



Du kan skape forandringer i ditt eget liv selv der du tror det er umulig, hevder Deborah Borgen, som vil gjøre konseptet ekstrasensorisk persepsjon (ESP) naturlig for folk flest. Med det nye verktøyet kan du få bedre kontakt med det ubevisste og på den måten gjøre endringer i livet ditt.

Ekstrasensorisk persepsjon (ESP):

Fra magefølelse til selvutvikling

::Tekst og foto: Guri Charlotte Wiggen

Deborah Borgen, som er kjent for mange gjennom tv, er synsk og har jobbet med selvutvikling i mange år. Fra januar i år tilbyr hun nye kurs som hun har utviklet gjennom en lang prosess som startet allerede i 1986. Deltakerne på denne «indre reisen» kan med hennes nye verktøy trenes til mestre deltasvingninger (hjernesvingninger med lav frekvens) og på den måten få kontakt med det ubevisste, noe som skal gjøre oss bedre rustet i hverdagen.

– Det å bruke hele hjernen er ikke noe *alternativ* for meg, men helt naturlig. Jeg ønsker å være et alternativ til det alternative.

Spennende erfaring

– Dette er ment for vanlige mennesker og er ikke noe hokuspokus, konstaterer Deborah.

Deborah er for mange kjent fra tv-seriene «Fornemmelse for mord» og «Åndenes makt» på TVNorge. En av grunnene til at hun sa ja til å delta, var for å vise at alle kan trene sin ESP-sans, som hun mener vi alle er født med. I 2006 ble hennes ekspertise brukt til å lage «Britains Psychic Challenge», der hun var mentor for programmet. TV-konseptet ble senere solgt til 19 land, og i dag kjenner vi programmet som «Jakten på den 6. sans» i Norge.

Magisk hverdag

Deborah står godt plantet på jorda med begge ben og vil nå hjelpe mennesker til å finne nøkkelen til større indre visdom og til å gjøre merkbare forandringer i egne liv. Hennes bok «Magisk hverdag» blir utgitt i mars 2011.

– Jeg gir deler av konseptet ut i bokform for å gi andre et nytt verktøy til å skape et bedre liv. Vi kan endre vår måte å tenke på ved å lære oss å stole på vår ESP-sans, slik at vi kan ta egne valg og beslutninger



i vårt eget liv. Vi er så flinke til å fortelle andre hvordan de skal leve. Til og med politikerne ringer spåkoner for at de skal fortelle hva de skal gjøre. Et annet tema vi må dykke ned i, er egoet vårt, som vi må få bukt med. Det skal alltid være bedre enn alle andre! Vi trenger heller en verden hvor vi kan arbeide sammen i et fellesskap med helhetlig tankegang og empati, sier hun.

Unikt konsept

Hennes kurskonsept «Fra magefølelse til målrettet selvutvikling» består av tre kurs. I firmaet Unique Mind ESP samarbeider hun med syv andre instruktører som holder kurs i Norge, England, Danmark og Canada. I tillegg er det koordinatører som hjelper til med å organisere alt.

Vi møtte henne på Håndverkeren i Oslo

i vinter under hennes foredrag «Slutt å klage – begynn å leve», for å få bedre innsikt i hva hun driver med.

– For å få til målrettet selvutvikling må vi gjøre noe selv. Nesten alle ønsker å endre utviklingen i verden, men ikke alle har lært at hver enkelt må bidra for å få det til, forklarer Deborah.

Hun forteller at hun en gang selv var der at hun skyldte på alle andre. Fram til hun forsto at det satt «her inne», sier hun og peker på sitt eget hode. Hun måtte selv jobbe seg tilbake til livet med verktøyet som hun nå lærer andre.

Deborah møtte veggen i 1986. Da var begeret fylt opp av traumatiske hendelser i livet med blant annet voldtekter og misbruk. Nå har hun fått påvist at hennes svingninger i hjernen tilsier at hun lever

