



Foreningen for høysensitive

Fra styret

Status

Det er per i dag kun to stykker igjen i styret, og dette er for lite i forhold til antall henvendelser, medlemsoppfølging, kontakt med media og nettsider. Det er i tillegg to punkter som fortsatt er uavklart, og det er når det gjelder å utarbeide en informasjonsbrosjyre og å knytte et medlemsforum til nettsiden. Dette gis nå førsteprioritet.

Nettside

Det undersøkes om det er mulig å knytte registreringskjema på nettsiden til et medlemsregister, slik at de som ønsker å bli medlem selv kan registrere kontaktinformasjon i registeret. Det tas kontakt med et par andre foreninger og en leverandør av et medlemsregister for å undersøke ulike alternativ og hvordan det fungerer.

Arbeidet med å knytte et medlemsforum til nettsiden, settes bort. Vi håper å ha dette på plass i løpet av mai måned.

Informasjonsbrosjyre

Det jobbes videre med å utvikle tekst til en brosjyre, det er tatt kontakt med et trykkeri som har gitt en god pris på trykking, og som kan bistå med layout til en informasjonsbrosjyre. Brosjyrene skal forhåpentligvis være leveringsklare i løpet av mai måned.

Styret

Det er travle hverdager hos de fleste og det blir ofte lite tid til frivillig arbeid. Hvis arbeidet stykkes opp slik at det blir overkommelige biter på den enkelte, håper vi at flere vil se på seg selv som potensielle styremedlemmer. Det er nok behov for et styre på 5 personer for å fordele oppgavene slik at det kan bli overkommelig, og gjerne noen frivillige som kan bidra med konkrete arbeidsoppgaver også. (Medlemsregistrering og kontakt med medlemmer,

kontakt med media, nyhetsbrev – skrive, redigere, sende ut, økonomi, webansvarlig, ansvarlige for medlemsforum, oppdateringer av facebookside (vår) I første halvdel av 2014 håper vi å kunne holde vårt første ordentlige årsmøte. Arbeidet med dette begynner vi på etter at Elaine Aron har vært i Oslo 14.5.2013. Medlemmene vil bli informert i nyhetsbrevet og på nettsiden.

For å kunne fokusere på og fullføre arbeidet med medlemsforum på nettsiden, informasjonsbrosjyre og årsmøte, vil det også i år vurderes å sende ut kun tre nyhetsbrev ved at to nummer slås sammen. Det neste er planlagt til juni/juli.

Foreningens nettsider

Som noen sikkert har lagt merke til er foreningens nettsider forandret. Vi har fått vår egen logo – en radar! Den var virkelig treffende, og vi takker designeren for tiden og kreativiteten som ble lagt ned i dette.

Testene ligger nå på siden som heter Medlemskap.

Vi har valgt en annen mal som gjør det enklere for andre enn den som laget de opprinnelige sidene, å gjøre endringer eller legge til nyhets saker. Nettsiden har ikke funnet sin endelige form og det kan skje ytterligere endringer av mal hvis vår domeneleverandør ikke kan gi oss en god løsning på å knytte et medlemsforum til sidene. Da må vi velge en annen leverandør og dermed en annen mal. Teksten på sidene er ikke endret, men også her vil det gjøres revideringer. I skrivende stund er det vanskelig å si noe om når nettsiden er ferdig fordi vi venter på tilbakemelding fra forskjellige leverandører, men vi håper at sidene er helt ferdige innen juni måned.

Vi ønsker også å legge ut tidligere nyhetsbrev, artikler og fagstoff på hjemmesiden, slik at alt er samlet et sted.

Etterlysning:

Vi får stadig henvendelser om det fins spesielt psykologer som har kunnskap om hørsensitivitet i ulike områder av landet. Om dere kjenner til noen så gi oss gjerne beskjed om navn, adresse og kontaktinformasjon. Send en mail til kontakt@hsperson.no

Media

Det er til dels stor interesse i ulike media for hørsensitivitet for tiden, Foreldre og barn planlegger en sak og har vært i kontakt med foreningen for å finne noen å intervju og få litt bakgrunnsstoff. Vi legger ut beskjed på facebookside når saken kommer på trykk.

