

Du blir det du mater hjernen med:

Slå av duppedittene - få mer overskudd og glede!

Vi er i dagens samfunn omringet av massemedia fra alle slags duppeditter. Det er tilgjengelig 24 timer i døgnet, og kanskje er det på tide å tenke over hvilken påvirkning dette har på livet. Lær hvordan du unngår at nyheter, tv og radio påvirker humør, helse, liv og fremtid på en destruktiv måte!



Har du behov for mer overskudd i hverdagen? Sliter du med stress og lengter etter et mer avslappet og avbalansert sinn? Er du interessert i hvordan hjernen reagerer på den kontinuerlige informasjonsflyten du utsetter deg for dag etter dag? Da vil denne artikkelen være midt i blinken for deg!

Har du noen gang tenkt over hvor stor innvirkning tv, radio, nett, aviser og nyheter har på humør, helse og overskudd? 9 av 10 studenter og klienter som oppsøker meg, har aldri tenkt over dette – som kanskje er det enkleste av alle tema å endre på slik at vi får et bedre liv, mer overskudd og ser mer positivt på vår tilværelse.

Konsekvensene av denne påvirkningen på hjernen, adferd, handlinger og resultatene vi oppnår i vårt liv, er ikke ukjent siden det har vært mye forskning på dette området over hele verden de siste tiårene.

Nevropsykologi

Siden ungdomstiden har jeg vært fascinert av hjernen og hvordan den virker. På ungdomsskolen ble vi introdusert for hjernens anatomi, men fikk aldri noen innføring i hjernens psykologi og adferd, som i mine øyne er noe alle burde hatt inngående kunnskap til siden det påvirker alle områdene av vårt liv.

De siste 25 årene har *nevropsykologi* (hvordan hjernens ulike tilstander påvirker adferden) vært et av mine favoritttemner i studier og eksperimentering. Forståelse av hvordan hjernen påvirker den fysiske helsen, følelser og adferd, har åpnet opp en ny verden med muligheter til å hjelpe mine studenter og klienter til et bedre liv på en effektiv og målrettet måte.

Vår viktigste eiendel

Det er trist at få kjenner hemmelighetene til sin viktigste eiendel! En grunnleggende kunnskap om hvordan hjernen virker, kan hjelpe de fleste til å skape et bedre liv raskere enn de kan drømme om.

Dette er årsaken til at alle nye klienter og studenter som kommer til meg får tilbud om å gå gjennom min åtte timer lange hjernetrening, «*Hjernen: Sjelens maskinvare og operativsystem – Mysteriet bak vår helse, lykke, suksess og fiasko*». Her går jeg gjennom det fysiske, psykiske, emosjonelle og spirituelle aspektet av hjernen i detalj.

For å kunne gjøre forbedringer med vårt liv trenger vi først bevissthet om hva som er årsaken til problemet. Først da er vi i stand til å gjøre de endringene som skal til for å skape et bedre og lykkeligere liv – om vi vil.

I denne artikkelen belyses en viktig del av nevropsykologien – nemlig hvordan informasjonen vi mater hjernen med, påvirker helsen, adferden og livet generelt.

En supercomputer

Hjernen er din personlige supercomputer som er involvert i absolutt alt du gjør og alle resultatene du får med ditt liv, blant annet

- hvordan du til enhver tid tenker
- hva du til enhver tid føler
- dine fem sanser (syn, hørsel, smak, følelser og lukt)
- hvordan du kommuniserer og forstår andre
- alle dine avgjørelser
- alle dine handlinger
- din karakter
- din personlighet og identitet
- din adferd
- din intelligens
- hvordan du lærer nye ting
- din evne til å planlegge
- din evne til å gjennomføre det du har planlagt

Problemet er at det meste av dette foregår i underbevisstheten – langt borte fra vår bevissthet.

Tro er ikke nok

Fundamentet for all personlighetsutvikling er å bli mer bevisst over hvilke mekanismer som går på autopilot i underbevisstheten, og som skaper problemer og begrensninger i livet. Personlighetsutvikling er igjen fundamentet for all ekte spirituell utvikling, som er helt avhengig av at vi blir bevisste mennesker. Som mer eller mindre bevisstløse kan vi ikke se oss selv og vår sjel som vi egentlig er, og heller ikke vår livsvei i dette livet. For å kunne se en klar soloppgang må vi først ta av oss brillene som fordreier og gjør synet tåkete.

