

E-BOG I ADHD-SERIEN

*Få styr på
ressourcerne i din*



*- med os
på sidelinjen...*

ALTERNATIVT SYN
ALTERNATIVE METODER

HJEMMEBEHANDLINGER.DK
Spiren til dit gode liv

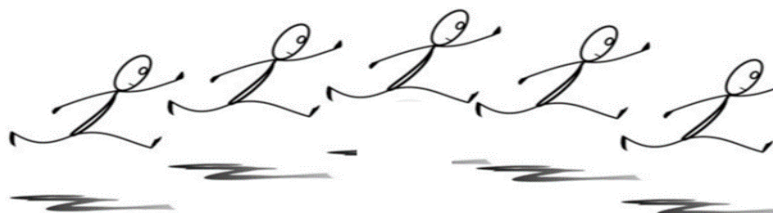


TITELBLAD

Gratismateriale fra ADHDværkstedet:

Få styr på ressourcerne i din ADHD – med os på sidelinjen er uddrag fra e-bøgerne i ADHD serien: Få styr på ADHD med os på sidelinjen

- ✓ E-bogen kan downloades gratis i PDF udgaven på ADHDværkstedet 's side.
- ✓ Eller kan frit hentes i Den alternative E-boghandel i Gratisreolen.



For dig der legende let vil lande i dit gode liv ...



INDHOLD

TITELBLAD	2
INDHOLD.....	3
OM ADHD SET MED VORES BRILLER	4
DE FORSKELLIGE TYPER AF ADHD	6
ADHD PÅ VORES MÅDE.....	11
DIN HJERNE OG ADHD	12
SOLSKIN & UVEJRSIDEN AF DIN HELHEDSHJERNE.....	15
ER DET KUN FOLK MED ADHD, DER HAR SÅDAN EN HJERNE?	17
FERRARIHJERNEN - OVERLEGEN ACCELERATION, MEN SVÆR AT STYRE..	19
KENDETEGN FOR ADHD/ HELHEDSHJERNEN.....	22
HELHEDS/ADHDHJERNEN I PUNKTFORM.....	26
DE 10 FORBANDELSER VED ADHD - BUD PÅ DIT POSITIVE MODSVAR	29
HVILKE DELE AF ADHD BEHANDLER VI I KLINIKKEN.....	47
OM OS, DER STÅR BAG	49
VORES FORELØBIGE UDGIVELSER OG SPECIALTILBUD INDEN FOR ADHD OG NÆRLIGGENDE OMRÅDER...	50
KOLOFON	53
BAGSIDEN	54

For at komme til indholdsfortegnelsen, trykker du på det lille bogikon nederst på siderne.

Der er desuden i nogle af udgaverne suppleret med skjulte links rundt om i bogen, som du kan se, når du holder cursoren over – klik på dem for at gå videre.

Dette gælder kun for PDF og Flipbogsudgaverne!

I andre udgaver bruger du istedet læseprogrammets indbyggede indholdsfortegnelse og søgefunktion. (Gælder Epub og Mobi/Kindle udgaver)

Husk også at bruge søgefunktionen i din e-bogslæser, hvis der er ord eller begreber, som du vil vide mere om...

OM ADHD SET MED VORES BRILLER



Vi giver dig her i e-bogen et overblik over den måde vi ser ADHD på.

E-bogen består overvejende af uddrag fra e-kursusbøger i ADHD serien: Få styr på ADHD med os på sidelinjen.

Bogen bygger på det, vi gennem årene er nået frem til som en slags forståelseskabelon af ADHD.

Der er tale om et velovervejet oprør mod den officielle sygdomstænkning, ift. ADHD.

Lige fra ADHDforeningen over undervisningsmiljøerne og til behandlerverdenen & forskningsmiljøerne fokuserer man på fejl, begrænsninger og mangler ved ADHDhjernen.

Det sker i alle sammenhænge, både når man kortlægger den - og når man efterfølgende anvender resultaterne i praksis.

Dette system skaber patienter, klienter og passive mennesker, der efterhånden lærer at se sig selv som en diagnose og med begrænsninger.

Nå folk ringer til os og siger: *Jeg har **ADHD** og hedder Jens* – så starter første lektion allerede, når vi svarer: *Nej du hedder **Jens** og har **ADHD!***

Det individuelle menneske kommer hos os altid før diagnosen – og alt for mange, både børn og voksne, lader diagnosen blive deres identitet.

Vi har i al den tid, hvor vi har arbejdet sammen på området, kæmpet for at skabe en anden tænkning - hvor forventninger, eget ansvar og personlig indsigt i ens egne muligheder og fortrin har stået forrest.

Vores hele ADHDsyn bygger grundlæggende på en positiv indfaldsvinkel, hvor vi fokuserer på de fordele og muligheder, som enhver unik udgave af en helhedshjerne har i sig.

Vores metatænkning er mere og mere blevet til et fokus på hjerneform end en egentlig diagnosetænkning.

På det grundlag har vi "opfundet" begrebet Helhedshjernen i stedet for at kalde det ADHDhjernen, for det er ikke kun mennesker med ADHD, der har denne hjerneform.

Du kan her i e-bogen læse meget mere om Helhedshjernen - dens mange fordele og hvordan man slutter fred med dens bagdele.

Vi bruger både i klinikkerne og i vores udgivelser altid denne forklaringsmodel, når vi skal bevidstgøre folk med bl.a. ADHD om de fantastiske muligheder de rummer, hvis de først lærer at styre deres "Formel 1 hjerne" optimalt.

På den måde skaber vi rum for, at mennesker med helhedshjerner forstår og accepterer sig selv, som de tænker, føler og inderst inde er.

Nok så vigtigt er her, at de med ADHD kan ryste den lidelsesomklamring, de har været udsat for, af sig – samtidig med at de udnytter deres fulde potentiale fremover.

Vi bruger i vores daglige arbejde i ADHDværkstedet lige dele af denne indsigt og forståelse, kædet sammen med hypnose & alternative understøttende metoder, som øreakupunktur.

Vi kan ikke på nogen måde bringe videnskabelige beviser for den forskel, vi ser på ADHD/helhedshjernen i forhold til standardhjernen.

Der er udelukkende tale om en forklaringsmodel sammenstykket ud fra erfaringer, ydre adfærd og fornemmelser hentet over en menneskealder i forskellige funktioner i ADHD verdenen.

DE FORSKELLIGE TYPER AF ADHD

DU FÅR HER FØRST EN ULTRAKORT PRÆSENTATION AF DE 4 GRUNDTILSTANDE INDEN FOR DET UDVIDEDE ADHD OMRÅDE VI HAR INDDELT ADHD I:



Først den officielle ADHD diagnose inddeling

1. ADHD - med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse (ADD)
2. ADHD - med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
3. ADHD - som kombineret type med opmærksomheds forstyrrelse, hyperaktivitet og impulsivitet

Gruppe 2 og 3 er personer, der har "rigtig" ADHD og gruppe 1 er personer med ADD.

Især gruppe 1 er i vores e-kursusbøger beskrevet ud fra et noget andet grundsyn end den gængse opfattelse.

Der er flere ting, vi har et andet fokus på, især ift. opmærksomheden, som du bl.a. vil kunne se i nedenstående afsnit om ADD og i afsnittet senere i bogen: Slogans specielt til ADD.

Den udvidede gruppe af ADHD omfatter i flere af vores alternative udgivelser også HSP og CDD, derfor har vi valgt også at præsentere disse to personlighedstyper her.