Nyheter

Elaine Arons Norgesbesøk 13. – 14. mai

Det er to arrangementer, det første er et arrangement gjennom forlaget kl 17 den 13. mai. Dette er gratis, og påmeldingsfristen er 9. mai og man melder seg på til liv.gronback@cappelendamm.no

Mer informasjon om arrangementet her

<http://www.energica.no/general/display.asp?iFileID=2049847&sKey=003&title=Arrangementer>

Så er det en konferanse med Elaine Aron og mange andre spennende foredragsholdere den 14. mai som Podium arrangerer. Dette koster 1490,- Påmeldingsfrist for det er 14. april, altså veldig snart, og mer info finner du her:

<http://www.smartkarriere.no/konferanse>

Omtale av høysensitivitet på sidene til Norsk helseinformatikk

Trude Sletteland tipset NHI – Norsk helseinformatikk om høysensitivitet, noe som resulterte i dette: <http://nhi.no/forside/mer-folsom-enn-de-fleste-39616.html>

Kan være bra å tipse lege/behandler om dette skrevet.

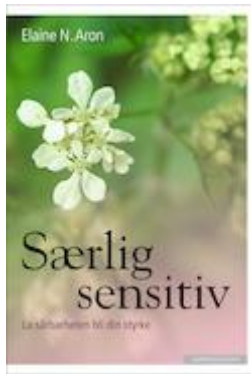
Norge rundt

Det arrangeres nå stadig flere treff, kurs og foredrag rundt om i landet. Det foreningen blir informert om, legger vi ut på facebook siden og sender mail om, nå skjer det ting i Oslo, Nesodden, Ski, Tønsberg, Grimstad, Stavanger, Bergen, Trondheim, Stjørdal...og sikkert mer som vi ikke vet om. Veldig bra om dere informerer foreningen om aktiviteter, så kan vi få informert de som ikke er på facebook ved å sende ut en epost også.

Bøker

Susanne Møbergs to første bøker er under oversettelse til norsk. Beskjed kommer når de utgis.

Elaine Arons bok er nå oversatt og til salgs hos ulike bokhandlere «Særlig sensitiv, la sårbarheten bli din styrke» Den er også hovedbok i Energica, og vil helt sikkert nå mange.



Pris 369,-

[http://www.cappelendamm.no/\(S\(3nhqhkjuu2dngz55q2pto255\)\)/main/Katalog.aspx?f=10118&isbn=9788202401955](http://www.cappelendamm.no/(S(3nhqhkjuu2dngz55q2pto255))/main/Katalog.aspx?f=10118&isbn=9788202401955)

Aktuelt lesestoff

Vi kan vi virkelig glede oss til at den norske psykologen Trond Haukedal kommer med sin bok om høysensitivitet i løpet av høsten, planlagt til oktober. Her smakebiter av boken fra hans hjemmeside: <http://www.trondhaukedal.no/default.aspx?pagelid=1>

Høysensitivitet – det ukjente karaktertrekket

DEG

Er du et menneske som så lenge du kan huske har følt deg litt annerledes? Som har merket at du reagerer sterkere på ting, er mer følsom og påvirkbar på stemninger og atmosfære rundt deg? Oppfatter du mer av det som skjer i situasjoner, for eksempel hvordan folk «føler» og hvordan de har det? Er du opptatt av rettferdighet? Ser du forbi og bak ordene og falske smil, og har en indre fornemmelse av at det ikke er dette som menes? Eller har du knyttet deg spesielt sterkt til en person som du følte så deg, forsto deg og ville deg godt-enten det var en av foreldrene dine, en venn, lærer eller nabo?

Har du et rikt indre liv? Har du brukt tid, følelser og tanker på å forstå, se sammenhenger eller bare vurdere og å analysere på et dypere plan? Er du mer verdiorientert, og i utgangspunktet mer «ordentlig» enn de fleste- og derfor vært bekymret og fortvilet over all urettferdighet og uordentlighet i verden?

