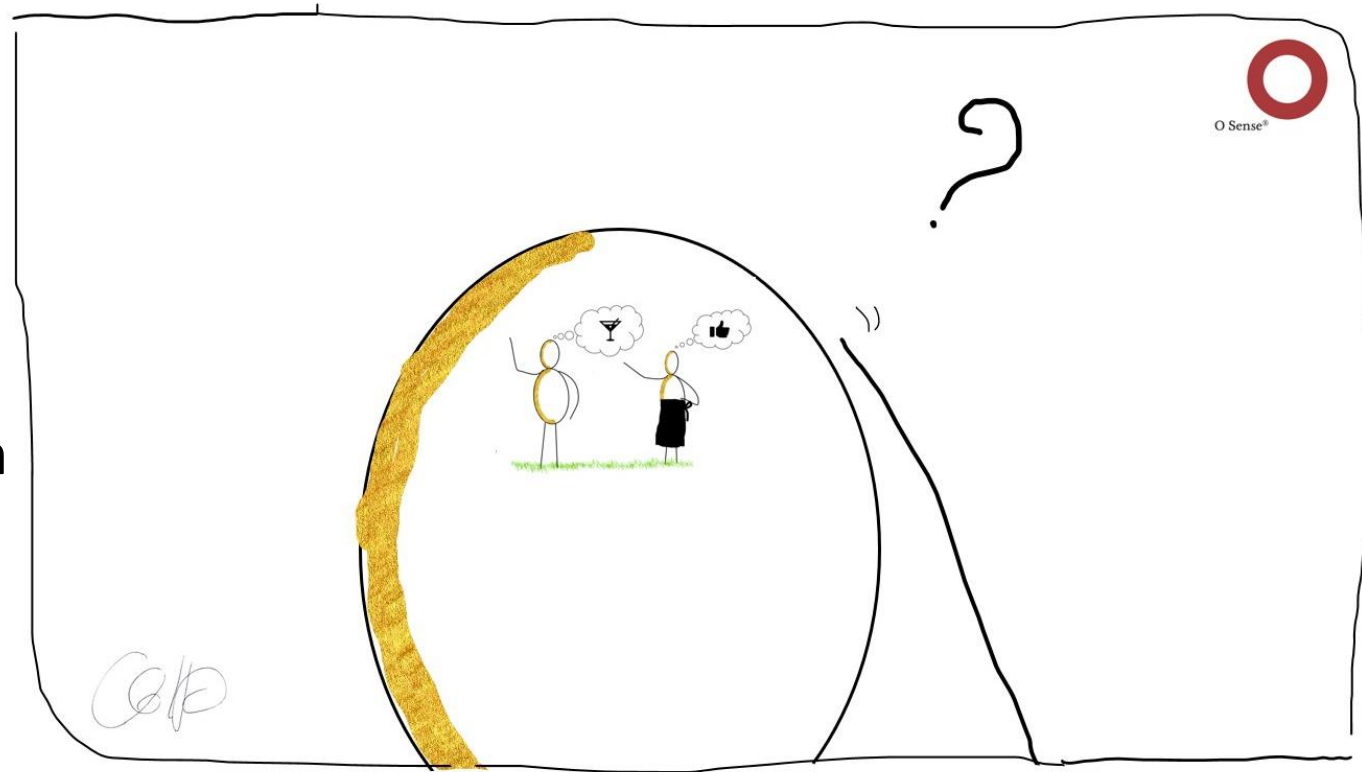
Skriv det tal i kommentarfeltet, der passer
bedst på, hvordan du har det lige nu



Mærk dit overskud

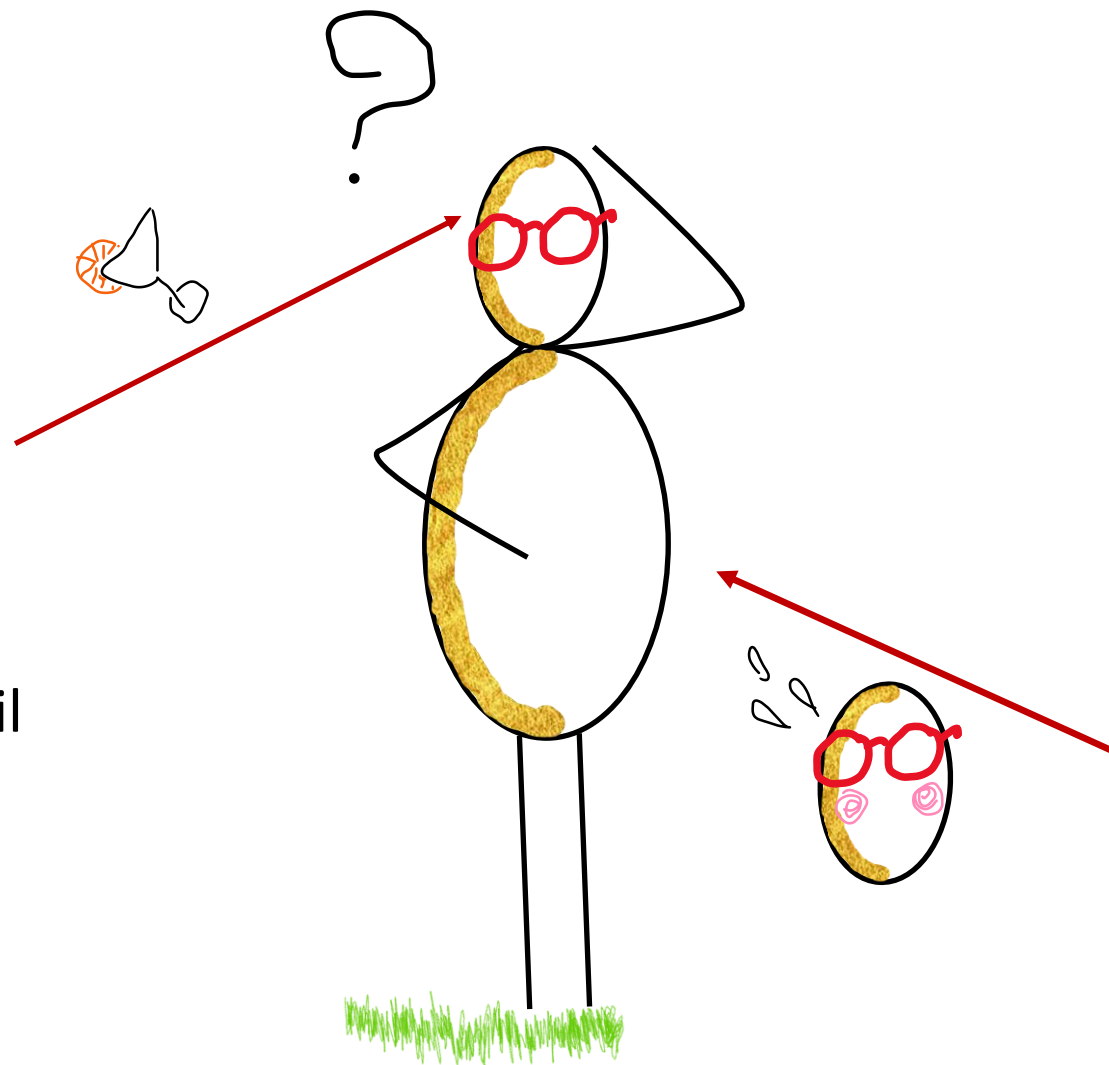
Når vi tænker en tanke:

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



Hvordan påvirkes kommunikationen 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

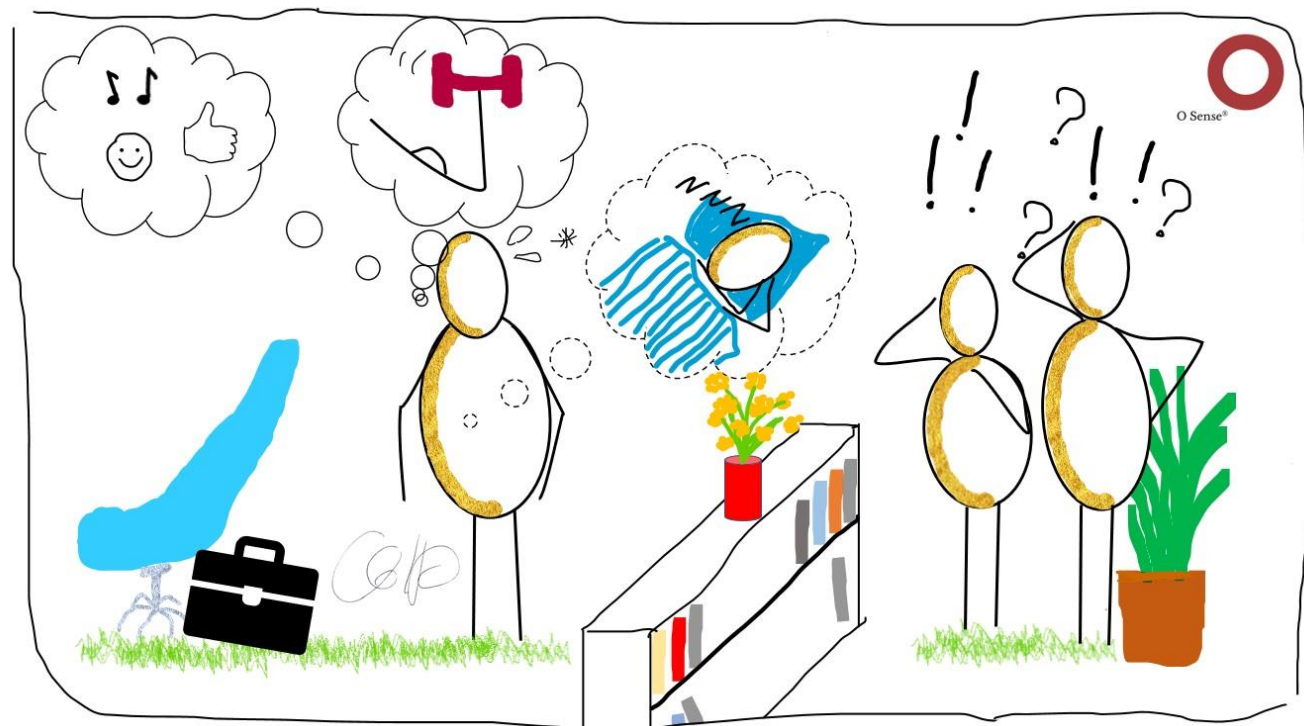


Tankernes påvirkning af kroppens celler

Hvordan er det nu?