ADHD

Denne benævnelse bruges i hverdagen om dem, der er hyperaktive & impulsforstyrrede, og samtidig har problemer med opmærksomheden.

Det er dog også, i daglig tale, den overordnede betegnelse for hele diagnosebetegnelsen (har man ADD har man også ADHD).

De er udadvendte i deres adfærd, det er dem, man lægger mærke til - og de har oftest uroen både i tankemønstre og krop.

Denne gruppe har typisk problemer med områder, som tidsfornemmelse, organisering, planlægning og socialt samspil.

ADD

Der er i ADHD verdenen uenighed og mange uklarheder, når det gælder denne gruppe.

Først og fremmest findes diagnosen ikke i vores diagnosesystem, men er mere trængt igennem i ADHD kredse, herunder ADHD foreningen.

I den gængse opfattelse her, er der ikke tale om en hypertilstand, hvorfor H'et ikke er til stede i betegnelsen.

Vi, og andre professionelle, ser det dog anderledes - idet langt de fleste vi møder med det, vi kalder ADD, har en endda meget levende - men *indadvendt* - hyperaktivitet i deres opmærksomhed!

Hypertilstanden skaber således en overdreven og ukontrollerbar opmærksomhed på egne tanker, følelser og kropsfornemmelser, som tager over og belaster - men som, på de gode dage, giver en særlig evne til at mærke og fornemme, både ind i sig selv og ikke mindst i andre.

Denne hypersensivitet kan give særlige evner til indlevelse og oplevelse, men gør det ofte nødvendigt at skærme sig mod sanseindtryk, der virker overvældende på de dage, hvor man står *for* åben.

Der har i mange år desuden været en uholdbar sammenblanding mellem gruppen med ADD og CDD – den gruppe vi hidtil har kaldt for HypoADHD.

Det er vel først og fremmest sket, fordi mange træk i de to grupper *på overfladen* kan ligne hinanden.

Vi har således i de sidste mange år ofte modtaget børn, som havde alle hypotræk fra CDD, men var diagnosticeret med ADD.

Det har betydet, at disse børn ikke er blevet set på og behandlet ud fra deres præmisser - og samtidigt at ADD-gruppen er blevet totalt udflydende, som betegnelse.

Her nytter det ikke det store, at man er begyndt at kalde ADD for Innovativ ADHD - eller endnu værre ofte i Danmark: "Den stille ADHD" (*De, der har fundet på dette, skulle se den orkan af tanker og ideer, der hvirvler rundt i mit hoved - og ikke så sjældent også ud af min mund 😊*)

Alternativt skal man i hvert fald så operere med to adskilte ADD typer, nemlig dem med *hyper*opmærksomhed og dem med en *hypo*opmærksomhed, for at det giver mening.

Se mere under HypoADHD/CDD.

Hypersensivitet

Denne tilstand kaldes også en "særlig sensitiv personlighed" eller forkortet HSP (Highly Sensitive Personality) - og er en tilstand, hvor man i ekstrem grad står åben over for indtryk og påvirkninger.

Selvom der her ikke er tale om en diagnosebetegnelse, men en personlighedstype, bruges betegnelsen ofte på niveau med diagnoserne.

Det, der kendetegner gruppen her, er først og fremmest, at de står meget åbne i sansebearbejdningen - og nogle gange også har samme form for overfokus på indre funktioner og tankevirksomhed.

Selvom vi som sagt ved, at der er mange, der vil være uenige med os, ser vi klart denne gruppe som en reel undergruppe af ADHD.

Konkret har HSP så stærke fællestræk med især ADD, at i hvertfald den helt store del af dem med HSP naturligt befinder sig her diagnosemæssigt.

Hypoudgaven af ADHD / CDD

Denne gruppe har før i tiden, trods det at der ikke er tale om ADHD, været et frit svævende, uofficielt, vedhæng her.

Gruppen er, som **Hyp**betegnelsen viser, på mange måder det modsatte af ADHD, der jo som udgangspunkt er en **Hyper**lidelse.

Der er i Danmark en stor del af behandlingsverden, der har set gruppen som hørende under ADD, hvilket er meget misvisende, da den "rigtige" del af ADD tværtimod, i hvertfald som vi ser det, udspringer af en hypertilstand i opmærksomheden.

Det skal også nævnes, at vi i vores antagelser ikke forholder os til om problemet mest udspringer i koncentration eller opmærksomhed.

Disse to kognitive evner er så tæt forbundne/overlappende, at vi under et betragter det som et opmærksomhedsproblem.

Vi opererer i vores behandlingssæt med to modsatrettede udgaver, ud fra følgende grundantagelse:

- En person med ADD bliver afledt af impulser indefra og udefra og opmærksomheden driver således væk eller overloads.
- En **Hyp**personlighed får konstant sin opmærksomhed lukket ned og går i stå.

De to grupper kan altså på overfladen have fællestræk, der ligner, men det bygger under overfladen på noget grundlæggende forskelligt på et helt afgørende punkt.

På den baggrund vil vores behandlinger, både i akupunktur og hypnotiske metoder, også være forskellige og på nogle områder endda direkte modsatrettede.

Det er jo ikke ligegyldigt, om en opmærksomhed skal vækkes - eller den skal dæmpes.

I nyere tid er der fra USA imidlertid kommet et nyt diagnoseforslag: SCT "Sluggish Cognitive Tempo" eller som verdens førende forsker inden for ADHD, Russel Barkley, nu hellere vil kalde det: "Concentration Deficit Disorder" (CDD).

Mennesker med SCT eller CDD er ifølge Barkley: hypoaktive, langsomme, ængstelige og sky, fåmælte, indadvendte, socialt reservede - altså det modsatte af at være impulsive.

Vi ser dette som at Barkley, og de øvrige forskere bag dette, har genopdaget den lille gruppe vi og andre praktikere i undervisnings- & behandlerværelset, gennem årene, af mangel på bedre, har givet betegnelser som: HypoADHD.

Selvom gruppen med CDD/HypoADHD altså ikke længere regnes som et vedhæng til ADHD, har vi alligevel valgt at tage gruppen med her i bogen.

Har du en særlig interesse for alternativ behandling af de forskellige grupper, så se også vores e-kursusbøger på området:

Hyperudgaverne:

Få styr på ADHD, (+ADD, HYPERSENSIVITET & CDD) med selvhypnose + os på sidelinjen.

Få styr på ADHD (+ADD, HYPERSENSIVITET & CDD) med øreakupunktur + os på sidelinjen.

Hypoudgaven:

Få styr på HYPOADHD / CDD / SCT med øreakupunktur + os på sidelinjen.

Eller kig på vores søvnhypnose e-kursusbog:

Få styr på dit barns problem med søvnhypnose + os på sidelinjen, da denne selvhypnoseform ofte egner sig bedst til hypogruppen - helt ind i voksenalderen.

ADHD PÅ VORES MÅDE



I de følgende afsnit giver vi dig en kort indsigt i, hvordan vi i vores tolkning ser ADHD – især ud fra et hjerne-/adfærdsperspektiv.

Vi opererer her i bogen med begrebet ADHDhjernen og Helhedshjernen.

Nogle gange skriver vi også ADHD/helhedshjernen, for alle med ADHD har det vi kalder en helhedshjerne - langt fra alle med en helhedshjerne har dog ADHD!

Begrebet dækker over en kreativ, sensitiv hjerneform, som du kan se mere om i de næste afsnit.