Har du tenkt at det har vært noe galt med deg og at de andre er «normale»? Blir du lett «vippet av pinnen»? Reagerer du kraftigere enn andre i enkelte situasjoner og ser etterpå at din opplevelse var riktig, men styrken og kraften i din reaksjon var noe i overkant og dermed ble du sårbar og lei deg?

Da er du sannsynligvis høysensitiv.

BARNET DITT

Har du et barn som alltid har vært litt mer følsomt og mottakelig for ytre stimuli enn andre barn? Som reagerer sterkere på stemmen din, kroppsspråket og humøret ditt. Som falt lettere til ro når du var rolig, trygg og harmonisk- men som ble urolig når du var stresset og ikke helt på plass i deg selv. Et barn som kunne veksle mellom å leke med andre barn og å være tilskuer. Og som når det vokste til og ble eldre kunne falle utenfor leken. Et barn som hadde så mange spørsmål, og som undret seg over så mange ting. Gjerne på et nivå og med en dybde som lå over den fysiske alderen. Et barn som kunne se hvem i omgivelsene som trengte trøst og som tok vare på de svake. Og som kunne avsløre deg med å spørre om du var lei deg før du selv var klar over det. Et barn som trengte alenetid i perioder, mye nærhet og voksenkontakt og som var skvetten på mye lys, lyder, høye stemmer og tekstiler mot huden. Og som kunne bli veldig fortvilet og utrøstelig når det ble for mye – press, krav og forventninger førte til at det gikk helt i vranglås. Men som ellers i skolehverdagen var skoleflink, kreativ og med en «kunstnersjel» inni seg.

Da er det svært sannsynlig at barnet ditt er høysensitivt.

BROR ELLER SØSTER

Har du en bror eller søster som du som oftest kunne leke godt og ivrig med, som du var på lag med og du visste var glad i deg?

Som var veldig opptatt av rettferdighet og derfor ikke tålte urettferdighet, selv brusmengden til søndagsmiddag måtte måles helt nøyaktig.

Har du en søsken som vanligvis er snill og kjærlig men tåler lite. Som plutselig kunne være veldig lei seg, eller veldig sint. Og som også kunne lyse opp som en sol for den minste ting.

Utfordringer og tempo, stress og press fremkalte vondt i magen – krav og forventninger var vanskelig for din bror eller søster.

Har du hatt søsken som ikke likte at ting gikk for fort om morgenen, som våknet litt «hudløs» og sårbar, og måtte på et vis få på plass «plexiglasset» rundt seg for å kunne fungere. Og som da mye skjedde, mange inntrykk og opplevelser å fordøye trengte å trekke seg tilbake i sin egen boble og hadde nok med seg selv.

Da din søster eller bror vokste til og ble tenåring, kunne vedkommende si: «Jeg skulle ønske jeg kunne tulle og være ubekymret som alle andre, men jeg får det ikke til.... – jeg er ikke sånn».

Kjenner du igjen din bror eller søster kan du være ganske sikker på at vedkommende er høysensitiv.

KJÆRESTEN DIN

Har du en kjæreste, livsledsager eller ektemake som alltid har vært følsom og lett påvirkbar i enkelte situasjoner, preges av stemninger og andres humør og kroppsspråk?

Som ofte har villet trekke seg ut av sosiale situasjoner dersom det blir for mye eller varer for lenge? En som ser menneskene rundt dere på et dypere plan. Som blir lettere glad enn andre, men også fortære lei seg, såret og fortvilet. Og med en samvittighet som er svært godt utviklet- det du anser som enkle og uproblematisk avgjørelser og hendelser oppleves ikke slik av kjæresten din.

Har du en kjæreste som fort merker hvordan du har det følelsesmessig, som ikke kan «lures» i forhold til hvordan du har det? Som merker underliggende, uuttalte «stemninger». Som bryr seg, gleder seg, bekymrer seg og som er mer opptatt av omsorg, empati og det å være snille med hverandre enn andre tilsynelatende gjør. Da er du så heldig å ha en kjæreste som mest sannsynlig er høysensitiv. Det er en fantastisk gave i seg selv – men en gave som kan gi deg stor følelsesmessige utfordringer, fortvilte situasjoner og mye tankevirksomhet om du mangler kunnskap og forståelse for dette karaktertrekket.