1. Jeg kan skjule mit overskud
2. Andre kan tydeligt mærke det
3. Kroppen forstærker mængden

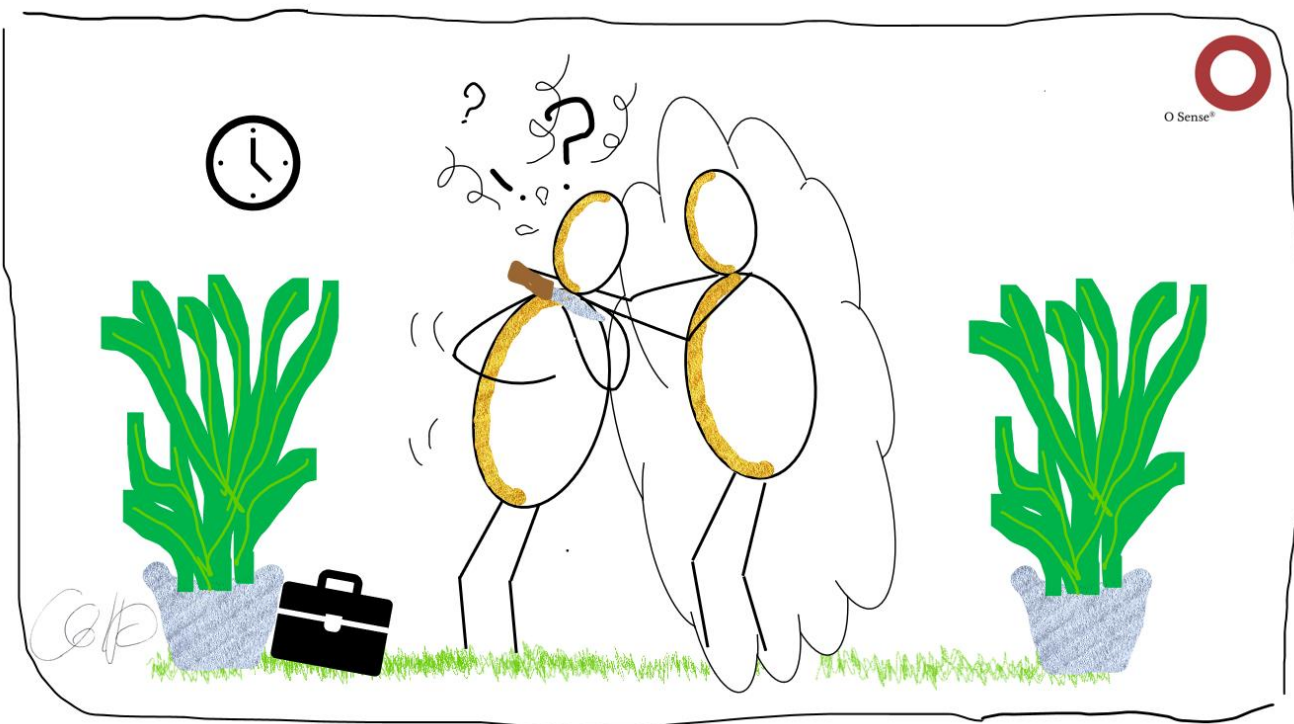
Skriv det tal, du tror mest på,
i kommentarfeltet



Hvordan fungerer det?

Du tænker, at ordene er det vigtigste

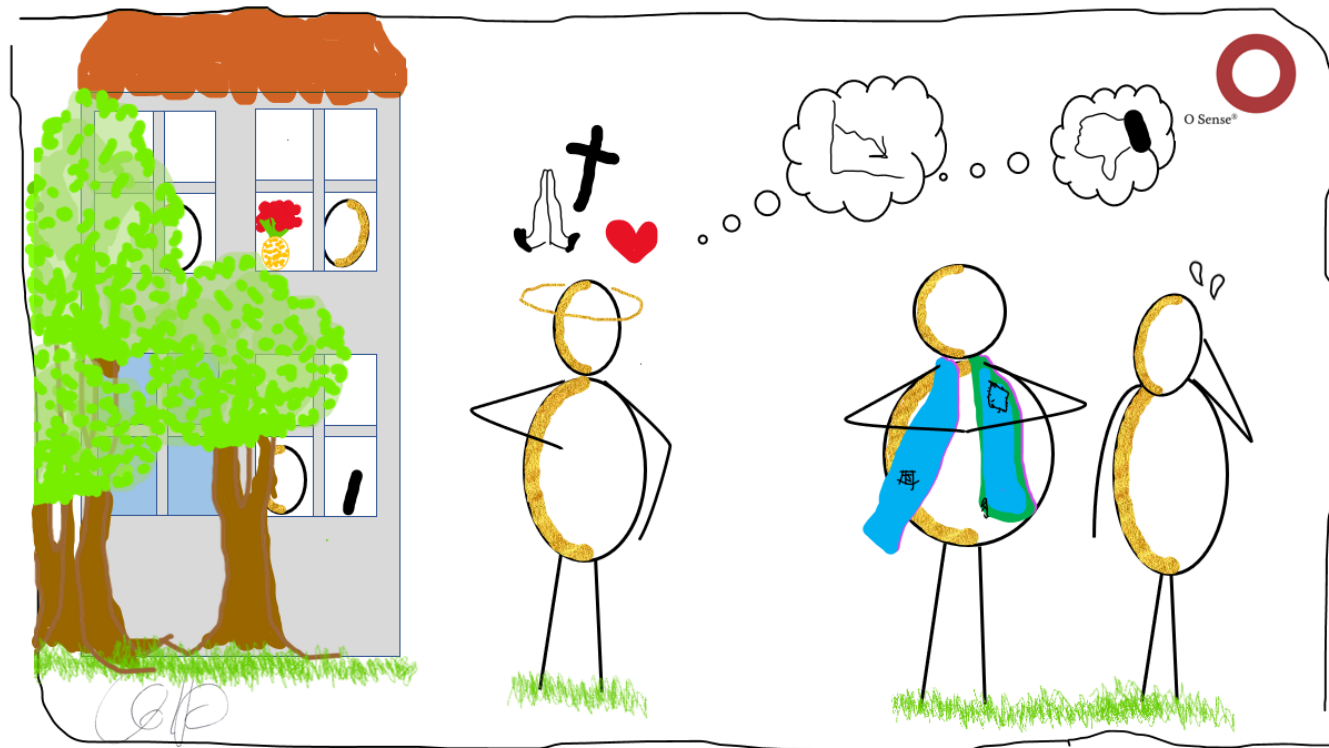
- Men vi mennesker er dyr og lægger allerførst mærke til overskuddet
- Andre registrerer ubevidst din krops signaler – uanset om du gør det
- Og ligeså ubevidst mister de overskud, hvis du ikke har noget
- Og så går deres beskyttelse i gang og lukker af for dine fint planlagte ord



Så hvem er det, der taler?