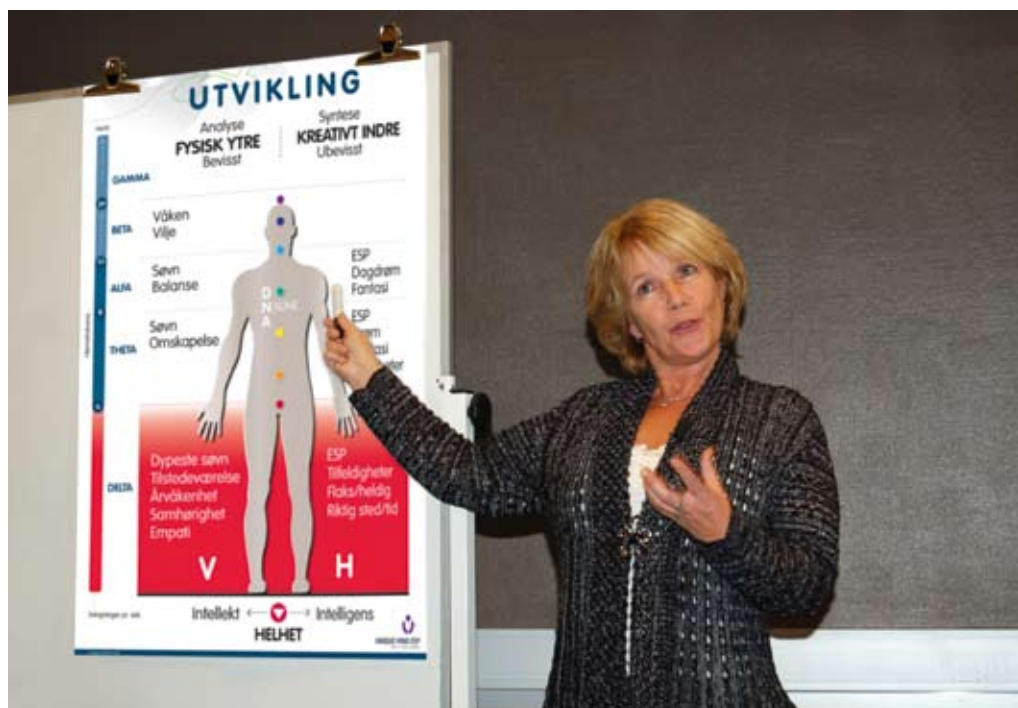
lykkelig, noe hun tidligere ikke hadde trodd var mulig.

Harmoni med hjernesvingninger

Vi kan alle bli mer harmoniske og føle mer indre glede når vi lærer å påvirke våre egne hjernesvingninger. Da må vi bli bevisste hvordan hjernen fungerer.

Hun tegner et isjell der toppen som stikker opp, er vår bevissthet. Under vannflaten ligger det ubevisste, alt det vi har tilgjengelig som vi ikke kjenner til. Det er det ubevisste som styrer isjellet, altså det som styrer våre liv. Kan vi ta styringen, spør hun?

– Da må vi dykke *under* vannflaten. Der ligger fantasien som verste fiende eller beste venn. Vi må lære å få kontroll på fantasien, slik at den kan brukes som en kraft til å nå de tingene vi ønsker. Siden fantasien ligger



Fakta om hjernesvingninger

Dette er fakta rundt internasjonale standarder for hjernesvingninger, skrevet av Deborah Borgen:

Gamma (30–40 hertz/høy gamma 40–50 hertz) er blant annet forbundet med god hukommelse og innlæringsprosess. Gammaaktiviteten øker når vi er under stort press, og knyttes også sammen med årvåkenhet.

Beta (12–25 hertz/høy beta 25–30 hertz) er et område som knyttes til aktiviteter i venstre hjernehalvdel. For høy beta kan føre til stress, angst og sinne, og kan gjøre at kroppen blir satt i alarmberedskap. Her er vi bevisst våkne og styres av viljen. Vi er bundet av tid og rom.

Alfa (8–12 hertz) er et område som knytter seg til dyp avslapning og lett søvn. Det er også her vi dagdrømmer og her vi kan kommunisere mellom de to hjernehalvdelen.

Theta (4–8 hertz) er knyttet til dypere søvn, narkose og hypnose. Ved å gå inn i dette nivået kan vi gjøre varige endringer.

Delta (1–4 hertz) knyttes til den dypeste søvnen, og det er her vi får tilgang til et større helhetlig perspektiv med empati. Kombinasjonen av delta- og gamma-svingninger gir årvåkenhet, skarpt fokus og tilstedeværelse. Delta er område for tilknytning til noe mer enn bare deg selv, en samhørighet.

under vannflaten og er styrende, vinner den alltid.

Forskningsprosjekt

EEG-målinger (hjernens elektriske impulser) av instruktører etter de har blitt trent i ESP, viste at deltasvingningene økte i store deler av hjernen, og samtidig økte gamma-svingningene i områder i bakre del av hjernen når de mediterer. Mye deltaaktivitet i hjernen betyr vanligvis at man sover, men kombinasjonen med gammaaktivitet gjør at man holder seg våken. Deltakerne på kursene får god kontroll på å stenge av og/eller aktivere ulike deler av hjernen.

På bakgrunn av disse funnene ønsket Deborah å gjennomføre en større pilotundersøkelse, som nå er kommet godt i gang. På nyåret skal det sammenlignes data, og resultatet vil foreligge januar 2011. Foreløpige undersøkelser av deltakere på ESP-kurs viser at 77 prosent opplevde under kurset at de kunne få til ting de tidligere ikke trodde de kunne få til. Hele 92 prosent av deltakerne mente kurset ga dem opplevelse av balanse og indre ro, mens 89 prosent mente de hadde lært noe nytt om selv.