En av de største fellene å gå i, er å *tro* at man er herre over sine egne tanker, følelser, adferd, personlighet og avgjørelser. Dette fører til at man *tror* at man tar bevisste avgjørelser over viktige områder i sitt liv – for eksempel om sin partner – noe som i de fleste tilfeller er feil siden de ulike pregingene av underbevisstheten er det som i virkeligheten legger grunnlaget for våre avgjørelser, helt uten bevisst kontroll.

Våkne opp fra tornerosesøvn

Det er derfor utrolig viktig å lære om hvordan vår supercomputer virkelig fungerer – da kan du ta makten over livet tilbake ved skape et kart som stemmer overens med terrenget, som igjen gir deg mulighet til å våkne opp fra tornerosesøvn og ta livet i egne hender. På denne måten kan du ta et viktig steg mot å designe det livet du selv ønsker uten å være et offer for dine omgivelser.

Min livserfaring viser at løsningen på våre største problemer ofte er mye enklere enn vi gjerne tror. Svaret befinner seg som regel rett foran nesen på oss. Problemet er



Pål-Esben Wanvig er sjaman, entreprenør og sivilingeniør. De siste 25 årene har han hjulpet mennesker til et bedre liv. Etter et katastrofalt burnout i 2003 valgte han å gå en sjamanistisk vei. I dag tilbyr han sine klienter og studenter det beste fra to verdener: ingeniørens pragmatisme søken etter konkrete målbare resultater og sjamanens mystiske verden med verktøy som kan bringe deg tilbake til din sjels visjon. Han gir sin omfattende kunnskap og erfaring videre i seminarer og utdannelser i flere land, deriblant Norge. Pål-Esben er utdannet og lisensiert Grandmaster & Linjebærer innen Rainbow Reiki og White Feather Sjamanisme. Han er utdannet lærer innen Lemurian Tantra, Rainbow Feng Shui, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon gjennom et intensivt 9-årig studium hos Walter Lübeck.

Ta gjerne kontakt på telefon

72 60 10 08, e-post: post@wanvig.no, videoblogg: www.wanvig.no, Twitter: [@WanvigNO](https://twitter.com/WanvigNO) og [Facebook](https://www.facebook.com/WanvigNO).

ikke svaret i seg selv, men om vi aksepterer svaret...

Så lenge vi ikke skaffer kunnskap om hvordan hjernen fungerer, vil underbevisstheten legge grunnlaget for tanker, avgjørelser og handlinger, som igjen dessverre ofte fører til at vi avviser løsningene, som igjen fører til at vi blir sittende fast med problemene. ▶

Kan være smertefullt

Det å bli bevisst på hvordan ting virkelig er, kan være ubehagelig – og av og til smertefullt. Plutselig ser du deg selv og verden som den virkelig er, og det er ikke alltid et skjønt syn. Men dette er den eneste veien å gå for å ta makten tilbake over ditt eget liv og bli kaptein på eget livsskip.

Nå kan du selv sette dine seil og styre ditt skip hvor du ønsker det – og ikke lenger være et offer for hvordan vinden blåser og retningen på strømningene rundt deg.

En fantastisk læremaskin

Hjernen vår er veldig lik en datamaskin: Den informasjonen du forer den med, er også det som kommer ut av den. Med andre ord betyr dette at søppel inn = søppel ut. Derfor er det veldig viktig å være bevisst over hvilken informasjon vi lar oss påvirke av.

Her er hvordan dette fungerer i praksis:

Input: Hva vi mater hjernen vår med (tv, radio, nett, aviser, nyheter). Dette legger grunnlaget for hvilke tanker vi har.

Tanker: Våre tanker bestemmer hvilke avgjørelser vi tar.

Avgjørelser: Våre avgjørelser bestemmer hvilke handlinger vi gjør.

Handlinger: Handlingene bestemmer hvilke resultater vi får.

Med andre ord er resultatene vi oppnår i vårt liv, avhengig av den informasjonen som hjernen mates med!