Når andre slet ikke kan høre dig

1. Begynder du at dømme dem som mindre kloge, distræte eller andet
2. Sukker du dybt og starter forfra, måske lidt højere
3. Opgiver du, holder din mund eller går din vej



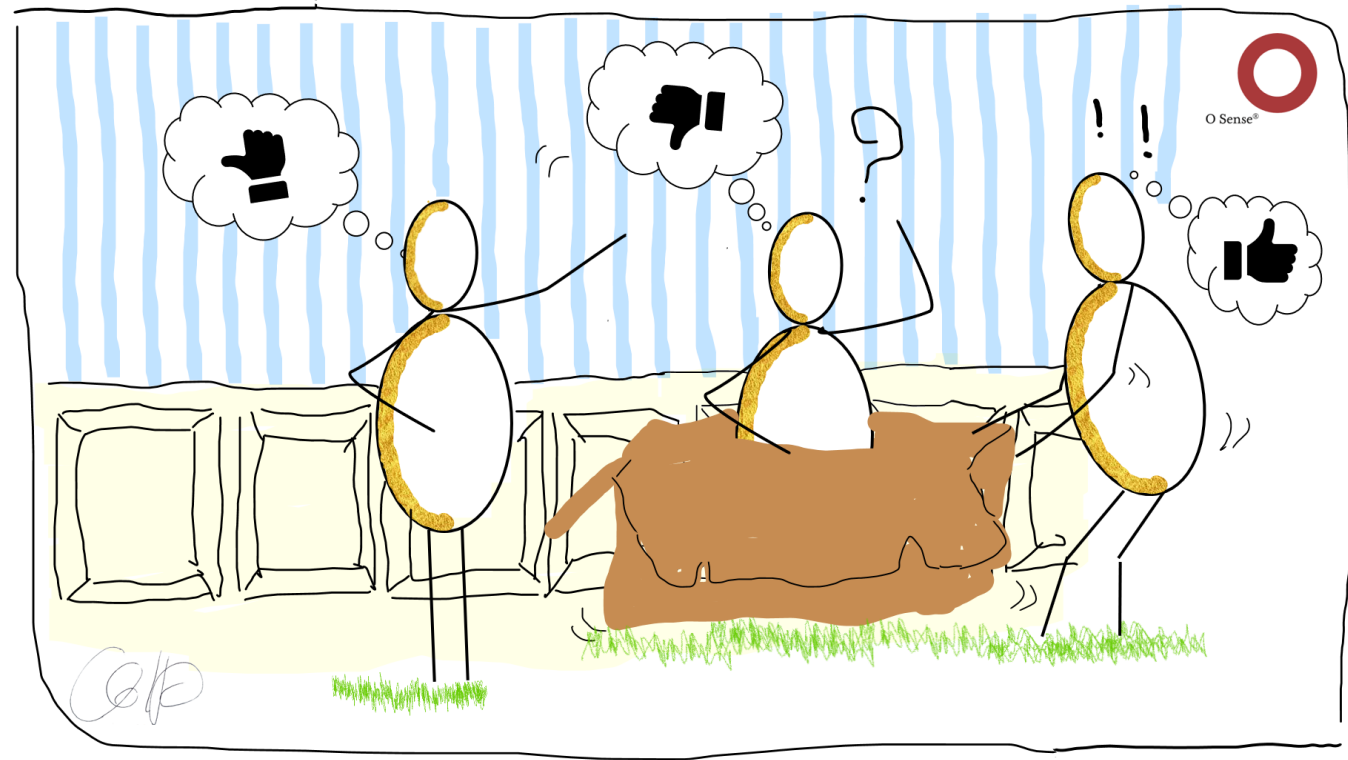
Hvad gør du oftest?



Hvad sker der så med dig?

Hvad reagerer andre på?

- De fornemmer forvirret, at du prøver at flytte rundt på dem
- De går helt automatisk i baglås, fordi de gerne selv vil bestemme
- De oplever det, som en talekonkurrence, som de SKAL vinde



Får du lyst til at flytte rundt

Hvordan kan du tale med overskud

1. Det ryger

- Det kan både... hos andre
- Vær opmærksom på ændringer i kropsholdning og toneleje
- Forestil dig, at det er dig selv, der har det sådan – og vær rummelig