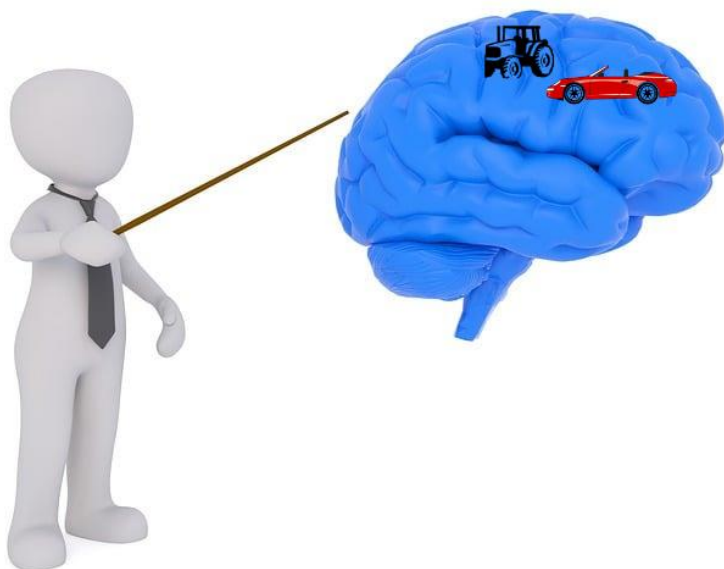
Vi søger her at give dig vores baggrund for at tænke som vi gør - og frem for alt hvad det betyder i praksis i livets forskellige sammenhænge at have det vi kalder en helhedshjerne.

Normalhjerne, der har det vi kalder en standardhjerne, præsenterer vi også - men stillet op over for det som helhedshjernen kan og gør anderledes som sammenligning.

Desuden bliver du præsenteret for vores forskellige yndlingsudtryk som Ferrarihjerne, traktorhjerne, formel1-hjerne og ikke mindst vores 10 bud for et godt liv med ADHD.

Ja og så slipper du sidst i bogen ikke for lidt reklame for vores forskellige udgivelser inden for ADHDområdet 😊.

DIN HJERNE OG ADHD



I den gængse litteratur og forskning fremstilles ADHD hjernen, som en mere umoden eller lettere skadet hjerne, hvor der er bl.a. er problemer med evnen til at transportere signalstofferne dopamin og noradrenalin - altså en udviklingsforstyrrelse.

Den helt overvejende del af ADHD verdenen ser da også, på det grundlag, ADHD som en fejlfunktion eller en lidelse - altså noget negativt eller fejlbehæftet.

Vores indvending er her, at fordi noget er anderledes, er det ikke nødvendigvis en fejlkonstruktion eller noget negativt.

Det behøver det i hvert fald ikke at være, når man i let eller middel grad er ramt - eller beriget 😊 - med ADHD.

Evolutionen har løbende, undervejs i udviklingen, ændret på alt her i verden, så arterne blev mere funktionsdygtige i de stadig foranderlige omgivelser.

Det kunne jo tænkes, at ADHD hjernen, og andre atypiske hjernetyper som f.eks. den autistiske, er opstået ud fra behov som vores verden har brug for fremadrettet!

Fordi ADHD hjernen er ekstrem hurtig, suger alt til sig og er hypersensitiv, er den ikke nødvendigvis et fejlprodukt – måske tværtimod, i forhold til den verden, der venter os.

Den skal under alle omstændigheder bare bruges og udvikles til det, den er god til - og på måder, der gør den velfungerende.

Hvis man har en formel 1 hjerne, skal man jo ikke bruge hele sit liv på at gøre den til en traktorhjerne vel...?

ADHD/Helhedshjernen kan nemlig lide at køre stærkt, være på opdagelse og blive udfordret – ligesom den gerne bevæger sig i risikofyldt farvand og søger mod stjernerne.

Det er derfor præcis det, den på en givende måde skal lære at blive god til, - i stedet for, at man vil have den til, billedligt talt, at blive bedre til at pløje, høste og harve.

Når man som samfund bruger mindst 95 % af forskning, behandling og undervisning på at lære en person, med en sådan kreativ hjerne, at blive god til & måle sig på det, som ens hjerne lige netop *ikke* er bygget til – ja, så skaber det nederlag, tabere og negative selvbilleder i metermål.

Selvhypnosemetoden og hypnosemodulerne, som vi har udviklet, er positiv hjernevask mod denne samfundsskabte fokusering på det negative og det sygdomsgjorte.

Man er nemlig i sidste ende, hvad man tænker om sig selv - og man kan det, man inderst inde tror på, at man kan – så enkelt er det...

Er du i tvivl om det passer, så søg på YouTube efter: Mark Goffeney 😊 - Vi aner ikke, om han har ADHD - men han er for os et bevis på, hvad en ægte helhedshjerne kan overvinde i en ellers umulig situation.

Og tvivler du stadig på, om du for alvor kan forandre dig, så husk, at du har lært at cykle...

En motorisk kombination med et hav af samtidige funktioner, der i teoriernes verden er måske noget af det sværeste et menneske kan lære.

Tænk så på, hvor hurtigt og let du selv i virkeligheden lærte cyklingens kunst.

Først og fremmest, fordi du ikke vidste, hvor svært det var.

Samtidig med at du så gerne ville kunne lige præcis det, som dem du så op til beherskede.

Toppet af at alle omkring dig kærligt bildte dig ind, at du sagtens kunne lære det.

Så bare klø på, bliv ved gentagelse efter gentagelse, når der er noget du vil forandre i dig og dit liv.

Vil du her skyde genvej, ja så er det indlysende at bruge selvhypnosens til, med sin form for hjernevask at bilde dig ind, at du allerede er i mål.

Du er og kan nemlig i alle livets forhold præcis, hvad din følelseshjerne tror på er sandheden om dig 😊!

SOLSKIN & UVEJRSIDEN AF DIN HELHEDSHJERNE



Når man er udrustet med en helhedshjerne, er det på mange måder en gave.

Rigtig mange kreative mennesker i alle brancher har hver eneste dag stor glæde af netop deres udgave af denne hjerneform.

Den gør, at de kan noget særligt, som standardhjerne omkring dem ikke er i nærheden af at kunne.

Den giver dem deres særlige talent og en evne til altid at finde nye veje, ideer og løsninger, som ingen andre ser.

Det skal dog siges, at en helhedshjerne, lige som den har en solskinsside, bestemt også kan have en side med skygge, gråvejr og endda uvejr.

Alle kvaliteterne, som en sådan hjerne rummer, har nemlig altid en negativ tvilling ovre i uvejrside – det er her, diagnoserne kan dukke op.

Alligevel er der ingen med en helhedshjerne i solskinssiden eller langt over i området med blandet vejr, der ville bytte til en standardhjerne.

Også selv om den, jo længere væk man er fra den rene solside, kan være nok så bøvllet i nogle dele af livet.

Selv her ville de fleste undslå sig, når det går op for dem, hvor meget de så ville gå glip af, hvis de i stedet blev udstyret med en traktorhjerne 😊...

Det er både godt & givende at have en hjerne, der står åben, kan føle ind og mærke selv små detaljer i andre mennesker og omgivelserne.

Indrømmet, det er en forbandelse de dage, hvor den står pivåben - og man i alle sammenhænge ufrivilligt tager alle indtryk direkte ind i ét stort virvar af tanker, fornemmelser og følelser.