Ditt valg

Du har to valg når det kommer til å mate hjernen med informasjon:

1. å bevisst kontrollere prosessen; eller
 2. å bevisstløst gå på autopilot gjennom livet og være slave av tilfeldig informasjon
- Denne artikkelen er skrevet for å kunne hjelpe deg med å ta denne kontrollen tilbake og gjøre det mulig å velge alternativ 1 – bevisst kontroll.

Eksempel med barn

Et enkelt eksempel som alle kan observere i hverdagen når det gjelder sammenhengen mellom *input* (det vi mater hjernen med av informasjon) og *handlinger*, er å observere barn som ser på tv. Her ser vi enkelt hvor stor makt det som kommer inn til barnets sinn, har på dets handlinger.

Det som kan virke skremmende, er at underbevisstheten fungerer mye på den samme måten som et barn – den suger til seg informasjon som hentes fra nyhetene, aviser, tv, omgivelser og så videre. Dette legger igjen grunnlaget for hvilke tanker vi har, avgjørelsene vi tar, handlinger og resultatene vi oppnår. Vi blir det vi mater hjernen vår med!

Hjernen endres fysisk

Når vi for eksempel lytter på nyhetene, skapes det et nytt nettverk av synapser (kommunikasjonskanaler) mellom nevronene (hjernecellene) i hjernen vår. Jo flere ganger samme type budskap blir repetert, desto sterkere blir «programmeringen» av underbevisstheten og nettverket av synapser.

I starten er dette som et kutråkk med kun et fåtall synapser som legger grunnlaget for en ny vane eller et nytt tankemønster. Etter hvert som det samme budskapet blir repetert, blir kutråkket til en motorvei som har store konsekvenser for hvordan vi tenker og føler. Et ekstremtilfelle av denne mekanismen er hjernevasking. Det vi leser, hører eller ser på, har ofte ett eller flere «hovedbudskap» til vårt sinn. Her er et par eksempler:

1. Nyhetene

Over 80 prosent av nyhetene er fokusert på problemer, vold, krig og kriser. Et av hovedbudskapene som kommer til sinnet gjennom nyhetene, er at «*verden er en farlig plass å leve, og vi er ikke trygge*».

Tenk gjennom hvor mange nyhetssendinger du får med deg gjennom en dag, og at disse budskapene repeteres om og om igjen. Er det ikke betenkelig når hjernen sluker alt til seg som en svamp og skaper nye kommunikasjonskanaler (synapser) mellom hjernecellene i hjernen på bakgrunn av denne informasjonen? Dette kan man se med øyet gjennom et elektronmikroskop.

Kanskje du tror at du blir avslappet av å sette deg ned om kvelden og se nyhetene, men i virkeligheten er det stikk motsatt. Dette er det ganske enkelt å bevise ved å gjennomføre en øvelse som kommer senere i artikkelen.

2. Tabloidpressen

Med tabloidpresse mener jeg de største dagsavisene samt sladderbladene. For meg går de alle under betegnelsen søppelpresse. Stort sett all informasjon her «forsøpler» bevisstheten og underbevisstheten med uviktige ting, samt skaper et indre stress. Et av hovedbudskapene til sinnet fra tabloidpressen er at mennesker er forferdelige.

Hvorfor har da så mange behov for å lese flere av disse avisene eller bladene hver dag? Svaret er at jo mer vi leser (eller hører og ser), desto flere stresshormoner blir utskilt i kroppen, og desto mer føler vi at vi lever.

3. Talkradio

Med «talkradio» (søppelradio) mener jeg kommersielle radiokanaler som har følgende type innhold: tullsnakk, musikk, reklame, tullsnakk, nyheter, reklame, musikk, tullsnakk, nyheter... Før jeg ble bevisst på hvordan hjernen fungerer, hadde jeg alltid den største nærradiokanalen på i bakgrunnen uansett om jeg var på jobb, i bilen eller hjemme. Det var en vane, og jeg likte musikken.

Prøv å sette deg ned og lytte på en slik radiokanal i et par timer uten å gjøre noe annet. Legg merke til det som blir sagt, nyhetssendingen hver hele eller halve time, og all den meningsløse reklamen som kommer flere ganger i timen. Formålet med reklamen er å påvirke vår underbevissthet til å kjøpe produkter vi kanskje ikke har bruk for.