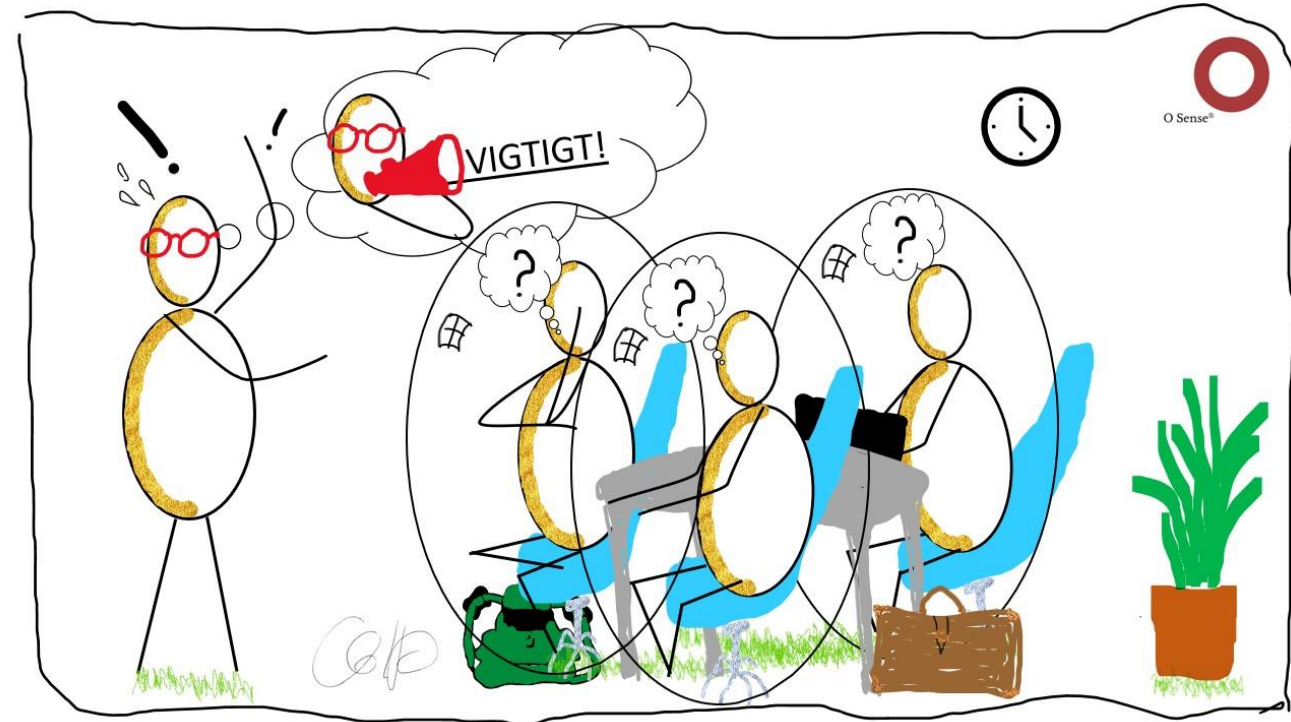
Du kan ikke styre andres overskud



Hvad kan du gøre?

Din hjerne kan ikke skelne mellem dine tanker og virkeligheden

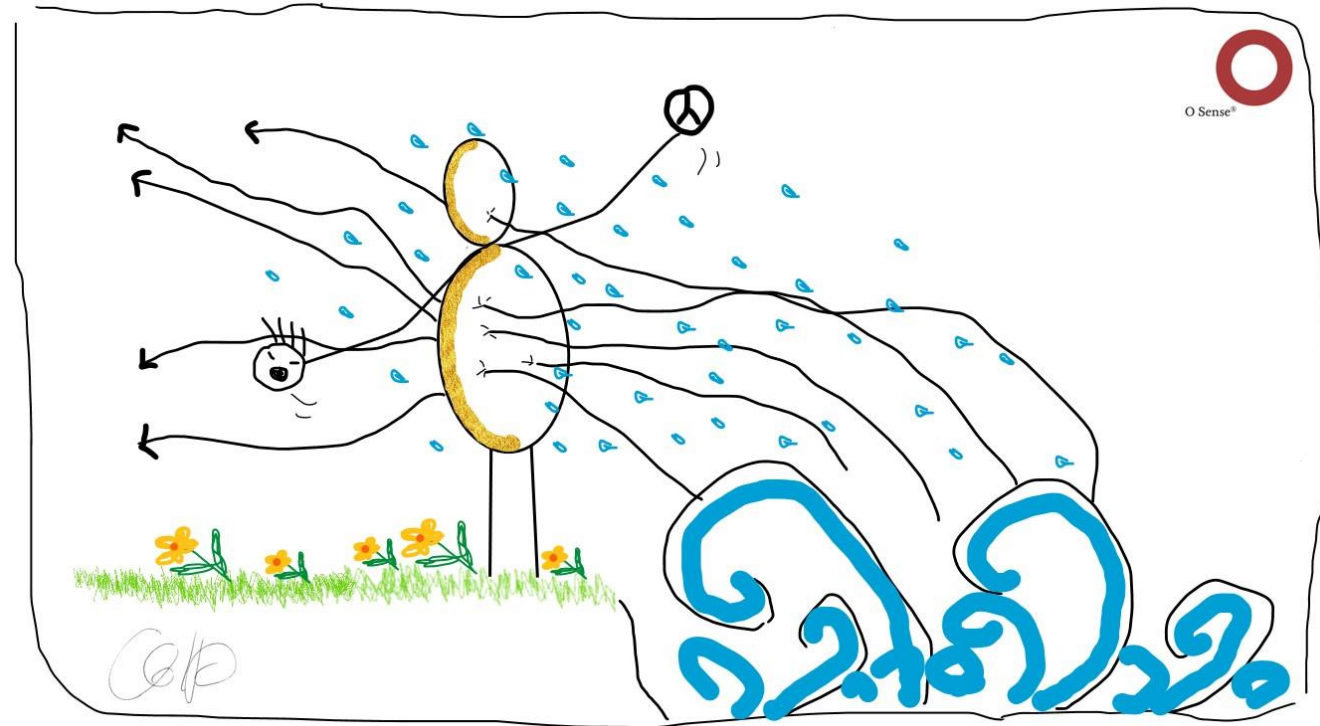
- Så når du (eller andre) mister overskuddet, når du taler
- Vil I bestille kemiske cocktails
- Irritationen forstærkes af kroppens signaler
- Og I bestiller 'stærkere' cocktails, der skaber kraftigere reaktioner