Nogle helhedshjerner i skygge/uvejrsiden har endda en tendens til næsten konstant at stå *for* åbne og dermed suge stemninger, indtryk og følelser ind, så de overloades i ét væk – og måske endda med en nedslidt eller nedsat evne til at rumme.

Dem på det, vi kalder for solsiden, er derimod født med en evne til at tage ind, de rummer ganske enkelt en overkapacitet her, hvilket på alle områder gavner på alle parametre.

Andre, på den modsatte side, er helt uden filter, enten fordi automatikken ikke lukker ned - eller fordi de ikke har så stor en evne til at rumme - og oven i med konstant uvejr i deres indre fornemmelser.

Alle med helhedshjerne har fået lige netop deres helt egen specialudgave – og har man her fra starten fået en masse funktioner, der ligger ovre i solskinssiden, så er man et usandsynligt, heldigt menneske.

Har man fået over halvdelen på den gode side, er man stadig heldig - men derfra begynder det at knibe.

Ligger man overvejende over mod uvejrsiden, begynder det at blive sværere at leve godt med sin helhedshjerne og det er her diagnoserne kommer ind.

Der er dog rigtig mange med helhedshjerner, der på trods af svingninger, uro, overfokusering m.m. aldrig kommer i nærheden af diagnosesystem - eller på anden måde tænker sig selv i forhold til ADHD.

Ikke fordi de ikke har dele af de samme svagheder og ubalancer, som dem der havner på den "forkerte" side af diagnoseskellet - de har bare været heldige med, at den lyse side overvejende fylder mest og vægter stærkest.

ER DET KUN FOLK MED ADHD, DER HAR SÅDAN EN HJERNE?



Det spørgsmål får vi tit stukket ud - og det korte svar er, som du også kan se i forrige kapitel, et rungende NEJ!

Det er kun her i bogen, vi kalder den for ADHDhjernen - til dagligt i klinikken, når vi holder foredrag eller i de fleste af vores andre udgivelser, kalder vi den altid kun for Helhedshjernen, uden på nogen måde at tænke i / berøre diagnosetænkning.

Denne hjerneform omfatter nemlig groft sagt alle, der har et kreativt sind og overvejende tænker i billeder og fornemmelser – ADHDhjernen er altså på den måde bare en del af Helhedshjerneområdet.

Vi kalder den i øvrigt sådan, fordi den opfatter, fornemmer og kommunikerer med dig i helheder.

Dette foregår lynende hurtigt, er stærkt billedligt og altså i helheder & stærke fornemmelser.

En standardhjerne bygger derimod overvejende sine informationer op i delelementer, hvilket er en meget mere langsommelig proces.

Hvis en person med helhedshjerne (herunder ADHD) sidder ved et møde, hvor man i fællesskab skal løse et større problem, ser helhedshjernen straks fra starten en skitse af løsningen for sit indre blik.

Standardhjernen derimod samler lidt efter lidt de enkelte elementer og forstår først henad vejen, hvordan løsningen ser ud.

Alle med en helhedshjerne kender til det at komme alt for tidligt med løsningen i sådan en situation og blive kigget underligt på eller ignoreret.

Når standardhjernerne så 14 dage efter har snakket sig frem til en færdig plan, er der ingen af dem, der kan huske den oprindelige løsning fra ham med helhedshjernen – uretfærdigt, men sandt 😞.

Ikke af ond vilje, men de var ikke i stand til at tage den ind på det tidspunkt – de skulle igennem snakken hente langt flere brikker frem, før de kunne se resultatet for sig.

På det grundlag er det vigtigt, at man som helhedshjerne lærer at vente med sine input på møder og lignende.

Ligesom man, når der er standardhjerner med, ikke springer de mellemregninger og delanalyser over, som naturligt udelades i selskab med udelukkende helhedshjerner.

En anden ting er, at helhedshjernen oplever alt på en storskærm, som den på Rådhuspladsen, man ser fodbold på.

Standardhjernen indtryk er mere på størrelse med en tablet- eller pc-skærm i sin påvirkningsgrad.

Helhedshjernen står desuden langt mere åben end standardhjernen - både når det gælder ydre og indre impulser & indtryk.

Samtidig er den stærkt svingende i alle ovenstående facetter, vel at mærke uden at der er ydre ting, der forårsager det.

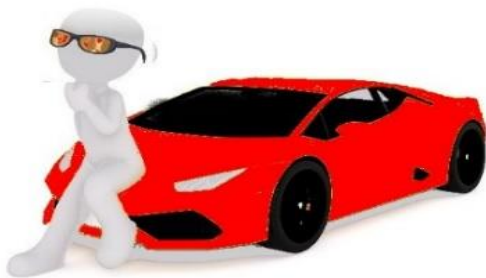
Den er altså meget som en toptunet formel 1 racer - med de fordele og ulemper en sådan turbomodel nu en gang har.

Derfor kalder vi den også for Ferrarihjernen - og der er med et forsigtigt gæt løst regnet 10 standardhjerner for hver Ferrarihjerne.

Trods sine mange kvaliteter, lever helhedshjernen i en verden, der i de fleste sammenhænge er indrettet til standardhjernerne behov - og fuldt ud tilpasset netop deres tankegange & måder at fungere på.

FERRARIHJERNEN

- OVERLEGEN ACCELERATION, MEN SVÆR AT STYRE



Helhedshjernen - og herunder ADHDhjernen - er på mange måder en fuldblods Ferrari, der er langt hurtigere end de "traktorhjerner" den til daglig er omgivet af.

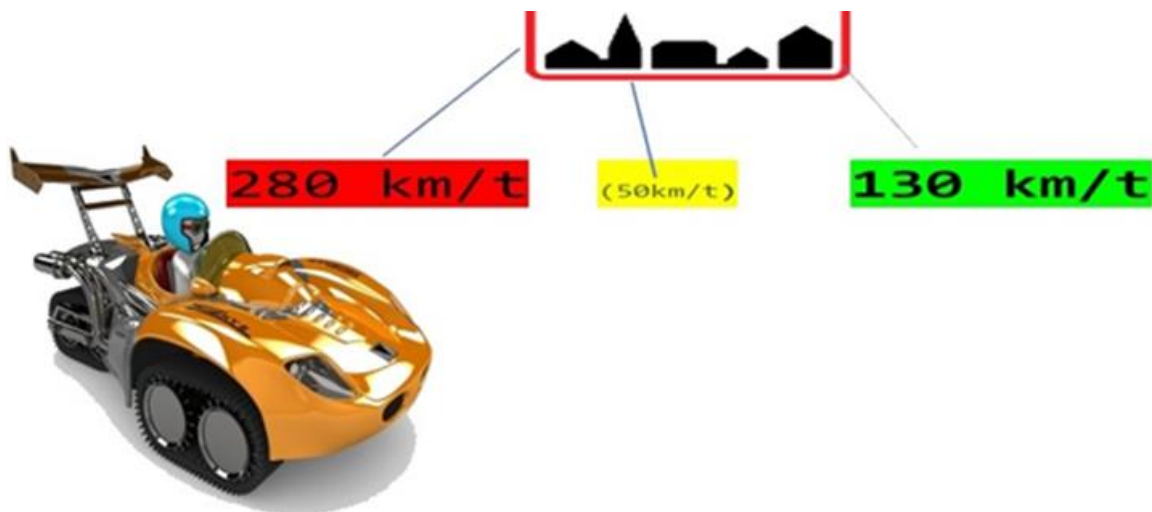
Så hvis vi et øjeblik skal blive i billedet: Ferrarihjernen er fantastisk på livets motorvej - og det giver nærmest en sand lykkefølelse at træde sømmet i bund og lade tanker og ideer vælte forbi.