VENNEN DIN

Har du en venn som er litt dypere og mer følsom enn andre? Som du erfarer er til å stole på, mener det han sier og stiller opp. En som du kan ha dype, ærlige og fortrolige samtaler med og som du forstår virkelig bryr seg om deg. Men som kan vegre seg for opplevelser og hendelser med mye støy og folkemengder.

En venn som kan bli stille og ettertenksom i perioder, kan trenge tid alene og kanskje er den første til å gå hjem.

Som husker ting, gjerne ned i minste detalj, men som ikke er dømmende og opptatt av syndebukker. Vennen din er opptatt av å forstå sammenhenger, å se ting fra flere sider og derfor kanskje litt skeptisk til enkel moro, tull og tøys og overflatiske aktiviteter.

Vennen din vil ikke såre noen, og kan derfor ha vanskelig for å være direkte.

Har du en slik venn er han eller hun mest sannsynlig høysensitiv.

ELEVEN DIN

Du har helt sikkert en håndfull elever i klasserommet ditt som påvirkes lettere av atmosfæren og stemningen i klassen. Som er veldig mottakelig for ditt kroppsspråk og din stemme, og blir veldig glade når du «ser dem», gir dem tid, støtte og oppmerksomhet. Tilsvarende blir de lei seg, ukonsentrert og sårbare om du irettesetter dem. De blir altså gladere enn de fleste, men også mer lei seg enn andre. Når de er lei seg er de gjerne mentalt «ute» over en lang stund. De fungerer ikke, tåler ingenting og leverer dårlig arbeid og prestasjoner. Da kan de bli urolige og bråkete og selv forsterke din irritasjon over dem.

Dersom du en dag er veldig til stede i «hodet», fokusert og konsentrert på oppgaver og frister – vil HSP barn reagere på din manglende følelsesmessige tilstedeværelse. De kan tro at du ikke liker dem (at de har gjort noe galt) og få bekreftet mange små episoder og opplevelser fra tidligere. De kan også utvikle seg til under-ytere. De har vist at de er bra utviklet intellektuelt og er gjerne mer kreative og skapende enn gjennomsnittet. I tillegg har de en sterk rettferdighetssans og er opptatt av alles velbefinnende. Men denne følsomheten og sårbarheten gjør også at mange av dem kan falle utenfor det sosiale fellesskapet i klassen og på skolen. Det er som om de ikke behersker den overflatiske dialogen og «fjasingen» som kan beskrive barn og unge i en konkurranse- og selvhevdelsesorientert skolesituasjon. Denne forstyrrede samhandlingen kan forsterkes gradvis, slik at de ender ganske alene eller med et fåtall venner. (de er ensomme).

Noen elever kan ha en annen rolle. De er også svært påvirkbare av klasserommets psykologiske klima og stemninger, men der andre blir stille og passive, reagerer disse barna stikk motsatt. De er de mest utadvendte og de blir urolig, aktive og bråkete. De vandrer rundt i rommet uten egenkontroll, og kan prøve å ta styring i situasjoner om de føler det nødvendig. Dette skjer automatisk og gjør at barnet derfor er sårbart ved irettesettelser og kritikk- de kan reagere svært sterkt. Enten ved å bli stille og skamfull, eller for eksempel ved å svare frekt eller bli fysisk utagerende.

Uansett kan du regne med at du har høysensitive barn i klasserommet ditt. Disse beskrives ofte som «orkide-barn». De er sårbare og trenger litt ekstra stell og oppmerksomhet, og når de først blomstrer- blir de de vakreste blomstene av alle!

KOLLEGAEN DIN

Har du en kollega som du opplever som ekstra følsom for de psykiske faktorene i arbeidslivet? Som er svært samvittighetsfull, verdiorientert og innstilt på å gjøre sitt beste. Som sjeldent snakker negativt om andre. Når du snakker med vedkommende gir deg en følelse av å ha tenkt nøye gjennom ting og derfor kan gi deg en opplevelse av å ha et rikt indre liv.