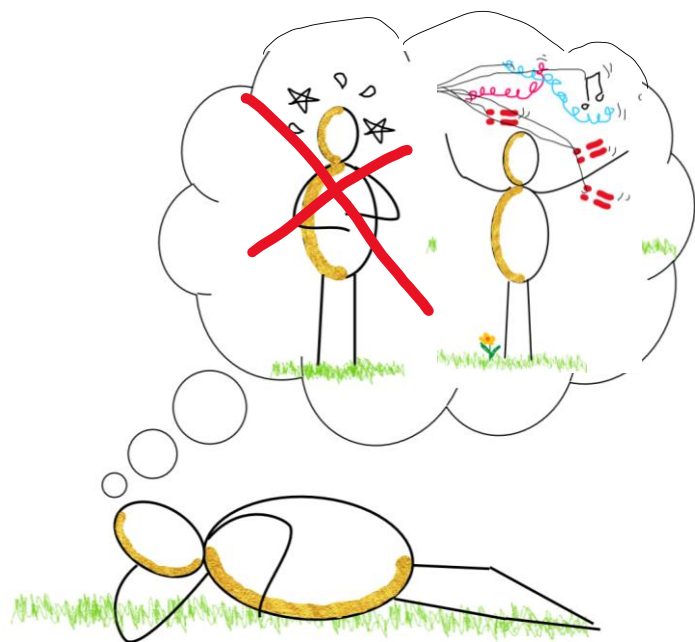
Accelerationen

Slap af, når du skal tale og koncentrer dig om:

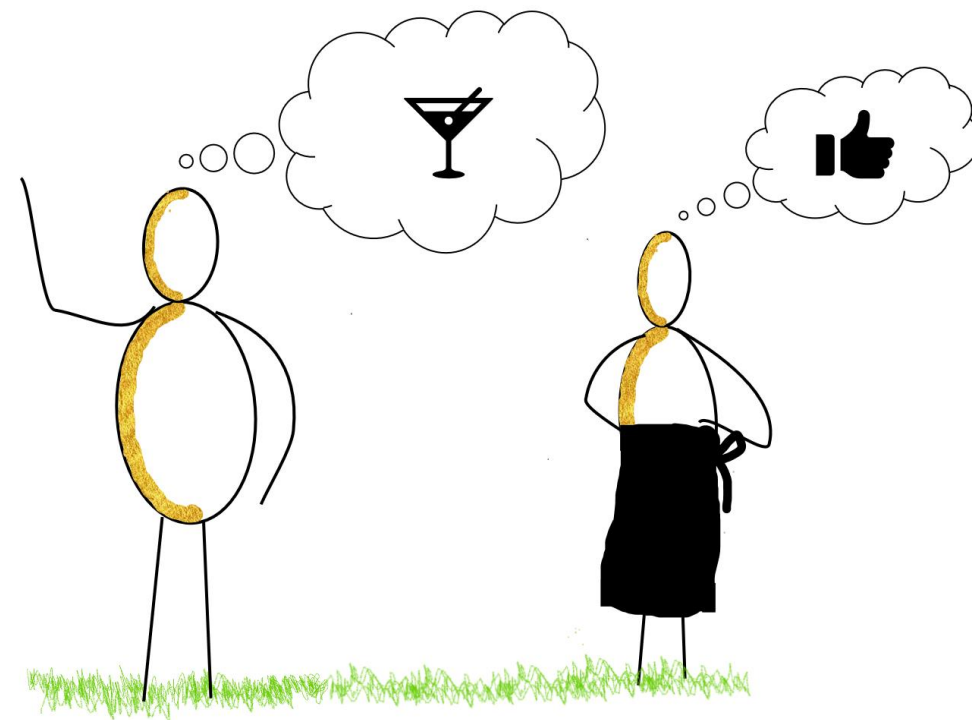
- Det, du siger, er et bud på, hvordan tingene kan være
- Andre må gerne have deres tanker og meninger
- At lytte er den eneste måde, du bliver klogere på
- Lad andres vrede ryge lige gennem dig, for den kan ikke ramme dig