Men den er selvfølgelig knap så hensigtsmæssigt, når man hele tiden bare accelererer og kører 280 km/t i bymæssig bebyggelse.

Eller for den sags skyld, hvis der tankemæssigt skal "pløjes" eller udføres andre tunge og rutinemæssige aktiviteter.

En hurtig hjerne med ekstrem power er guld værd, men personen der har den inde i sit hoved, skal lære at beherske den i enhver situation:

- Hvordan speeder man den op, uden at miste kontrollen...
- Hvordan bremses man ned, uden at ryge gennem forruden...
- Hvordan kører man optimalt efter forholdene...
- Og frem for alt, hvor kører man *ikke*, fordi ens bil/hjerne ganske enkelt ikke er bygget til det!



Kort sagt vil vi, hvad enten der som her er tale om selvhypnose, eller i en senere udgivelse med vores hovedredskab: hypnosen, lære dig at påvirke din underbevidsthed til at beherske og forstå din indre Ferrari optimalt. Altså helt enkelt give dig "køreglæden" & "rutinekørslen" tilbage, så du undgår buler i både dit selvværd og dine omgivelser 😊.

Du kan tage det helt roligt, for du og din hjerne kommer aldrig til at køre 50 km/t, som de "traktorhjerner" du omgiver dig med.

Måske er det 130 km/t der, i situationen her, er det rigtige for dig - så har du overblik, føler dig tryk og veltilpas, men er stadig langt hurtigere end de fleste, der snegler sig afsted i "bymæssig bebyggelse".

Din hjerne og dit underbevidste system finder nemlig, ved hjælp af behandlingen, tilbage til det automatgear, som dine indre systemer oprindeligt er indstillet til for lige præcis din model og udgave.

Der er dog behandlingsmæssigt megen forskel, om man bruger hypnose, der omstiller ved hjælp af psyken - eller øreakupunktur, der bruger kroppens energisystem til samme omstilling.

Kort sagt kan man sige, at vi med de forskellige behandlingsmetoder stiller om og afbalancerer alle de indre systemer, så de kommer til at virke lidt som var det alle hjælpesystemerne i moderne biler.

Vi kan samtidig få dig som kører gjort fokuseret og få de reaktionsevner, som du medfødt er i besiddelse af, optimeret til her og nu.

Når de enkelte områder afbalanceres og justeres, bremser du ned automatisk ved forhindringer, du skifter automatisk gear ved ændrede

forhold og ikke mindst, så sørger din indbyggede computer for, at du kommer sikkert og behageligt frem til det ønskede mål, uden at bruge unødigt energi eller være unødigt belastet.

Frem for alt vil du nå i mål med den placering som dit medfødte talent fra starten har berettiget dig til.

Til sidst en lille servicemeddelelse:

Sidder du og tænker, at din Ferrarihjerne er lidt af en mandagsmodel med både rust, olieudslip og regelmæssige fejlmeddelelser på displayet, ja så fortvivl ikke...

Selvhypnose kan nemlig også booste og omprogrammere netop din model.

Ja, rent faktisk vil du endda højst sandsynligt mærke en endnu større effekt og forskel på opdateringen.

Du vil med selvbehandlingen tage et langt større ryk - end mange af de forholdsvis velkørende helhedsmodeller på solskinssiden vil kunne gøre 😊.

KENDETEGN FOR ADHD/ HELHEDSHJERNEN



ADHDhjernen er hurtig, sårbar og intuitiv og standardhjernen langsom, stabil og grundig - med de fordele og ulemper det i begge tilfælde giver ejermanden.

Når man ser bort fra HYPOudgaven af ADHD, ser vi i vores begrebsverden alle typer i den udvidede ADHD gruppe som hyperaktive hjerneformer.

Gaven ved at have en ADHD/helhedshjerne er den enorme fart, den kan bevæge sig med – synkront med i et splitsekund at kunne overskue og opfatte helheden i det, den ser og fornemmer.

Det er dog samtidig forbandelsen, for når ens hjerne ”kører” med 280 km i timen også i ”bymæssig bebyggelse”, så er der detaljer, man ikke får med - og ting, man ikke når at reagere på.

En person med ADHD kan også, til manges overraskelse, være en standardhjerne langt overlegen i at kunne fokusere sin opmærksomhed og kan faktisk også holde langt flere bolde i luften.

Personen med ADHD har bare igen og igen en tendens til lige at tage endnu en bold med, til det hele til sidst vælter med et brag!

Et andet væsentligt særkende ved helhedshjernen er, at den står langt mere åben for indtryk end standardhjernen.

Man mærker og fornemmer også sig selv og omgivelserne langt dybere og voldsommere end standardhjerne gør.

ADHD/helhedshjernens ejermand kan dog aldrig selv styre denne særlige åbenhed og følsomhed – den er indre og uforudsigelig.

Man kan så blive overladet af det, man mærker og tager ind - så meget at man ofte må trække sig eller får en alarmtilstand med tankemylder eller anden uro.

Men på de gode dage giver denne tilstand en særlig evne til at sanse og fornemme ind i andre mennesker, og mærke hvad der er godt eller skidt for én selv, på et helt andet niveau end standardhjernen kan.

Ens generelle energiniveau er for dem, der har hyperaktiviteten i kroppen, også langt højere end hos standardhjerne – men den arbejder oftest i store ryk.

Hyperaktiviteten i hovedet opfører sig lidt på samme måde – men personer med ADD har en langt større udtrætning og langt mere brug for efterfølgende dvale.

Et andet fællestræk hos de fleste med ADHD er, at selvom de har rod og ufærdige opgaver overalt, søger og trives de med elementer af ydre orden og struktur omkring sig.

De er velfungerende og slapper f.eks. af ved at have flere sideordnede jobs, hvor strukturen er omkring dem, for så at klaske sammen på sofaen derhjemme og ikke rigtig få udrettet noget her.

Den indbyggede frihedstrang gør dog at disse jobs skal rumme løse rammer, så der er frihed til at gøre tingene på sin egen måde.

Den stærke selvkritiske sans, som ofte fejlagtig forveksles med lavt selvværd, er et andet fællestræk for alle med ADHD/helhedshjernen.

Årsagen skal højst sandsynligt overvejende søges i en åben eller skjult perfektionisme, som ligger latent i enhver med ADHD.

Den positive vinkel af dette giver en voldsom livslang drift efter at gøre det godt og være i udvikling.

Den negative side fremmaner til gengæld en konstant følelse af at kunne have gjort det bedre.

Roser du en med ADHD for et produkt, f.eks. et maleri de har lavet, kan du være sikker på, at de selv står og er opmærksomme på den lille pixelfejl, de har lavet i det ene hjørne - usynlig for alle andre, men den fylder hele deres indre storskærm ud.

Er en person født til at være viljestærk og har både en stærk underbevidsthed (følelshjernen + reflekssystemet) og en stærk analysehjerne, er denne person, hvis alt går godt, et heldigt menneske.

Hvis personen derimod har en svær opvækst med svigt og svære betingelser, vil han/hun instinktivt udvikle en "pseudotvilling" i sin personlighed, der bruger analysehjernen til at beskytte sig med resten af livet.

Fornemmedelen/underbevidstheden vil derfor blive mere og mere undertrykt - og livet dermed sværere og sværere.