Vedkommende kan tåle lite tempo og konkurranseorientering, i pressede situasjoner kan mye av motivasjonen forsvinne og arbeidet blir mindre effektivt. Dersom det er mye støy og mas i kantinen eller pauserommet, unngår kollegaen din helst disse situasjonene – eller oppholder seg der minst mulig.

Kollegaen din kan gi inntrykk av stor sosial forståelse og har mye empati og omsorg.

I en travel jobbhverdag får kollegaen din tempoproblemer, det blir mye hode – og handlingsorientering og da kan resultatet bli frustrasjoner og irritabilitet hos kollegaen din. Tilbaketrekking, demotivering, reservasjon og i verste fall sykemelding på grunn av stress er mulige utfall.

KLIENTEN, PASIENTEN ELLER BRUKEREN DIN

Er du helsepersonell eller NAV-ansatt og har klienter, pasienter eller brukere som du opplever burde ha alle forutsetninger for å fungere godt i hverdagen?

Fordi de er samvittighetsfulle, lojale med god selvinnsikt og sosial kompetanse. Men de er samtidig sårbare for arbeidsmiljø, krav, press og stress på arbeidsplassen. De har gjerne erfaringer med å stå på og å gjøre sitt beste så lenge som de klarer, men så blir det bare for mye for dem – de er følelsesmessig overveldet. Har mistet troen på at de kan mestre og holde ut på den arbeidsplassen, det er nesten så det er en fobisk reaksjon mot å oppleve det samme på nytt.

Din opplevelse av situasjonen kan være at dette handler om ressurspersoner som kommer til kort. Dette kan være en høysensitiv, «det menneskelige porselenet» som i en verden av støy, krav og forventninger opplever at de myke verdiene ikke holder mål. Det går rett og slett for fort! Og den langsomme faktoren hos mennesket- følelsene- blir hengende lenger og lenger etter. Og da denne gruppen hele tiden har nær kontakt med følelsene, ender denne onde sirkelen gjerne med at klienten kaster inn håndkleet og det ofte uten å selv forstå hvorfor.

«Det menneskelige porselenet» opplever det som at enn flokk elefanter kommer brasende inn i porselensbutikken – de føler seg utrygge, truet og sårbare.

Skal du som helsearbeider eller NAV – ansatt gjøre en best mulig jobb for høysensitive personer trenger du kunnskap om dette karaktertrekket. «Skal du bevege et menneske på en positiv måte, må du møte dem der de er...»

NABOEN DIN

Har du en hyggelig, høflig og sosialt veloppdragen nabo- som er opptatt av å hilse og oppføre seg ordentlig? Som tydeligvis liker bedre rolige møter enn stressede og travle treff over hekken. Som viser at når dere snakker sammen at vedkommende har perspektiver og tanker om hvordan mennesker skal samhandle og hvordan et nabolag skal fungere. Som kanskje er var for ditt kroppsspråk, og derfor overrasker deg når dagens møte ble så kort- da dere i går snakket så godt og lenge sammen. En nabo som i utgangspunktet er sosialt orientert, men som kan vegre seg litt for å forplikte seg til en avtale eller aktivitet. Likevel yter de 100 % når de stiller på dugnad, generalforsamling og andre aktiviteter... - de høysensitive er samvittighetsfulle.

Har naboen anledning til det, vises omsorg, kreativitet og skaperevne og andre talent.

Du er veldig heldig om du har en høysensitiv nabo- som når du forstår dette og møter vedkommende på en god måte vil kunne berike din hverdag.

ER DE HØYSENSITIVE VÅRE MEST KOMPLETTE MENNESKER?

Både Elaine Aron sin forskning, hennes og andres kliniske studier- og mine egne kliniske erfaringer konkluderer med at det er svært krevende å være høysensitiv. Hva er så problemet?