Gør dig selv usårlig



TÆNK / FORESTIL DIG NOGET ANDET

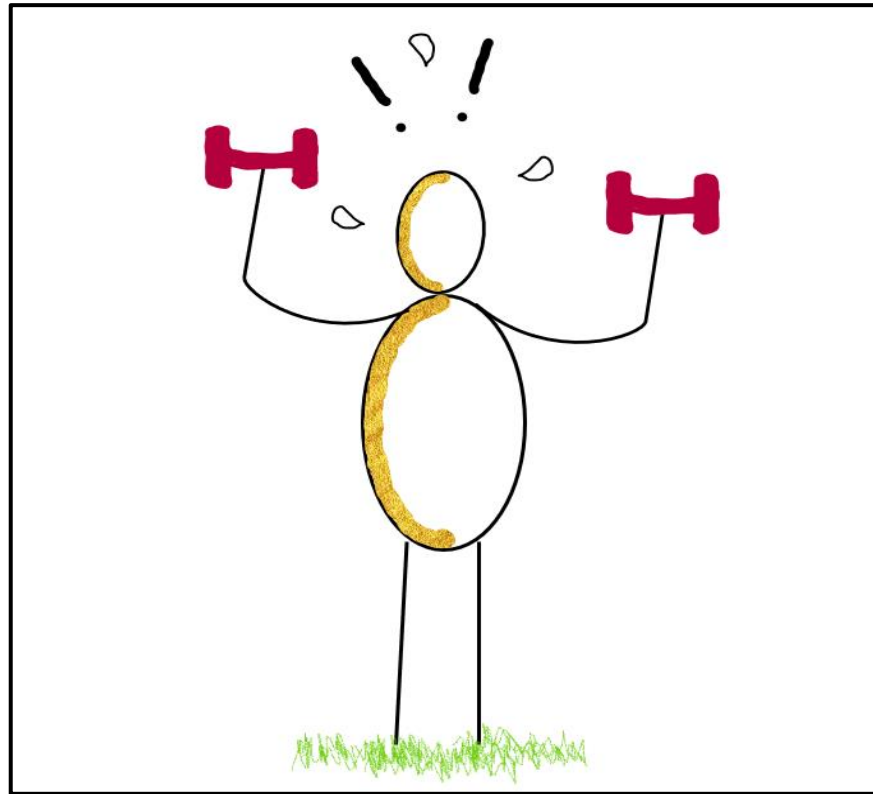


OG BESTIL EN NY COCKTAIL

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



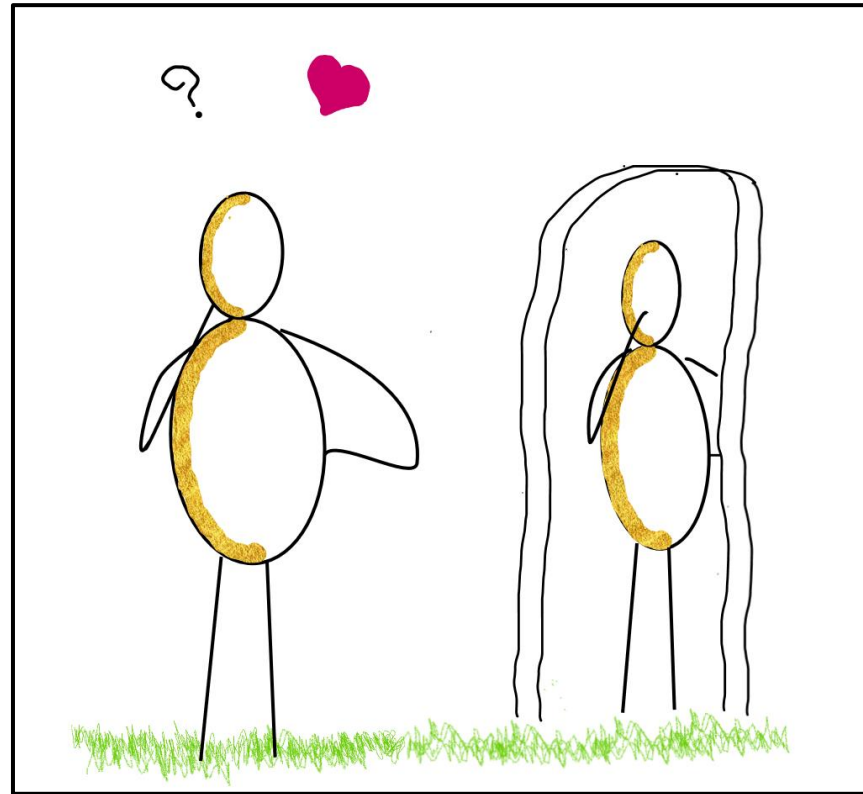
NÅR DU TRÆNER
OVERSKUDDET



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



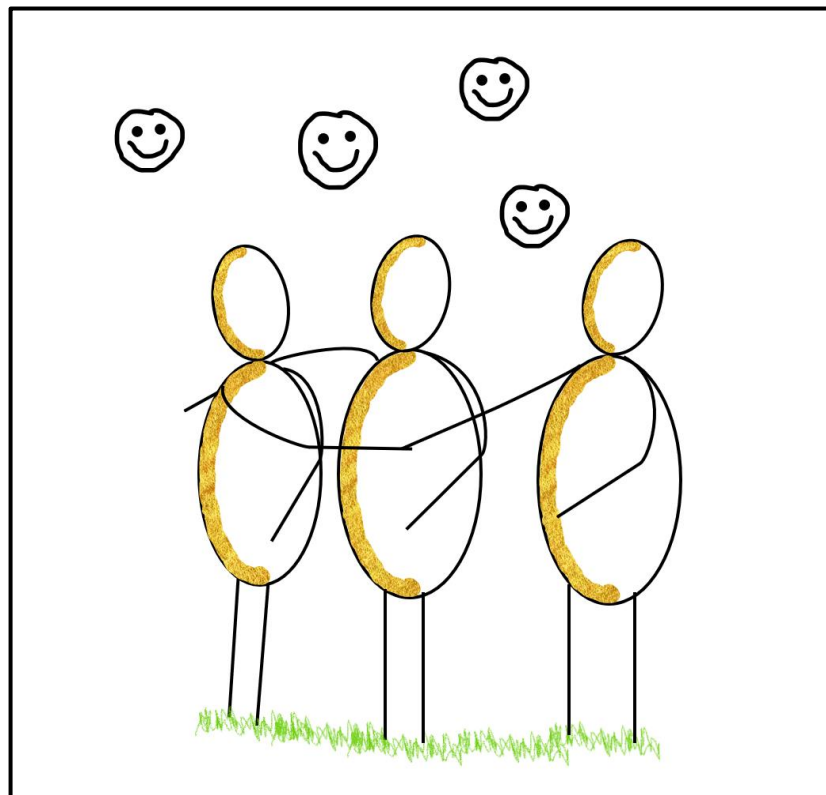
ØGER DET
SAMARBEJDET



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



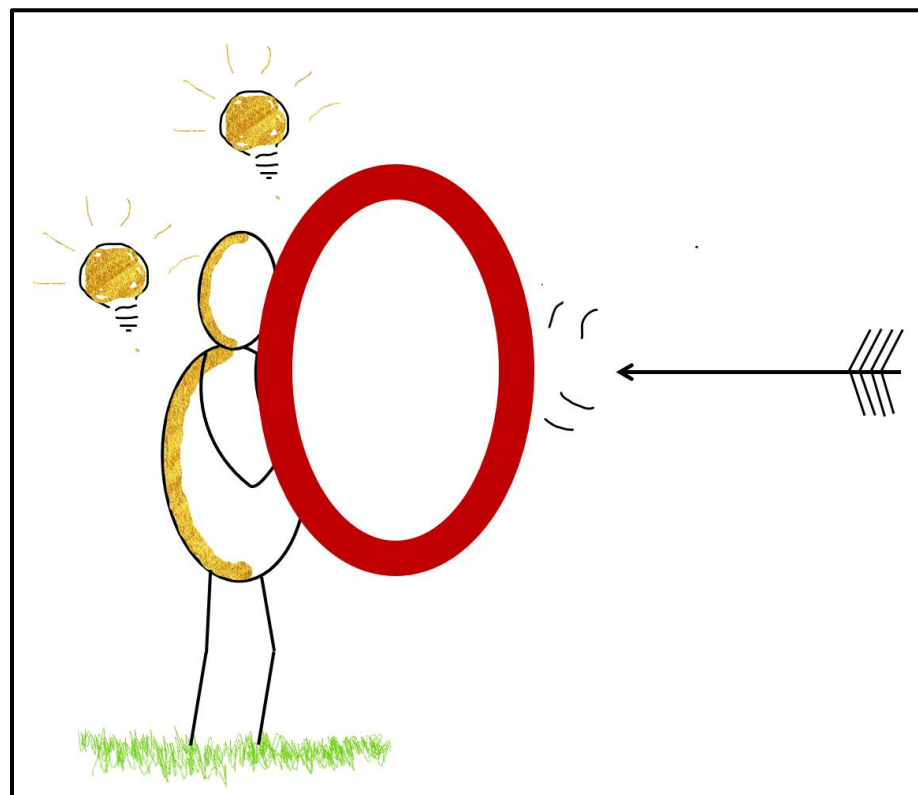