Analysehjernen er ikke bygget til at leve vores liv – vi er så at sige 100 % vores følelshjerne livet igennem.

Et sådant pseudoliv slider mere og mere på en, i takt med at analysehjerne belastes og fejlfortolker mere og mere.

Den kan slet ikke føle og fornemme - kun analysere, sammenligne og så drage rationelle slutninger herud fra.

Nok så vigtigt kan den heller ikke - som underbevidstheden kan - gå på autopilot og energivenligt stille og roligt på standby og passe på dig i baggrunden.

Den er tværtimod en virkelig energisluger, der er bygget til at arbejde på højtryk i korte sekvenser ad gangen, med et altoverskyggende forbrug af dit indre batteri.

Trods det, at det er den moderne del af hjernen, er den på ingen måde anvendelig, når det gælder ens velbefindende og livskvalitet.

Alligevel kan ur-angsten, der opstod i et grundlæggende svigt, igen og igen tvinge en til at gentage det gamle mønster fra barndommen, hvor ens analysehjerne reddede og beskyttede en i truende situationer.

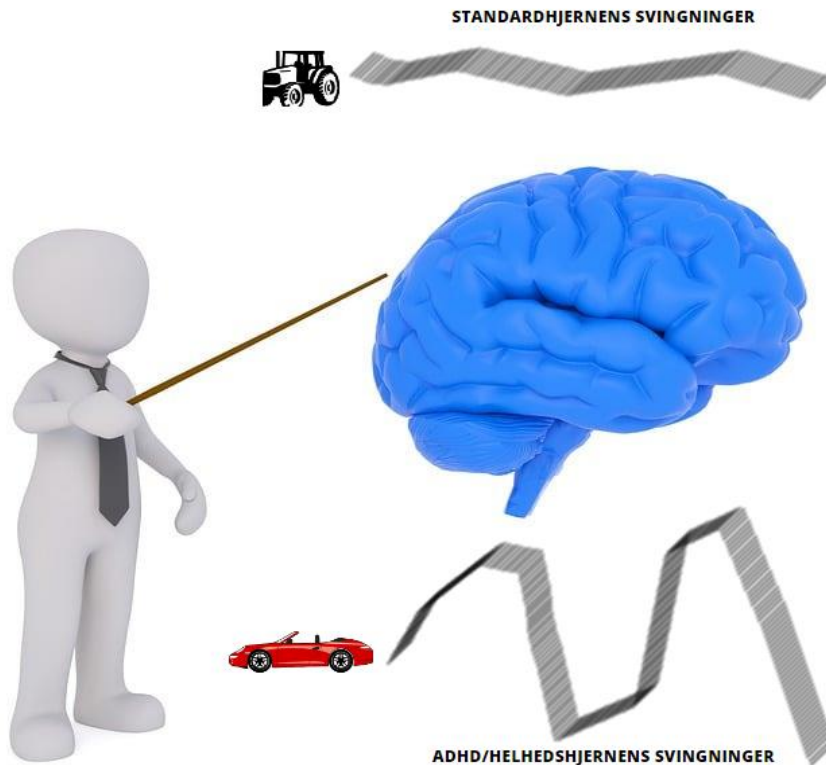
Hen over livet, hvor dette mønster så forstærkes, bliver personen mere og mere drænet – det er som om, ens egen styrke vendes mod en.

Underbevidstheden på sin side bliver tilsvarende mere og mere frustreret over ikke at kunne få lov til at udføre sit job - nemlig at passe på og sikre at man er sikker og føler sig tryk, lykkes og lykkelig.

Selv den stærkeste person vil på et tidspunkt, når de indre batterier nærmer sig det røde felt, bukke under og får reaktioner fra angst, stress eller depressionsområdet – det underbevidste sinds måde at slå alarm på.

HELHEDS/ADHDHJERNEN I PUNKTFORM

TEORIER OM HELHEDSHJERNEN SAT OVER FOR STANDARDHJERNEN



- ADHD/helhedshjernen har på alle områder langt større udsving end den almindelige standardhjerne.
- Humør, følsomhed, åbenhed, energi - ja alt foregår mere eller mindre altid som en indre rutsjebane.... op og ned i bratte kurver.
- Disse svingninger foregår uafhængig af ydre påvirkninger og alle andre forklaringer man søger.
- Hjerneformen er langt mere sårbar og følsom end standardhjernen - både når den udsættes for belastninger og generelt.
- Den står mange gange mere åben end standardhjernen - og denne åbenhed varieres indefra, uden at det bevidst kan styres.
- Den kan dog, stik imod hvad mange tror, rumme langt mere - og jonglere med langt flere input - end standardhjernen.

- Til gengæld har den svært ved at begrænse sig og lægger hele tiden en ny bold til – til grænsen er overskredet og alt vælter.
- Samtidig er den ekstremt hurtig, både når den tager indtryk ind - og når den fabrikkerer løsninger og muligheder.
- Alt opleves på den indre storskærm, der hvor standardhjernen bruger noget, der svarer til en tablet.
- En helheds/ADHDhjerne fornemmer direkte fra & med det underbevidste billedarkiv - og giver dig det efterfølgende direkte op på din indre storskærm som en helhed.
- Den ser og fornemmer lynhurtigt løsningen på det problem du, som ejermand, står overfor og kan handle her og nu - uden yderligere tankevirksomhed.
- ADHD/helhedshjernen har dog samtidig en tendens til at blive revet med af de indre storskærmsbilleder.
- Den indre drift, som disse billeder skaber, er ofte stærkere end det der bremser = manglende impulsstyring.
- De stærke indre billeder er således grundlaget for rigtig mange både positive og negative sider af ADHD.
- ADHD/helhedshjernen har i mange funktioner ofte store, stejle svingninger, der kommer og går uforklarligt.
- ADHD/helhedshjernen er i konstant drift, dreven af nysgerrighed og trang til at finde nye veje.
- Den er igangsættende og nærmest fastlåst vedholdende - så længe nysgerrigheden er der.
- Storskærmen forstærker også den ekstreme indre selvkritik og perfektionisme ift. egne præstationer og produkter, som altid er til stede i overmål.
- Storskærmsbilleder kan blive låst på overfokusering på en udefra kommende impuls gennem alle sanserne.
- Overfokuseringen kan også opstå gennem indre stimuli, der kan komme fra kroppen eller tanker, følelser & fornemmelser.

- ADHD/helhedshjernen opfatter på det grundlag langt mere, hurtigere og dybere end standardhjernen.
- Den indre storskærm, som følger med ADHD/helhedshjernen, gør det ofte svært ikke *kreativt* at huske historier og hændelser mere, som man ønskede, de var - end det der faktisk skete.
- ADHD/helhedshjernen evner tilsyneladende at springe lynhurtigt frem og tilbage mellem analysehjernen og følelshjernen.
- På den måde kan den blive i et konstant flow i følelshjernen og her konstant fornemme løsningen i en helhed - men undervejs tilsætte relevante forbedringer fra analysehjernen.
- Jo mere en helhedshjerne er ovre mod ADHD siden, desto flere forstyrrelser er der på denne ellers effektive pingpong mellem de to hjerneformer.
- ADHD/helhedshjernen oplever og sanser det den møder i omgivelserne i én helhed...
- Standardhjernen bygger sin viden noget langsommere op af elementer, som den samler bid for bid.
- Viljestærke personligheder, med en stærk helhedshjerne, har oftest samtidig en stærk analysehjerne.
- Har de det svært i opvæksten kompenserer de ofte ved at lade analysehjernen tage helt over i livet - og "fravælger" at bruge følelshjernen i deres liv = angst, stress eller depression senere i livet.
- Ens ADHD/helhedshjerne lærer på sin egen måde, lige meget hvad det er - du er nødt til at finde din helt egen opskrift eller vej hen mod løsningen.