Første gang jeg gjorde dette etter å ha blitt bevisst på hvordan hjernen reagerer, ble jeg kvalm. At jeg hadde latt dette skvalderet av uviktig og destruktiv informasjon få påvirke min underbevissthet på autopilot dag ut og dag inn, var en alvorlig oppvekker. Et av hovedbudskapene som kommer til sinnet fra dette, er at «*andre har skylden*».

På autopilot

Problemet er at vi lar dette skje daglig uten at vi tenker over det. Vi er på autopilot og har lite kontroll over budskapene som hjernen og underbevisstheten blir matet med. Det at vi passer bedre på hvilken informasjon vi lagrer på pc-en enn hva vi lagrer i hjernen, er skremmende. Det er en selvfølge at vi har virusbeskyttelse på pc-en – hvorfor har vi ikke «virusbeskyttelse» til hjernen?

Studier blant annet fra USA viser at

nyhetskanaler som i en periode kun sendte positive og konstruktive nyheter, opplevde seerflukt. Grunnen er ganske enkel – vi mennesker har behov for å bli stimulert for å kunne føle oss selv og at vi lever, og jo mer vold, krig, kriser og negative nyheter, desto mer stimuli. Denne stimuleringen fører til at sinnet og kroppen blir stresset og skiller ut hormoner, som stresshormonene adrenalin, noradrenalin og kortisol, som gir et direkte eller indirekte kick.

Dette merkes godt om du gjennomfører øvelsen senere i denne artikkelen, som blant annet går ut på å kutte ut nyhetene i 30 dager. Mine studenter og klienter som gjør denne øvelsen, rapporterer ofte de første dagene om bieffekter som ligner på abstinensene som kommer når man slutter å røyke. Vi mennesker er mer eller mindre avhengig av å få med oss «dårlige nyheter og kriser» på lik linje som en røyker trenger sine sigaretter.

Kanskje er tiden kommet for å slå av autopiloten?

Øvelser

Jeg anbefaler følgende øvelse for å bli bevisst på hvor mye søppel du mater hjernen og underbevisstheten med:

Hvor mange timer pr. måned benytter du til å mate hjernen med følgende destruktiv input?

1. tv (ikke gode filmer og læreprogrammer)
2. nyheter på tv
3. søppelpresse: aviser og blader

4. søppelradio (direkte og indirekte som bakgrunnsstøy)

5. dataspill

Hva kan du heller benytte denne tiden til slik at du kan skape et bedre og mer meningsfullt liv? Hva kan du spille i bakgrunnen istedenfor radio? Løsningen er enkel! Først bør du minimere hvor mye du lar den destruktive informasjonen som kommer fra tv, radio, aviser og blader påvirke deg. Tenk over hvilke beskjeder du ønsker skal påvirke ditt sinn, og hvilken input eller kilde du kan bruke for å oppnå dette. Her er et par eksempler:

Jeg kan endre livet mitt: Eksempel på input/kilde for en slik type beskjed er å lese bøker om personlighetsutvikling eller gå på kurs.

Mennesker er gode, og det er verdt å hjelpe dem: Eksempel på input/kilde: Ulike publikasjoner, venner, veldedighetsorganisasjoner, YouTube.

God selvtillit og godt selvbilde: Eksempel på input/kilde: Erfaringer fra andre som har endret seg, eller min artikkel og video: «Lurer du på hvorfor noen alltid lykkes? Slik får du bedre selvtillit» (Medium nr. 3-2013), som du kan laste ned gratis på www.wanvig.no.

Jeg anbefaler å benytte litt tid til å tenke gjennom hvilke budskap og beskjeder du ønsker skal påvirke ditt sinn og dermed ditt liv. Finn deretter gode kilder til slike budskap. Ta makten tilbake over ditt liv!

