

Tema: Hälsa

“I have never met a stranger” !

“I have never met a stranger” Jag har aldrig mött en främling. Sa 95-åriga Louise Tindle från Dumas, Texas till mig i somras när jag träffade henne hos mina goda vänner i Kalifornien. Louise berättade för mig att hennes mamma hade sagt dessa visdomsord till Louise, – jag har levt efter denna devis ända sedan dess, and I have had a great life, and I still do! sa Louise.

Det är inte första gången jag träffar denna härliga “wonder woman” som vid 95-års ålder hör bra, ser bra, kör bil och har koll på läget. Louise flyttade till San Fransisco-området vid 88 års ålder.

I Kalifornien bor barn och barnbarn, så Louise tog sitt pick och pack och lämnade den tillvaro hon haft i lilla Dumas Texas, en stad med dryga 13.500 innevånare, i hela sitt vuxna liv.

Enligt min karta är flytt ett stort steg - i alla fall i den åldern - och ett ännu större steg sannolikt för någon som bott på samma plats hela livet. Min erfarenhet är att de flesta är ganska rotade redan i 30-årsåldern. Men Louise gjorde, vid 88 år fyllda, det oväntade, sålde huset, packade bilen och drog till Californien. En resa som inte bara innebär att man förlyttar sig ca 300 mil rent fysiskt.

Louise Tindle från Dumas, Texas, har mod, bra fysik, för sin ålder förstås, och ett fantastiskt intellekt vid 95-års ålder. Kanske beror det på att hon regelbundet spelar bridge flera gånger i veckan. För mig är hon en förebild på många sätt.

I Kalifornien har hon etablerat sig som en supermormor och superfarmor, inte bara för sina egna barn och barnbarn. Alla som träffar “mama” Louise älskar henne!

Orden som Metafor, jag undrar vad du får för tankar när du hör orden? ”I have never met a stranger” För mig är innebörden i dessa ord starka! Jag blir varmt berörd av Louise levnadsregel!

“I have never met a stranger!” Skillnaden som gör skillnad? För Louise så innebär dessa ord att hon

ser på alla som hon möter som någon som hon vill lära känna, lyssna på och prata med, som en vän. Jag tänker ta hennes levnadsregel! Modellera Louise och leva efter den!



“The City of Dumas is located on your way to anywhere.....”

källa <http://www.ci.dumas.tx.us/index.jsp>

Jag hoppas att du som läser detta har haft en jätteskön och avkopplande sommar! Hösten är här och NLP föreningen är i gång med planering av nya föreläsningar och aktiviteter. Detta vårt första nyhetsbrev har handlar om NLP och hälsa och vår **första föreläsare i höst är Zarah Öberg**. Zarah blev nyligen utnämnd till Årets Entreprenör och Supertalang av Veckans affärer, till Årets Marknadsförare 2009 samt nominerad till Årets Talare, Årets Företagare, Kunskapspriset och Konungens stiftelse för ungt ledarskap.

Den **22 september kl. 18.00** besöker Zarah NLP-föreningen för att tala om sin syn på NLP, livsstilsförändringar för bättre hälsa och vikten av kommunikation för att bygga broar och skapa nytänkande möjligheter. Kom och lyssna på Zarah, hon har mycket att berätta!

Eva Hols

Ordf.

Tema: Hälsa

Glädjefylld och energiboostande hälsa

Hälsa som begrepp, kan mana fram olika känslor hos oss alla, lite beroende på vad vi har för värderingar och övertygelser i grunden. Det klassiska inom vikt och träning, är den övertygelse som många av oss har, där vi förknippar rörelse med prestation och hälsa med låg vikt. Hälsa och medicin berör i princip oss alla, vilket skapar känslor som ibland kan ge oss ett mindre bra perspektiv på verkligheten. För vem hinner och mår bra av att träna 5-6 gånger per dag..? Och är det verkligen hälsosamt att äta en enkel och fettsnål sallad?

Få av oss frågar kroppen vad den egentligen vill göra, hur mycket den orkar träna och vad den mår bra av just idag. Istället jagar vi på, med senaste tidningslöpen i bakhuvudet, med måsten och övertygelser som drivkraft. Mitt tips är att istället öva sig på vad din kropp vill och signalerar till dig. Släpp dina övertygelser, jämförelser och testa nya sätt för rörelse och friskhet. Läs artiklar om vikt och motion med ett leende på läpparna och samla de guldkorn som ger dig styrka, snarare än de som ger dig dåligt samvete.

Artiklar som skriker ut det senaste bantningsknepet skrivs av journalister som sällan är kongruenta med budskapet de levererar i sina texter. Oftast har de inte heller testat kuren och dess verkan, vilket är ytterligare en anledning till att bläddra vidare och istället söka en långsiktig plan som du älskar att följa.

För vem har sagt att hård daglig träning är bättre än den träning som du gillar, utövar 2 dagar i veckan och där du samtidigt har roligt?

På samma sätt färgas vi av övertygelser med vikt, där flera av oss bestämt ser det som en omöjligt att gå ner i vikt eller att få till en hälsosam livsstil när schemat är fullbokat med annat än träning. Istället äter vi det som gör oss trötta, sjuka och missar att

det är energi, som är grunden till det vi stoppar i oss. Bra mat är lika med god energi, och då även en ingrediens i alla våra framgångsrecept.

För att komma igång med hälsan, så kan du börja med vad som är viktigt för dig i just din karta av livet... Vad är din usp, din drivkraft och vad är det som gör att du vill må bra, vara frisk, pigg och stark för dig själv och för andra? Hur kan du motionera för att få tid och känna rörelseglydje? Vad och hur kan du äta för att må bra och samla god näring och energi? Vad behöver du förändra för att livet ska bli exakt så som du önskar det..?