DE 10 FORBANDELSER VED ADHD - BUD PÅ DIT POSITIVE MODSVAR



Det skal siges, at der her kunne have stået tyve eller for den sags skyld hundrede, i stedet for ti - men vi følger den standard som bibelen har haft succes med 😊.

ADHD/helhedshjerner er indbyrdes lige så forskellige som standardhjernerne er – så selv om du har ADHD, vil du højst sandsynligt ikke kunne genkende dig selv fuldt ud i alt, hvad vi skriver her.

FØRSTE BUD

Lad dig ikke vælte af den ekstremt overdrevne selvkritik...

Stort set alle med ADHD er belemret med en altoverskyggende indre selvkritisk sans.

Her er ikke brug for dårlige anmeldelser - dem leverer man til overmål selv.

Selv der, hvor man et kort øjeblik ser sin egen præstation i et godt lys, forstyrres det gode billede straks af den lille pixelfejl, man så lynhurtigt fokuserer på.

Man er derfor nødt til at spejle sig i andres meninger om ens arbejde eller præstation.

De kan jo ikke alle sammen tage fejl, hvis de synes, at du er god til det, du gør.

Vær også hele tiden bevidst om & taknemmelig for det, som selvkritikkens positive tvilling kan gøre for dig i dele af dit liv.

Du forbedrer og udvikler dig nemlig optimalt hele livet igennem, hvis du bruger denne drift til at finpudse selv de mindste detaljer, i det du ønsker at blive rigtig god til.

Selvhypnose er her for mange en god vej til at nedbryde selvkritikken og i stedet opbygge et positivt selvsyn.

Metoden omgås med sin enkle form lige netop den kritiske faktor i hjernen.

Som forældre er det også godt fra starten at hjernevaske sit barn med ADHD, med et positivt selvsyn.

Dette skyldes, at et barn med ADHD meget tidligt får vækket en selvkritik og perfektionisme, der er så stærk, at den kan være svær at gennembryde med almindelig standardopdragelse.

Især hvis den når at sætte sig, er det, for at sige det mildt, ikke nemt at hamle op med det negative selvbillede, som barnet opbygger i sig selv.

Det er her også en kæmpe hjælp at bruge det, vi kalder hypnotisk tale i opdragelsen.

Det betyder f.eks. at du ofte skal give din ros og andre opbyggende kommentarer indirekte og i afmålte portioner, for at omgås den modstand, som den selvkritiske sans hurtigt aktiverer.

På samme måde skal dine budskaber gives, så de danner aktive billeder i barnet - altså være enkle og med få ord.

Du skal hele tiden plante budskabet uden at blive opdaget og aldrig direkte under konflikter, i humørdyk eller andre fastlåste situationer.

Man planter i virkeligheden med metoden det, man ønsker sig, som om det allerede *er* sket.

Det er nemlig kun sådan, at underbevidstheden kan skabe forandring i barnet - eller for den sags skyld dig som voksen, da underbevidstheden kun er til stede i nuet for os alle, uanset alder og hjerneform.

Her er selvhypnose - eller det vi kalder søvnhypnose & vågenhypnose, oftest nemmest at tage i mod for de børn, der er meget fastlåste i negative mønstre.

Højst sandsynligt, fordi budskabet i disse metoder er gemt/skjult i teknikkerne man bruger undervejs - og dermed fornemmes mere ufarligt.

Al hypnose og forandring, herunder også opdragelsen af ens barn (og ens mand 😊), er i virkeligheden en form for hjernevask.

Det gør her ikke det mindste, at forandringen, i den gode sags tjeneste, starter som en positiv løgn – hjernevask virker nemlig altid og har indbygget Happy Ending!

ANDET BUD

Lær at påskønne din altoverskyggende indre perfektionist...

Perfektionismen er selvkritikkens fætter - mange med ADHD drives af en altopslugende trang til hele tiden at skulle forbedre deres produkt eller deres præstationer.

Denne indre perfektionist stopper dig ustandseligt i at komme i gang – ligesom den stopper dig i at gøre et næsten fuldendt produkt helt færdigt.

Alt sammen af angst for, at du ikke kan leve helt op til det perfekte billede, der er på din indre storskærm.

Samtidig fylder den dig op med negative tanker om, at "det ikke er godt nok" - og at "det hele ikke nytter noget" etc.

Ikke fordi du har et dårligt selvværd, som man ellers ofte hører at behandlere tænker om os med ADHD.

Tværtimod er vi i praksis inderst inde en blanding af galoperende storhedsvanvid og et selvnegativt sort hul, som vi svinger imellem.

Årsagen er heller ikke, at vi som sådan frygter andres dom – vi er nemlig først og fremmest bange for dommen fra os selv – ikke at kunne præstere det perfekte i vores eget selvbillede.

En anden årsag er, at vi, ved at vælge en bestemt måde at løse en opgave på, fravælger andre muligheder – *se mere i bud 10 om dette*.

Alle med ADHD er enten åbne eller skjulte perfektionister.

Det sidste gælder den lille gut i første klasse, der river sit skrivehæfte i stykker - ikke fordi han er adfærdsvanskelig eller aggressiv – men fordi han har set, at pigen ved siden af skriver perfekte A'er, medens hans egne er skæve og hopper på linjen 😊.

Generelt betyder perfektionismen i øvrigt også, at man igennem hele livet har en tendens til kun at gå videre med noget, som man fra starten er god til.

Dette gælder sportsgrene, hobbyer, fag i skolen, kærester, senere jobs og andre ting i livet.

Men har man først besluttet, at man er god til noget - kan man omvendt knokle røven ud af bukserne for at blive PERFEKT, også her.

Perfektionismen er dog ofte i ADHD versionen selektiv, som ADHD-mekanikeren, der på arbejde har det flotteste værktøjsskab, hvor alt værktøjet er på plads og i perfekt stand.

Besøger du ham der i mod derhjemme, så kan du næsten ikke skovle dig ind i hans værksted - og værktøjet ligger hulter til bulter overalt.

Hvad skal du så gøre ved den side af dig selv, spørger du måske?

For at være helt ærlig så er det i den svære ende – men der er nogle tricks, som kan lette det lidt.

Først og fremmest skal du til stadighed huske dig selv på, at det er denne gren af din ADHD, der gør at du senere i livet bliver god til det, som du brænder for.

Ikke bare god, men VIRKELIG god!

Det betyder dog ikke, at du falder til ro i indre selvtilfredshed af den grund.

Du har livet igennem en indbygget drivkraft, der holder dig i gang og til stadighed udvikler dig, længe efter de andre er blevet pensionister.

Politikerne vil elske den side af dig, der nægter at gå på pension og glemmer alt om at stoppe, uanset hvor gammel du bliver 😊.

Når vi skal tage den positive vinkel, er det som sagt vigtigt, at du altid vælger at holde fast i at se denne drift som en drivkraft og desuden fokuserer på din glæde ved at forbedre og skabe.

Helt konkret er det også en god idé, ja absolut nødvendigt, at du holder dig selv fast i at inddele din opgave i delopgaver - og så løser dem en ad gangen og vel at mærke i den rækkefølge, du brænder for lige dén dag.

