

6 weekendkurser á 16 timer, fra 9 – 17
40 øvegang á 2 timer i studiegruppe regi efter nærmere aftale.
Maksimum 12 deltagere pr. hold. Rullende optag gennem personlig aftale.
Pris kr. 13.000, som betales inden kursusstart.

WEEKENDER I 2010-11 KL. 9 – 17

HOLD A:

20.-21. marts (Mod. 6 - Anmodninger - fokus på alderen 35-42 år og alderdommen).

29.-30. maj (Mod. 1 – Iagttagelse - fokus på alderen 0-7 år).

28.-29. aug. (Mod. 2 – følelser, fokus på alderen 7-14 år).

30. – 31. okt. (Mod. 3 - følelser, fokus på alderen 14-21 år).

4. -5. dec. (Mod. 4 – behov - fokus på alderen 21-28 år).

26.-27. febr., (Mod. 5 – behov - fokus på alderen 28-35).

HOLD B:

27.-28. febr. (Mod. 6 - Anmodninger - fokus på alderen 35-42 år og alderdommen).

24.-25. april (Mod. 1 - Iagttagelse - fokus på alderen 0-7 år).

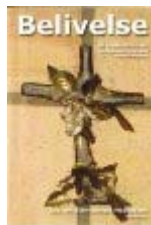
19.-20. juni (Mod. 2 - Følelser - fokus på alderen 7-14 år).

11.-12. sept. (Mod. 3 - Følelser - fokus på alderen 14-21).

27.-28. nov. (Mod. 4 - Behov - fokus på alderen 21-28).

15.-16. jan. (Mod. 5 - Behov. Fokus på alderen 28-35 år).

Kompendium over ikke voldelig kommunikation forudsættes læst inden kursusstart.
Belivelse – at turde ville livet med fokus på friværdien i frontallapperne af Lisa von Schmalensee Magnússon læses undervejs i kurset.



Akademi for Åndsvidenskab

v. mag.art. Lisa v. S. Magnússon

Strandagergaard; Strandagergårdsvej 5, Gelstrup

4500 Nykøbing Sj. 59462177

lisa@aaakanden.dk www.aaakanden.dk

i samarbejde med www.detbelivende.dk

Belivende kommunikation

*At aflive eller belive.
Et afgørende valg for det moderne menneske.*



*Etårigt kursus i at turde ville livet med fokus på
friværdien i frontallapperne, udviklet af mag.art.
Lisa v. S. Magnússon.*

Belivende kommunikation fordrer bevidsthed

I henhold til den nyeste hjerneforskning kan den almindelige intelligens ikke udvikles nævneværdigt efter det fyldte tiende år. Men det kan den følelsesmæssige! Og eftersom al forskning på området tyder på, at det er netop dén, som er afgørende for vor livskvalitet, er der god grund til at forsøge at udvikle den.

Den væsentligste forhindring i et sådant forsøg er følelsesmæssige kapringer, og det er sådanne, dette kursus har som formål at komme til at undgå. Vi gør det ved at være bevidste om dem.

Hvad de sproglige aspekter angår, har Rosenberg i sin ikke-voldelige-kommunikation, populært kaldet *giraf*, udviklet nogle redskaber, som vi har erfaring med er overordentlig anvendelige, hvad angår bevidsthedsskabelse om kapringstilstande, hvor det er vor indre *sjakal*, der plejer at overtage dirigentpodiet.

Vigtige elementer her er skærpet opmærksomhed på, hvad man kan iagttage, ens egne og andres følelser, ens egne og andres behov samt det at få formuleret løsningsforslag. Derfor tilstræbes dette sprog at udgøre platformen for al kommunikation i kursusforløbet.

I belivende kommunikation er fokus imidlertid på selve ens bevidsthed. *Sjakalen* anses for at repræsentere mange forskellige delpersonligheder, som modsvarer et givet antal destruktive følelser, som er lagret i det limbiske system i hjernen og stammer fra oplevelser i vort livsforløb i den tidligste barndom. Oplevelser, hvis destruktive reminiscenser, set i lyset af *giraffens* strålende empati, lader sig både identificere og neutralisere. Derfor har vi en gennemgående opmærksomhed på at tale med os selv på giraf om hele vort livsforløb, også i lyset af de psykologiske og sjælelige udviklingsmuligheder, de forskellige livsfaser rummer.

For at se de delpersonligheder, som afdækkes i dette arbejde, i et større perspektiv, benytter vi os endvidere af kybernetikken (den

jungiansk inspirerede lov om styresystemer). Dette giver os redskaber til, inden forløbet slutter, dels at få optimal bevidsthed om hvilke delpersonligheder, der har det med at kapre os i hvilke situationer, dels at genkende og stoppe dem, inden de kaprer os, og endelig at risikostyre gennem total empatiafgivelse, således at forekomst af kapringer i det hele taget undgås.

Det er i situationer, hvor de destruktive følelser, som alle mennesker rummer, forvandles til konstruktive og belivende følelser, at det, hjerneforskerne kalder *dendritisk sprouting*, tilstande, hvor vi er i *flow*, forekommer. Disse tilstande er så ekstremt ønskelige at komme i, fordi alle dele af hjernen i sådanne øjeblikke samarbejder i total harmoni, hvorved man også er i harmoni med resten af kroppen – og mentalt ens hele væsens fortid og nutid og fremtid – hvorfor derfor også immunsystemet styrkes og forebyggelse af demens sker.

I sådanne tilstande er ens dirigentpodium i hjernen indtaget af ens autonomi, som har det største overblik, ens indre upartiske iagttagere, og derfor vil aktiviteten i tænkningen være styret af et ønske om en løsning, som i et større perspektiv er til fordel for helheden, som derfor også profiterer på ens projekt.

Samtlige anvendte metoder hører til i kategorien *kognitiv fitness*.