Jeg tror at det først og fremst handler om at samfunnet er i utakt med selv. I mine foredrag pleier jeg spissformulere det som om «Samfunnet har ADHD»! Alt går så fort. Alt skal skje med en gang. Og en stadig utvikling av teknologi og sosiale medier gjør oss tilgjengelige døgnet rundt. Dette må gjøre noe med oss. Når jeg som kliniker møter mennesker som er preget av en slik hverdag, så ser jeg et fellestrekk hos de fleste av dem. De er sansemessig overstimulert og følelsesmessig understimulert. Fenomenet kombineres med det faktum at hurtigsamfunnet har utviklet en stadig sterkere kobling mellom prestasjoner og mestring på den ene siden, og egenverdien på den andre siden. Alarmklokkene våre burde ringe! Våre grunnleggende samfunnsverdier endres i takt med tempoet og pulsen i samfunnet. For bare tretti år siden opplevde jeg som 25 åring at enkeltindividets mål og politikernes ambisjoner generelt- var «et godt liv». Slik vokste velferdsstaten Norge frem. Lønnsomhet var et middel. I dag er det mindre snakk om et godt liv, nå snakker vi om lønnsomhet og velstand- det er blitt målet.

Det drives ikke politikk lenger i vårt land. Bare administrasjon...

I denne virkeligheten blir de høysensitive ekstra sårbare.

Å bli elsket- ubetinget- er kjernen i et godt liv. Å bli elsket er selve målet og ambisjonen for oss alle, fra vi ligger nyfødte på stallebordet. Beundring og frykt er kompensasjon, en kopi og erstatning, en trøst fordi vi ikke klarer å få det vi virkelig trenger – å bli elsket..

Psykologien er læren om mennesket. Mennesket er grovt sett et samspill mellom tanker, følelser og adferd. Lykke, «det gode livet» kan således også beskrives som et balansert og harmonisk samspill mellom disse tre faktorene. Men disse tre faktorene er ulike i sin karakter. Tanken, det kognitive- det som foregår i hodet er sammen med adferden, handlingene våre, hurtig i sin natur. Følelsene våre, holdningene, er langsomme. Følelsene utgjør det menneskelige rotsystemet, de skaper stabilitet og kontinuitet- et stabilitetsskapende system.

Når min påstand er at det moderne mennesket lever mesteparten av tiden i hodet og i sine handlinger og aktiviteter, så ser en at følelsene gradvis blir hengende etter. Igjen et sitat fra mine foredrag: « min påstand er at om fredagene for ca 80 prosent av befolkningen - har kroppen og hodet kommet til fredag. Mens følelsene kanskje ikke har kommet lenger enn til tirsdag eller onsdag...». Over tid skaper det et følelsesmessig etterslep – som blir større og større ettersom det moderne mennesket løper fortere og fortere. Konsekvensene kan bli som jeg beskrev i «Solstråleboken»: «Vår tids største utfordring er at altfor mange barn går rundt forkledd som voksne». Derfor trenger vi rådgivere og veiledere med talent og anlegg for å forstå og håndtere følelser. Og da har vi de høysensitive.

Avspenning og mindfulness | Av: Lill Wadel

Hentet fra: <http://www.lwmagazine.no/bevissthet-balanse/finn-ro-midt-i-kaoset-2>

Når vi befinner oss midt i en stresset og kaotisk situasjon oppfører vi oss annerledes enn når vi er roligere og avbalansert. Med mindre vi vet hvordan vi kan roe ned hjerterytmen og på den måten hjelpe oss tilbake til rett fokus. Alt du trenger er fem minutter for deg selv.

Stress er i utgangspunktet en normal fysisk respons. Adrenalin frigjøres og kroppen gjør seg klar for å takle en nødsituasjon. Det er altså kroppens måte å beskytte seg på. Når reaksjonen fungerer som den skal, vil den hjelpe oss til å være fokusert og våken. Føler vi oss virkelig truet, er det her vi får tilgang til vår ekstra styrke.

Men etter et visst punkt slutter stress å være til hjelp for oss. Finn ut hvor din grense går. Vær litt nysgjerrig på deg selv. Dersom du lærer deg å puste helt ned i magen vil vi kunne roe ned hjerterytmen når du trenger det. Er du klar?

Finn et sted

I begynnelsen kan det være lurt fint å finne et sted hvor du kan trekke deg tilbake i fem minutter uten at blir forstyrret. Avspenningsøvelser kan du gjøre om du sitter eller ligger. Det viktigste er at du klarer å slapper av med rett rygg og nakke.