MED DIG SELV OG
ANDRE



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853



OG PASSER PÅ DIG OG
DIN KROP

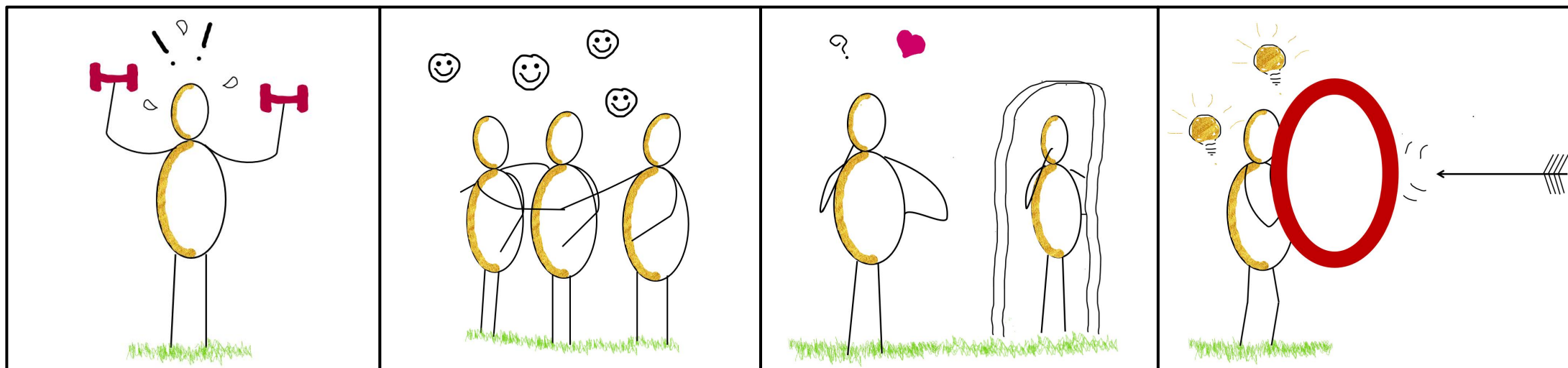


www.osense.dk

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

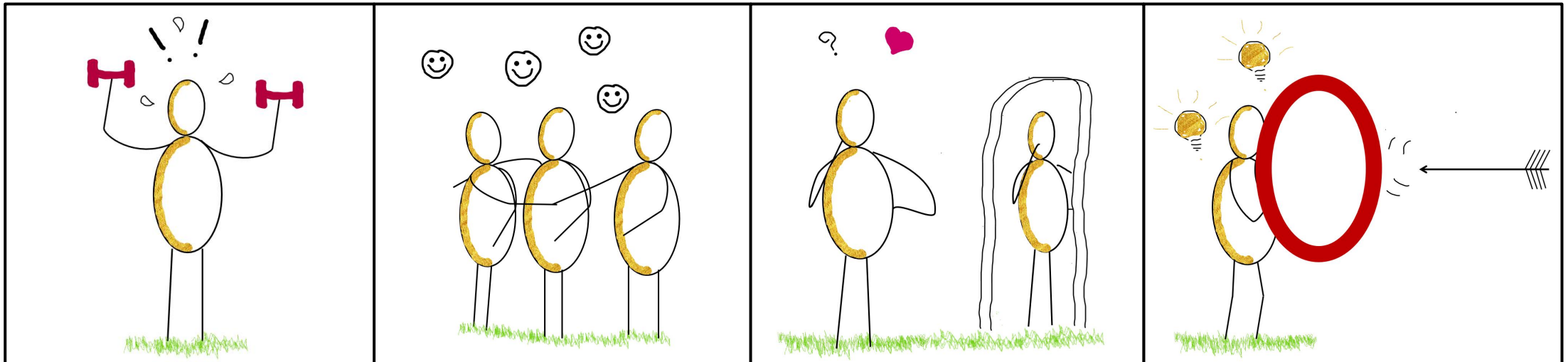
info@osense.dk

60520853

Næste gratis webinar

‘Hvordan hænger følelser og overskud sammen?’

Mandag d. 20. marts kl. 15.00 til 16.00



www.osense.dk

info@osense.dk

60520853