30 dagers øvelse

Om du er klar for selv å erfare hvilken innflytelse kontinuerlig destruktiv informasjon har på din hjerne og ditt liv, anbefaler jeg følgende øvelse som tar 30 dager:

Unngå dette i én måned:

Tv (gjelder ikke gode filmer og læreprogrammer), nyheter, aviser og blader, søppelradio og dataspill. Benytt heller den frigjorte tiden på følgende:

- partner, barn, familie og venner
- å lære noe helt nytt
- å jobbe aktivt med din egen personlighetsutvikling

Annes erfaring

Samtlige av mine studenter og klienter som har gjennomført denne øvelsen, blir forbauset over den ekstreme innflytelsen denne endringen har på deres fysiske helse, overskudd, stressreduksjon, klarhet i sinnet, med mer.

Her er en av mange tilbakemeldinger jeg har fått:

«Etter en måned uten avis, radio og TV opplevde jeg at mitt «jeg» kom i fokus på en annen måte. Jeg er kilden i mitt liv, ikke radio eller tv. Jeg er mer i min dag enn tidligere. Jeg har aldri sett veldig mye på tv eller hørt mye på kommersielle radiokanaler. Jeg synes jeg har hatt et bevisst forhold til media. Det tenkte jeg, og trengte derfor ikke å utfordre meg selv på dette temaet. Helt til nå. Det å gjøre en slik endring i livet, for meg selv, var



en overraskende rørende opplevelse. Jeg er virkelig verd den innsatsen. Det er deilig å sysle rundt her uten mye lyd. Jeg oppdager at jeg stadig går rundt og synger. Det er kanskje 35 år siden sist jeg ikke hadde radio i bilen. Det å leve i stillheten er utrolig deilig. Det kommer til å ta lang tid før det blir som før her i huset.»

Hilsen Anne

Abstinenser

Om du føler abstinenslignende reaksjoner de første dagene, er det helt normalt. Det vil gå over etter 3–7 dager, og du vil etter hvert føle deg som et nytt menneske! Jeg setter pris på at du sender meg en e-post med dine egne resultater etter å ha gjennomført øvelsen!

Skal jeg alltid gjøre dette?

Målsetningen med denne øvelsen er at du skal erfare på egen kropp og psyke den ekstreme innflytelsen denne påvirkningen har, og da trenger du ca. 30 dager. Etter denne perioden har du forhåpentligvis nok erfaring til i det minste å benytte din frie

vilje til å minimalisere destruktiv input på hjernen og maksimalisere konstruktiv input. Meningen er ikke at vi skal gjemme oss for verden og hva som skjer der ute. Tross alt er det denne verdenen vi lever i, og som vi også må lære å omgås.

Min påstand er at det holder med fem minutter om dagen for å oppdatere seg på nyhetene. Jeg benytter selv ca. fem minutter på ettermiddagen til å skimlese de viktigste og mest seriøse avisene på internett, og det er mer enn nok for meg. Resten av tiden benytter jeg til ting som gjør meg mer lykkelig, som venner, familie og annet som er viktig i livet.

Tross alt har vi kun 24 timer i døgnet og et begrenset antall dager i denne inkarnasjonen. Det som er helt sikkert, er at vår essens og sjel har helt klare målsetninger med dette livet. Vi er så mye mer verdt enn at vi kan la oss begrense av kontinuerlig feilprogrammering på autopilot av vår viktigste eiendel – hjernen!

Benytt anledningen til å prøve ut denne enkle øvelsen i 30 dager – du vil antagelig bli sjokkert over dine erfaringer! ■

Gratis videoseminar

Jeg har laget et gratis videoseminar med tittelen «Du blir hva du mater hjernen din med». Ikke gå glipp av denne videotreningen – den kan forandre ditt liv!

Du finner videoseminaret på www.wanvig.no/hjernen.

Livet kan være godt å leve om vi velger det selv! Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot bedre helse, mer glede og lykke, et fortryllende liv og en sunn selvtillit!



Konkurranse:

Vinn sett med 6 DVD-er

Bli med i trekningen av 10 sett (6 DVD-er) av mitt nye treningsprogram «Hjernen: Sjelens maskinvare og operativsystem – mysteriet bak vår helse, lykke, suksess og fiasko!». Veiledende utsalgspris pr. sett er 1970 kr.

Meld deg på konkurransen her:

www.wanvig.no/konkurranse

Trekningen skjer fredag 23. august.

