

Kjære livsstyrketrenere

Jeg er opptatt av hjernen om dagen – og spesielt hjernen og livsstyrketrening. Det er to hovedgrunner til det:

- Richard Davidson's presentasjon "Cultivating Healthy Minds" på konferansen "Empathy and Compassion in Society" som Mindfulness Norge (tidligere NFON) arrangerte i oktober gjorde sterkt inntrykk på meg
- Kaja Nordengens bok "Hjernen er stjernen"

Min fortolkning både av Davidson og Nordengen er at de, gjennom resultater fra ny hjerneforskning, dokumenterer mye av det Liv og jeg ikke hadde ord for da vi utviklet kurs i Livsstyrketrening. Det som skjer når personer deltar på kurs kan måles i frontallappen i hjernen!

Kurs i Livsstyrketrening – med nærværstrening og fokus på ulike livstema - bidrar til at deltakerne lærer noe som gjør at de tar bedre vare på hjernen sin. Regelmessig nærværstrening skaper signifikante endringer.

Når vi nå vet dette, må vi ta mer ansvar for hjernen vår, sier Davidson. Hjernen vår forandrer seg hele tiden i møte med erfaringer, og det er hele tiden en gjensidig kommunikasjon mellom hjernen og kroppen. Vi mener at vi fokuserer på å utvikle og styrke en sunn hjerne når vi leder kurs i livsstyrketrening. Trening i å stoppe opp og ta imot seg selv med vennlighet og anerkjennelse styrker selvmedfølelsen. Bevissthet om egne verdier, trening på å fokusere på egne ressurser og muligheter, og i større grad velge det som er bra for meg skaper gode endringer i hjernen. Dette handler ikke om å bli mer egoistisk; selvmedfølelse styrker også vår medfølelse med andre.



Kaja Nordengen vektlegger som Davidson at hjernen er plastisk. Hun tar blant annet opp at enten - eller tenkningen i helsevesenet ikke er holdbar. "Alt psykisk er fysisk". Nordengens korte kapittel om multitasking skulle være obligatorisk lesning for alle! Den prefrontale hjernebarken klarer ikke å skifte fokus umiddelbart. Hjernen vår kan bare fokusere på en ting av gangen!

### Livsstyrketreningsseminar 2017

Vi i styret i Forum for livsstyrketrening er svært glade for at mange ønsker å være med på seminaret 26. – 28. januar 2017. Tema for seminaret er midt i blinken for det jeg har skrevet om i denne teksten: "Selvmedfølelse og relasjonell oppmerksomhet". Vi blir enda bedre livsstyrketrenere når vi virkelig åpner opp for vår medfølelse med oss selv!

På siste konferansedagen så Richard Davidson på oss alle som satt i salen og sa:

- If not us – who?
- If not now – when?

Jeg gir ordene hans videre til hver og en av dere. Dere har alle en kompetanse som dere *både* kan bruke i forhold til dere selv *og* i forhold til de brukere/pasienter/ kursdeltakere dere møter. Tiden er nå! Du med din kompetanse kan bety en forskjell!

Hvis du ønsker å lære mer om hjernen, kan du jo ønske deg Kaja Nordengens bok til jul. Hvis du ønsker å både høre og se Richard Davidson's foredrag fra konferansen, så skal alle foredragene legges ut på nettsiden til Mindfulness Norge når de er klare. Richard Davidson er leder for "Laboratory for Brain Imaging and Behaviour at the University of Wisconsin". Nettsiden deres "Center for Healthy Minds" er verd å besøke: <http://centerhealthyminds.org/>.

Jeg ønsker hver av dere som leser dette en fredfull julehøytid og et godt nytt år med en enda større bevissthet på hvordan du velger å bruke tiden din!

Varme tanker til hver og en som leser dette fra

Eldri Steen

Forum for livsstyrketrening