Målrettet jobbing med selvutvikling

– Det første steget mot målrettet selvutvikling er å stresse ned. Når vi stresser ned, får vi tilgang til alle våre muligheter. Mange snakker om at de har så mye å gjøre og blir stresset av det. Vi vet at stress skapes i det indre, og det er dette stresset vi må ta tak i. Da må man lære om hjernesvingningene. Det finnes forskjellige nivåer på hjernesvingninger som avgjør hvordan vi har det

i det daglige. Svingningene vi kjenner til, er gamma, beta, alfa, theta og delta. (Se faktaboks som forklarer forskjellene.) Det er deltasvingningene i hjernen som gir den optimale ro og harmoni, ikke bare dyp søvn. Da kjenner du deg årvåken, føler samhørighet med andre og har en helhetsfølelse, og det skjer noe veldig positivt med de svingningene. Man føler at man vil erfare noe sammen med andre og ikke være i en stadig konkurranse, som er det motsatte av harmonisk sameksistens.

Deltasvingninger gir deg en følelse av «samhørighet» og at du er i kontakt med noe større enn deg selv, og da mangler du ingen ting, mener Deborah.

Få tenker over at selvutvikling er den utviklingen vi har i livet – bevisst eller ubevisst – uansett om vi jobber med selvutvikling eller ikke.

– Når vi begynner å arbeide med selvutvikling, blir det bevisst, og da kan vi si at vi vikler oss inn på et ubevisst plan, og vi vikler oss ut på et bevisst plan. Prosessen er altså bevisst ved valg. Din ESP-sans vil bli trent slik at du kan bruke den til å forstå det ubevisste plan, for så å kunne skape eller omskape det du ønsker til noe bedre og mer tilfredsstillende i livet, forklarer Deborah.

Det nøytrale området

Som mennesker erfarer vi forskjellige hendelser og lærer forskjellige sannheter. Disse blir lagret på et ubevisst plan og kan medføre indre stress. Det skaper ofte konflikter mellom mennesker at vi har forskjellige sannheter.

På kurset lærer man en teknikk som hjelper til med å fjerne årsaken til stress.

Erfaringsmessig vet man at noen venter med selvutvikling fordi de frykter å måtte gå inn i vanskelige hendelser og prosesser. Men man kan trenes til å nå fram til et nøytralt område, slik at man unngår denne opplevelsen mange frykter.

– *Hvordan beskriver du opplevelsen av det nøytrale?*

– Mange lever med «stakkars meg»-syndromet. Mye plager oss. Deltasvingninger hjelper oss fram til det området i hjernen som klarer å stilne alt som plager oss. De gode svingningene stilner tanker og bekymringer. Buddhistene trener dette området over mange år. Jeg trener mine kursdeltakere i teknikker slik at de hurtig når inn til dette feltet. Det nøytrale området gir en følelse av empati og samhørighet.

Problemløsning

Det er helt naturlig for mennesker å «sove på det» eller ha med seg noe i flere dager hvis en situasjon er vanskelig. Du lærer en teknikk for å være på riktig sted til riktig tid, for flyt og helhetlige løsninger. I tillegg vil teknikken forbedre søvnen.

– For å arbeide målrettet er det viktig å sette seg mål. Det jobbes spesifikt med

hvordan man kan nå disse. Derfor bruker vi en del av kurset til å trene intensjon og fokus. ESP er den sansen som gjør at vi kan orientere oss i vår indre verden og som oppfatter ikke-synlig informasjon, forklarer Deborah.

Kanskje du har hørt uttrykk som «*snakker du om sola, så skinner den*» og «*to sjeler og én tanke*». Begge er uttrykk for hvordan informasjon kommer til oss i hverdagen gjennom ESP-sansen vår. De gangene du sier «*det var det jeg visste*», har du brukt ESP-sansen.

Det er tre forskjellige måter å oppfatte informasjon via ESP-sansen på. Den har tre uttrykk som er tydelige.

Magefølelsen: Du oppfatter informasjon gjennom fornemmelser og følelser.

Intuisjon: Du oppfatter informasjon ved at du vet noe, men du vet ikke hvorfor eller hvordan du vet det.

Visuelt: Du oppfatter informasjon ved hjelp av indre bilder.

Ved å bruke din ESP-sans åpner du for et større potensial i deg selv. Du kan fjerne ytre og indre hindringer på vei mot det du ønsker, fordi de fleste av avgjørelsene og valgene våre er styrt av det underbevis-

ste. Ved å åpne for ditt indre kan du gjøre bevisste valg og handlinger. Du kan på den måten jobbe målrettet med å utvikle deg.

Egne symboler

Deborah har gjennom mange år sett viktigheten av å arbeide med egne symboler og forstå dem. En gang for mange år siden ble hun intervjuet av Norsk Ukeblad. Hun serverte en kopp kaffe og de satte seg ned ved kjøkkenbordet. Hun merket at det luktet rart av kaffen, akkurat som nykokt torsk. Hun spurte journalisten forsiktig om det luktet torsk av koppen hennes, men journalisten kjente bare kaffelukt. Da tikket det inn en melding på mobilen til Deborah fra en venn som lurte på om hun hadde lyst til å komme på middag samme dag. På menyen stod det nykokt torsk. Dette er en kinestetisk måte å motta informasjon på.

– Når du blir kjent med ditt indre, kan du aktivt og positivt påvirke ditt eget liv og dine omgivelser på en måte du selv ikke trodde var mulig, er Deborahs overbevisning. ■

For mer informasjon om kursene: www.uniquemind.org

Energimedisin

