

Omedveten Närvaro®



**Det nya begreppet Omedveten Närvaro,
utvecklat av Elene Uneståhl**

Syfte och mål med denna ljudfil är att du skall använda ditt omedvetna som en resurs för en kreativ personlig utveckling. Frigör och utveckla dina omedvetna resurser för att minska eller avlägsna begränsande föreställningar och nå din egentliga potential för problemlösning och kreativitet.

Ljudfilen vänder sig till dig som har prestationsångest, är överstrukturerad, analyserande och har svårt att släppa kontrollen. Ljudfilen hjälper dig att arbeta med mentala processer på ett annorlunda sätt. Det innebär bl.a. att sätta de vanliga referensramarna läggs åt sidan för att få tillgång till den guldgruva av resurser och lösningar du har i ditt inre.

Vad är skillnaden mellan "Medveten närvaro" och "Omedveten närvaro"?

I den idag allt populärare tekniken Mindfulness talar man om medveten närvaro där man fokuserar på en sak i taget och är helt i nuet.

Det nya begreppet Omedveten Närvaro vill visa på ett annat sätt att träna. Här sätts det medvetna åt sidan för att till fullo kunna utnyttja det omedvetna. Genom tekniken får du tillgång till din fulla potential medan du samtidigt är närvarande i nuet, det som är målet med medveten närvaro.

Enligt Milton Ericsson (är våra inre och omedvetna processer mycket väsentliga för kreativiteten och vår personliga utveckling. Större delen av den individuella personligheten är omedveten och okänd. Enligt Milton är det omedvetna både klokare och mer välmenande än det medvetna.

Hur du arbetar med programmet.

Genom indirekta suggestioner ges hjärnan möjlighet att arbeta genom det omedvetna. Det är viktigt att ha tillit till processen och förstå att du i början kanske inte märker effekterna direkt, eftersom processen fortgår utanför medvetandet. Så småningom blir effekterna medvetna och du börjar märka de förändringar som du önskar uppnå. Detta är dock inte helt nödvändigt eftersom det omedvetna vet vad som är viktigast för dig i nuet, det omedvetna vet mer än ditt medvetna och på så sätt kan ditt omedvetna välja det som är viktigast för dig just då.

Bakgrunden till inspelningen

Jag har under lång tid fascinerats av Milton Ericssons metoder och språk och har tränat mycket själv med hjälp av dessa tekniker. Jag har mångåriga utbildningar inom hypnos och är utbildad i USA hos Milton Ericsson Foundation i Arizona. Jag coachade många chefer under en 3 års period. Många av de jag coachade hade stressrelaterade problem och behövde lära sig att slappna av

med mentalträning, jag märkte då att de flesta av dem hade utmaningar att slappna och de tog onödigt lång tid. Många var analytiska och kontrollerande och hade svårt att släppa taget.

Jag började då att guida dessa chefer i en egen metod där jag kombinerade direkta, indirekta suggestioner metaforer och miltonspråket. Detta blev en framgång då dessa chefer inte behövde tänka, skapa bilder eller prestera på något sätt. Den enda prestationen det behövde göra var att innan guidningen göra en beställning på vad de ville uppnå eller behövde hjälp med.

Info Milton Erickson https://en.wikipedia.org/wiki/Milton_H._Erickson

Kommentarer efter guidningen var ” har aldrig varit så avslappnad någon gång tidigare.” jag bara gled iväg i en skön avslappning” Därigenom har jag förstått vilken nytta man kan ha av dessa metoder och känt en drivkraft att sprida och förmedla denna möjlighet till så många människor som möjligt.

Feedback Omedveten Närvaro

Omedveten närvaro har varit en fantastisk djupdykande kontakt för mig med NLP & hypnos. Det förde mig både ner djupt i dalgångar och upp bland skyarna. Elene har en fantastisk lugn röst och en förmåga att hjälpa till att bygga upp inre bilder.

Hans J Paulsen

Jag har det programmet i min mobil och använder det ofta som avslappning då jag är på resa, Det har en lugnande och avslappnande effekt på mig. Ja, jag mår bra av det.

Tack, lycka till och kram!

Doris Dahlin

Författare

Fördelar ur ett större perspektiv gör att jag är gladare och mår ännu bättre. Problem som innan känts stora blir nu till lösningar och jag ser mjukare på livet. Effekten av att lyssna på omedveten närvaro var att tankarna löses upp och blir till ett lugn.

Lo Guttsman Certifierad Coach

Omedveten närvaro är nog den skiva med mental träning som jag gillar alla bäst. Jag kommer tillbaka till den igen och igen och igen.

Anledningen till att jag återkommer till just denna skiva beror på att jag slappnar av så skönt. Att bara vara känns så befriande.

Leif Grytenius Egen företagare

Första gångerna lyssnade jag bara på cd:n som en meditation. Somnade fort. Ju mer man lyssnar på den ju mer märker man hur lätt man "släpper taget" om det medvetna och bara är här och nu.

Nu använder jag den även för att få svar av mig själv.

När jag vill veta något som jag ej får till mig på annat sätt. Ställer jag mig själv frågan. Ofta på kvällen. Sätter på omedveten närvaro och bara följer med, flyter bort och är. Sover gott på natten och har mitt svar på morgonen om det är då jag behöver det. Annars kommer det när det ska. Fantastisk skiva. Den hjälper mig att vara här och nu och veta att jag har allt jag behöver inom mig själv. Bara jag frågar.

Christina Åkesson egen företagare.

Omedveten Närvaro är nog den lättaste meditation jag någonsin gjort och den var en favorit länge och en jag fortfarande återkommer till ibland.

Den talar inte till logiken och man behöver inte visualisera, så det är bara att släppa taget och följa med. För mig innebar den här meditationen en djupgående avslappning under en tid då jag var enormt stressad och egentligen inte kunde slappna av.

Rekommenderas varmt för den hängivna sökaren i det inre livet, eller som sagt bara för enkel och effektiv avslappning

Annika Törnlinde

För mig har skivan hjälpt mig att få kontakt med den jag verkligen är, mitt Sanna varande, bortom alla tankar, känslor, mål, visioner och yttre strävan. Det ger mig en sådan oerhörd varm, mjuk och len känsla av frid. Känsla av att vara fulländad i mig själv.

Linda Dahlqvist Egen företagare