Tenk på et bilde eller ord

Da er det bare å lukke øynene og rett oppmerksomheten på tankene dine. Du skal ikke stoppe tankene, men endre det du tenke på. Det gjør du ved å tenke på et sted eller et ord som gir deg ro og fred. Fokuser på det.

Tenk på pusten

Mens du fremdeles har øynene lukket er tiden inne for å rette oppmerksomheten på pusten. Pust uanstrengt og regelmessig. Pust inn og pust ut. Nå, bare sitt og pust i noen minutter eller så lenge som du ønsker.

Avvis tankene

Å fokusere 100 prosent er ikke så lett som det høres ut. Første gang, vil du bli sjokkert over hvor mye «støy» som finnes i hodet ditt. Mange er bare i stand til å konsentrere seg i to eller tre åndedrag i begynnelsen, før de tenker på noe annet. Vær tålmodig! Det blir bedre dersom du øver.

Når en tanke trenger seg på skal du bare godta at den er der. Deretter omdirigerer du oppmerksomheten tilbake til pusten, bilde eller ordet du har valgt å fokusere på. Når du anerkjenner en tanke, er det viktig at du unngår å bli stresset eller frustrert over den. Registrer tanken. Vend deretter tilbake til ditt fokus. Du skal ikke presse på for å komme videre, det vil bare distrahere deg ytterligere.

Slapp av i hele kroppen

Rett så oppmerksomheten på ansiktet og slapp av i ansiktsmusklene. Pass på at du ikke biter kjeven hardt sammen. La tungen ligge avslappet i munnen. Slapp av i skuldrer, hender og fingrer. Gå videre og slapp av i bryst og mage. Deretter lå, knær, ankler og føtter. Før oppmerksomheten igjen til pusten og gjør den gradvis dypere ved å pust helt ned magen. Legg gjerne hånden på magen slik at du kjenner at du puster helt ned i magen.

Bare vær til stede

Konsentrer deg om pusten i fem minutter. Det er gjerne vanskelig for de fleste i starten. Begynn derfor med ett minutter om gangen og øk perioden gradvis. Når tiden er inne til å avslutte, puster du dypt et par ganger inn og ut. Så åpner du forsiktig øynene. Bli sittende i noen minutter og tillat forskjellige tanker å komme. Ikke reflekter så mye over de, bare registrer de.

Etter hvert som du får erfaring med å bruke pusten vil du se at dette kan bli et viktig verktøy for deg når du befinner deg i stressete og kaotiske situasjoner. Det vil roe ned hjerterytmen din og ta deg tilbake til rett fokus og det du må takle NÅ.

Medlemmene har ordet

Jeg har skrevet en artikkel om sensitivitet rettet mot terapeuter som vil komme på trykk i mars-utgaven av Naturterapeuten, fagbladet for Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon. Jeg skriver bl.a. om betydningen det har at terapeuter har god kjennskap og forståelse for sensitivitet. Jeg forteller om Arons besøk i Oslo i mai, og håper mange terapeuter kommer på hennes foredrag, og jeg henviser til foreningen. Bladet går ut til alle medlemmer av NNH, samt til alle stortingsrepresentanter og en del andre. De som ønsker bladet tilsendt, kan ta kontakt med NNH post@nnh.no eller meg rigmor.strommen@helhetsterapi.com

Trude Sletteland har dette blogginlegget som mange har likt og kjent seg igjen i <http://veldigsensitiv.wordpress.com/>

Kurstilbud og annet fra medlemmene

Treff i Stavanger

Et uformelt treff for HSP'ere i Stavanger området er under planlegging.

Dersom du ønsker å bli med, send en epost til Inger M Augestad på ima@lyse.net

Åpent hus

Podium arrangerer via Smart karriere nå åpne hus i Oslo, Follo/Ski og på Nesodden. Du kan følge med her på denne siden for når det er <http://www.smartkarriere.no/om-høysensitivitet/kurs-og-aktiviteter-høysensitivitet>

Det blir som regel også lagt ut på facebooksidene våre.