Och sist men inte minst... Hur kan du ha så roligt som möjligt..?

Varma hälsningar
Zarah Öberg



Förändring. Redan en enda förändring påverkar andra delar. Det innebär att vi kan börja var som helst.

Virginia Satir.

Tema: Hälsa

NLP-tekniker från andra delar av världen; hur du stoppar ditt frossande.

Jag fann en hemsida från Singapore med NLP-artiklar och fastnade för denna som beskriver en process som sägs stoppa överdrivet ätande. Artikeln och processen är fritt översatt efter bästa förmåga. Artikeln i sin helhet finner du på <http://worldofnlp.com/nlp-techniques-binge-eating/>

För att sluta frossa i mat eller småäta med hjälp av NLP behöver du bara följa dessa steg. Notera att för att effektivt använda denna teknik behövs en del förutsättningar. Alla kan inte tillämpa teknikerna [”ännu”: Red. anm.] eftersom de saknar:

- Sinnesskärpa – att observera detaljer och maximera sina sinnen
- Självsuggestion, eller förmågan att kommunicera med sig själv.
- Effektiv kontroll av sina känslor eller sinnestillstånd.

Om du tycker dessa är svåra att göra själv rekommenderas du att söka upp en NLP-utövare som kan hjälpa dig.

Här är tekniken!

1. Kategorisera den typ av mat du brukar frossa i.
2. Det finns oftast en situation eller sammanhang då du gör detta. Identifiera den.
3. Se sammanhanget inom dig. Notera alla känslor du får i ditt frossande. Notera vad du ser, hör och känner – särskilt efter att maten kommer ner i

magen.

4. Bryt tillstånd.
5. Nu föreställer du dig något som gör dig helt och hållet äcklad. Känn doft och smak av det äckliga i din mun (detta kan ta lite tid att vänja sig vid) och notera hur du känner för att kasta upp maten igen.
6. Bryt tillstånd
7. Gå tillbaka till punkt 3. Se din favoritmat som du brukar frossa i igen och föreställ dig som om du åt det för första gången och känn hur du illa det du tuggar smakar, som i punkt 5.
8. Gör detta 4-7 gånger (om du mådde riktigt dåligt den första gången kan du gå vidare).
9. Bryt tillstånd.

Testa genom att föreställa maten du brukar frossa i. Ger det dig samma sug?

Jag har inte testat denna teknik än men det kan vara värt ett försök...

Några andra utländska länkar jag fann med artiklar inom området NLP och hälsa är:

Om att bota psoriasis

<http://www.nlpco.com/library/health/healing-psoriasis/> (USA)

Om att kropp och sinne är ett system, tex om hur man kan minska en cancertumör

<http://www.nlpco.com/library/health/mind-body/> (USA)

Om att lura sinnet att äta mer långsamt för att gå ner i vikt

<http://www.syscomes.com/150/nlp-process-time-distortion-for-dieting/> (Indien)

Victoria Waltenberg

Tema: Hälsa

Kommande evenemang hösten 2010

Förutom tidigare nämnt **Zarah den 22/9** är följande planerat inför hösten:

Onsdagen den 27/10:

Icke verbal kommunikation – konsten att nå fram med ditt budskap med **Peter Sjöberg**, Carpe Diem Utbildningar.

Onsdagen den 24/11:

Workshop med Lennart Strandberg och Augusto Comte Gomez

Plats (för båda evenemangen): Centralt i Stockholm

Tid: start cirka 18.00

Internationell NLP-Kongress i Finland

Den 8-10 oktober är det en internationell NLP-kongress i Finland där bland annat Robert Dilts och Deborah Bacon Dilts kommer att medverka. Läs mer om på <http://www.nlpcongress.fi/>

Tips från och till NLP intresserade

Alla tips om NLP-evenemang är av intresse, både i och utanför landet. Lägg ut dina tips på föreningens FACEBOOK sida. <http://www.facebook.com/home.php?#!/group.php?gid=209010952867>

facebook

Gå med i gruppen "NLP-föreningen" nu =D

Styrelsen och våra roller

Mellan årsmötet och konventet i maj höll vi i den nya styrelsen ett konstituerande styrelsemöte. Därefter har vi haft vanliga styrelsemöten och vi har fördelat arbetsuppgifterna inom styrelsen enligt följande:

Ordförande	Eva Hols
Kassör	Ulla-Britt Nyberg
Redaktionen	Victoria Waltenberg
	Magnus Gottberg
Eventgruppen	Katarina Swedh Olsson
	Christina Ahlerup
Webb/IT	Sven Wallén
Suppleanter	Peter Sjöberg
	Lennart Strandberg

På slutet

Värt att upprepa är vad vår konferencier Lennart Strandberg introducerade på årskonventet i maj beträffande medlemsrekrytering till NLP-föreningen: **Each One Reach One**. Vi hoppas tt vi alla kan se till att vi bidrar med en ny medlem innan årets slut. Sprid buskapet till dina vänner och kollegor. Du som läser Nyhetsbrevet men ännu inte är medlem: gå med i föreningen genom att Maila till vår kassör ullabritt.nyberg@swipnet.se så får du faktura. Medlemsavgiften kostar 300 kronor per år och för detta får du delta i föreningens föreläsningar till subventionerat pris. Styrelsen tittar även på nya verksamheter, exempelvis workshops.

Om du är egen företagare så finns det redan möjlighet att marknadsföra sig genom en länk på föreningens hemsida.

Detta nummer har ägnats temat hälsa som också är första evenemang inför hösten, välkommen.

Appropå hälsa: Två personer som skiljs åt...

-Hälsa Elsa och tacka!

-Vilken jäkla Tacka!