

# Magefølelse for indre ro

Mental trening er ikke bare for idrettsfolk. Elisabeth Bysveen gjør som toppidrettsutøverne.

**Jeg er blitt mer treffsikker i beslutningene mine.**

ELISABETH BYSVEEN

**halvard berget**

918 28 955 • hbe@h-a.no

Hun bruker mental trening for å oppnå bedre velvære, konsentrasjon og utholdenhet.

Mens skiskyttere er mentalt trent slik at de klarer å roe seg ned før startplass, har Elisabeth Bysveen lært seg teknikker der hun i stressede situasjoner klarer å senke aktiviteten i hjernen – roe ned. Elisabeth forteller at hun har fått bedre livskvalitet etter hun begynte med målrettet selvutvikling – mental trening, kort og godt.

– Jeg stresser mindre og har oppdaget at jeg faktisk rekker mer. Jeg er blitt mer treffsikker i beslutningene mine, sier ergoterapeuten.

**INTET UNNTAK.** Slik beskriver Elisabeth Bysveen seg selv før hun tok grep om egen livsinnstilling.

– Jeg survet og bar meg, var sliten og lei systemet, politikere, ledelsen – hele jobben. Misnøyen tæret på helsa mi og jeg var i perioder deltidssykmeldt. I dag ser jeg tilbake og ser hvor mange som har det slik jeg hadde det, og derfor blir sykmeldte, mistrives i jobben, eller bare er slitne og uopplagte, sier elverumskvinnen, opprinnelig dansk.

Selv fant hun løsning på problemet ved ganske enkelt å gå på kurs. Uten å tenke så nøye gjennom det, ble hun med mannen sin på kurs hos Deborah Borchgrevink i Unique Mind ESP. Det første jeg merket etter kurset, var at jeg fortere fant rett svar på ting i hverdagen, sier Bysveen.

**HEMMEIGHETEN** bak større balanse og indre ro ligger i hjernen, eller rettere sagt bruken av hjernen.

– I hverdagen bruker vi bare en liten del av hjernen, og vi bruker mest venstre hjernehalvdel. 90 prosent av verdens befolkning er dominant venstre hjernehalvdels brukere. I venstre hjernehalvdel ligger språk, matte, logikk, analyse – det vi lærer å bruke på skolen. I høyre hjernehalvdel ligger kreativitet, intuisjon, magefølelse, musikk, fantasi; det som ikke bestandig kan beskrives med ord men som oppleves mer som en følelse eller som indre bilder. Vi har tendens til å legge bort høyre hjernehalvdel, når vi begynner på skolen. Klarer vi å gjenoppdage og ta i bruk høyre hjernehalvdel igjen, har vi plutselig mer kapasitet til å finne løsninger. Det artige er, at du etter kurs er i stand til når som helst å bringe hjernen din i et svingningsnivå, der du har en lik balanse mellom venstre og høyre hjernehalvdel. Det betyr en effektiv trafikk i hjernebjelken som forbinder de to, slik at de samarbeider bedre.

**TIDLIGERE SÅ HUN IKKE** mulighetene i hverdagen i samme grad. Nå tar hun



**MENTAL TRENING:** – For å få suksess i livet er det viktig at du har en god relasjon til deg selv, sier Elisabeth Bysveen.

et helt annet ansvar for sitt eget humør, for eksempel.

– Mange klager over verdenssituasjonen, men vi må se på oss selv først. Vi har faktisk eneansvaret for hva vi tenker og sier om hverandre. Våre holdninger og meninger er formet av mønster lært tidlig i livet. Noen av disse mønstrene kan være hemmende for vår egen utvikling og kan derfor være på tide å kvitte seg med. Vi tar lett innover oss andres bemerkninger og reaksjoner, er redd for hva andre mener om oss. Vi mennesker er sårbare vesener. Mange av oss synes fort synd på oss selv og oppfører oss som martyrer mot kolleger og familiemedlemmer, sier Elisabeth, og fortsetter:

– Men du blir jo ikke glad av å gå og leke offer hele dagen. Du kan faktisk velge selv, men det krever hardt indre arbeid som bare du selv kan gjøre. Selvutvikling er som en løk; du må skrelle av lag etter lag, ett om gangen – og så gråter du en skvett... Har du noen gang tenkt på ordet *selvutvikling*? Du bruker hele barndommen og ungdommen til å *vikle deg inn* i alskens ting og tang. Når du så får øynene opp og sier *nok er nok*, så skal du begynne den møysommelige prosessen med å *vikle deg ut*. Dette var nettopp det viktigste redskapet jeg fikk på kurset, sier Bysveen.

**EN ENKEL TEKNIKK** hjelper henne å analysere og forstå årsaken til hennes egne følelser. Der hun før ville følt seg såret og redd, skjønner hun nå at andres oppførsel kan vekke mønster i henne, som er formet av erfaringer tidligere i livet.

– Det skal mer til før jeg føler meg fornærmet og tråkket på. Jeg vet

også det, at hvis andre ikke liker meg, sier det faktisk mer om deres egne mønster enn det sier om meg. Jeg er derfor blitt langt tøffere og tør å være mer meg og ikke bare det jeg tror andre vil ha meg til å være, forklarer hun.

**ALLE KAN LÆRE** teknikkene, hevder hun. Det er som å lære å sykle, har du først lært teknikken, sitter den for all tid, men du kan alltid bli enda bedre til det.

Elisabeth trener mentalt en til tre ganger om dagen, fra fem til 15 minutter om gangen.

– Det er veldig opp til deg selv hvor mye du legger i det, sier hun. Selv fem minutter om dagen vil gi deg resultater.

Når hjernebølgenes svingningsnivå øker på grunn av stress, krymper kapasiteten i hjernen slik at vi da får mindre potensial for å gjøre de riktige tingene.

– Husker du alt på handlelappen din hvis du er stresset? spør Elisabeth.

**KUNSTEN** er å kunne kontrollere svingningsnivået i hjernen. Det høres kanskje utrolig ut, men det lærer du faktisk å beherske.

– Du lærer å senke svingningsnivået i hjernen til samme nivå som når vi drømmer under søvn. Det er ikke vanskelig, og du er selvsagt helt våken og kan konsentrere deg om handlelappen din. Du kan også senke svingningsnivået helt ned i underbevisstheten og hente opp opplevelser som du har fortrent. Det er det jeg gjør når jeg arbeider med mønstrene mine som jeg beskrev for deg i sta. Jeg kaller det

at jeg kvitter meg med steiner i ryggsekken min.

**FOR ALLE** bærer vi på steiner, ifølge Elisabeth. Disse kan det være fint å kvitte seg med hvis du ønsker å gå lett og ledig på livets landeveg. Det er to måter å leve på. Vi kan leve på autopilot uten å tenke over eller sette særlig pris på livet. Eller vi kan leve bevisst og ta styringa selv. Jeg har satt meg i sjåføret, og det er deilig, sier Bysveen.

– For å få suksess i livet må du først og fremst ha en god relasjon til deg selv. Og det kan læres og trenes.

Elisabeths råd er:  
**Ta styringa selv.** Ikke la deg styre av hva du tror andre tror om deg. Og dette gjelder ikke bare for idrettsfolk.

