

6 weekendkurser á 16 timer, fra 9 – 17
40 øvegange á 2 timer i studiegruppe-regi efter nærmere aftale.
Maksimum 9 deltagere pr. hold. Optagelse gennem personlig aftale.
Pris kr. 14.000, som betales inden kursusstart.

WEEKENDER I 2012-13 KL. 9 –17

HOLD A:

9.-10. juni (mod.1 – iagttagelse, fokus på alderen 0-7 år).
18.-19. aug. (mod. 2 – følelser, fokus på alderen 7-14 år).
27.-28. okt. (mod. 3 – følelser, fokus på alderen 14-21 år).
8.-9. dec. (mod.4 – behov, fokus på alderen 21-28 år).
23.-24. febr. (mod. 5 – behov, fokus på alderen 28-35 år).
13.-14. apr. (mod.6 – anmodninger, fokus på alderen 35-42 år og frem).

HOLD B:

12.-13. maj (mod. 6 - anmodninger, fokus på alderen 35-42 år og frem).
15.-16. sept. (mod 1 - iagttagelse - fokus på alderen 0-7 år).
24.-25. nov. (mod. 2 – følelser, fokus på alderen 7-14 år).
26.-27. jan. 2013 (mod.3 – følelser, fokus på alderen 14-21).
16.-17. marts (mod.4 – behov, fokus på alderen 21-28).
25.-26. maj (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. Schmalensee Magnússon
Strandagergaard; Strandagergårdsvej 5, Gelstrup
4500 Nykøbing Sj. 59462177
lisa@aaakanden.dk www.aakanden.dk

Konstruktiv og belivende kommunikation

At aflive eller belive: Et afgørende valg.



Etårigt kursus i at **turde ville livet med fokus på friværdien i frontallapperne**, udviklet af Lisa von Schmalensee Magnússon.

Konstruktiv og 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, éns egne og andres følelser, éns 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 éns bevidsthed. Det, der i ikke voldelig kommunikation kaldes *Sjakalen*, anser vi 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 transcendere. Derfor har vi en gennemgående opmærksomhed på at tale empatisk med os selv om hele vort livsforløb, også i lyset af de psykologiske og sjælelige udviklingsmuligheder, de forskellige livsfaser i henhold til den antroposofiske menneskeforståelse 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

- 1) optimal bevidsthed om hvilke delpersonligheder, der har det med at kapre os i hvilke situationer,
- 2) dels at genkende og stoppe dem, inden de kaprer os, og endelig
- 3) 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 dermed mentalt ens hele væsens fortid og nutid og fremtid. Det er i sådanne tilstande at ens immunsystem styrkes og forebyggelse af demens sker.

Her er tale om træning i at overskue bestandigt større kompleksiteter, tage konsekvensen deraf og handle løsningsorienteret i et holistisk perspektiv, hvori man ikke glemmer sig selv.

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

Et koncept for dem, der ønsker mentalt, åndeligt og følelsesmæssigt overskud.