Se alt hvad du laver som en have med en masse bede – hvor du altid fokuserer på det bed, du lige dén dag føler for.

Kan du nå 2 eller 3 bede en dag, så er det fint - men du tager dem i nuet kun et for et - og i den rækkefølge din indre fornemmelse føler for.

Nok så vigtigt, skab en leveregel for dig selv, hvor du altid gør hvert eneste bed færdigt – *helt færdigt*, inden du går til det næste!

Hvis det er en opgave til skolen, en faglig rapport eller en bog du skriver, så fortæl dig selv fra starten, at den skal have hele 5 omskrivninger.

Det du er i gang med, er altså kun første, anden eller tredje gennemskrivning, så du kan tage det helt roligt, ingen stress – ingen grund til skriveblokering overhovedet.

Enhver succesfuld forfatter vil fortælle dig, at den første gennemskrivning ofte er fuldstændig ubrugelig, men indeholder elementer af det geniale, fordi de bare skrev løs direkte fra underbevidstheden 😊...

Lad derfor især de kreative kræfter slippe helt fri i første og anden gennemskrivning.

Tænk ikke på grammatik og sproglige formuleringer her - bare skriv det der falder dig ind, hulter til bulter.

Din hjerneudgave er bygget til, at den på sin egen måde holder styr på kaos, så du skal nok få kædet det rigtigt sammen senere i de næste processer.

I de næste gennemgange retter du så mere og mere alt det formelle og indføjer samtidig enkelte nye ideer, skærper meninger, flytter rundt og sletter overflødigt.

Femte gennemløb er finafpudsningen – du finder stadig en masse fejl og mangler og vil måske endda ændre fokus på din opgave.

Men NEJ, den er færdig! – du skal videre med dit liv – få den afleveret - punktum!

TREDJE BUD

Slut fred med din indre storskærm

Enhver med en helhedshjerne ved, at det på godt og ondt er fuldstændig overvældende, når ens hjerne blæser indtryk, stemninger, egne indre fornemmelser og andres udstråling op på en storskærm på 40 x 40 meter.

Hvis du tror, at det nogensinde bliver anderledes, så kan vi kun sige

– Lev med det! - som en vis statsminister ville have sagt det... 😊

Selvom vi ikke er de varmeste beundrere af omtalte dames menneskesyn generelt - må vi lige her give hende ret.

Vi vil dog for egen regning tilføje: ”og lev *godt* med det”, for når alt kommer til alt, er det vigtigste her, at du accepterer, at det, at du tager alt så overvældende ind, samtidig er nøglen til hele dit kreative sind.

Du er født med denne åbenhed - og ja, det kunne være rart, hvis den havde en termostat, der regulerede indtrykkene, men glem det, det får den aldrig, i hvert fald ikke inden for de næste 3 millioner år.

*(Om vi kan få den til at **tro**, at termostaten findes, er en anden sag – mere om det i selvhypnosdelen 😊).*

Men husk & trøst dig til da med, at det også er skærmen, der er en stor del af grunden til, at du kan se og finde muligheder, hvor andre ikke kan.

Den viser dig nemlig løsninger som en færdig fornemmelse eller et indre billede i storformat og 3D - der hvor standardhjernerne ikke er nået til de indledende forberedelser til en lille skitsetegning.

Samtidig er skærmen en del af det system, der gør, at du kan fornemme og mærke alt - både i dig selv, men også i andre, endda ofte bedre end de selv kan.

Og ja, det er bøvlet, når den er overtændt, er i vejen eller booster & svtser dit sanseapparat til ukendelighed.

Men tro mig, du ville aldrig bytte - og nøjes med en standardhjerne, hvis du fik sådan en til afprøvning en uge 😊...

Lær i stedet din udgave af dette fantastiske sanseapparat nærmere at kende – brug, styr og kontrollér det mere og mere kvalificeret, i takt med, at du lærer at tolke og stole på dets signaler, når det virkelig gælder.

En sidste ting er, at storskærmseffekten efter nogen tid, ofte vil få dig til at have svært ved at kende forskel på det som skete - og det som du ville ønske var sket, eller kunne se det sjove i, var sket.

Din storskærm er her så fokuseret på dine ønskebilleder, at det visker den kedelige standardvirkelighed ud.

Din familie og dine venner vil derfor ofte tro, at du går rundt og lyver, pynter på tingene - eller overdriver groft.

I teorien har de på deres kedelige standardmåde, for så vidt jo nok ret – men trøst dig, din virkelighed er både sjovere og mere givende 😊.

Så tilgiv dem, de ved ikke hvad de går glip af - og hyg dig i stedet med nogle helhedshjerner, der forstår at værdsætte en god skipperløgn 😊.

I sammenhænge hvor du bruger din kreative hjerne til at finde på historier for at dække over ting du ikke har fået gjort - eller fejl du har begået, er det en helt anden sag.

Gør det til en leveregel for dig selv, aldrig at gøre dette! – du kan alligevel over tid ikke holde styr på alle dine udflugter.

Endnu værre er det, at du til evig tid, takket være din altoverskyggende indre selvkritik, vil få det smasket op på storskærmen ved enhver given lejlighed fremover – endda både når du sover og er vågen.

FJERDE BUD

Stå på tæer der, hvor du kan...

Det er vigtigt, at du altid har en følelse af, at du har gjort dig umage med at gøre din del – og så i øvrigt har gjort det så godt, som du overhovedet kan.

Ellers kan vi også her love dig, at din indre perfektionist kommer efter dig - og lige på stedet giver dig dårlig samvittighed og negative tanker som straf.

Sørg derfor for, at du virkelig står på tæer - og holder dig selv fast på det der har betydning, over alt hvor du er i stand til det.

Undertryk så godt du formår ethvert lille dovenskab, din udsættertrang og den evige lyst til at gemme & glemme pligterne.

På dine gode dage skal du her lykkes tæt på 100 % og på de dårlige må du ikke komme under de 80 - så er det bestået!

God samvittighed er godt for alle mennesker – men for helhedshjernerne forstærkes belønningen af den indbyggede effekt fra storskærmen.

Lad derfor heller aldrig de evige undskyldninger og bortforklaringer, som din kreative hjerne bruger en stor del af energien på at producere, komme ud af din mund - og rens dem efterhånden også helt ud af dit sind.

Det kan godt være, at du kan slippe af sted med en nødløgn i ny og næ, men du kan aldrig snyde din egen indre fornemmelse for alvor.

Den mærker også her alt - og det giver hver eneste gang kun en god gang dårlig samvittighed til udbetaling ved kasse 1 - endda inden du har nået at tørre det listige smil af dit ansigt 😞.

Dårlig samvittighed, kombineret med den irritation, som du hver gang skaber i dine omgivelser, er en høj pris at betale for ikke at taget en

opvask eller småsnyde lidt i andre sammenhænge, som du måske bare gør af gammel vane.

Tag dig sammen med de små ting i hverdagen, så som at rydde op efter dig, tage ting med, når du går ud, rede din seng om morgenen, samle op og lægge på plads, selv om det ikke er dit etc. *(jeg er mere og mere bange for, at jeg vil fortryde dette lille afsnit mange gange, når min kone ser det 😞...)*

I det hele taget gør dit bedste her og nu, det er en god øvebane –skulle du oprigtigt glemme noget, så er det stadig tilladt, bare dine intentioner er gode og du står på tæer 😊.

FEMTE BUD

Få dig en personlig manager...

Der er, medmindre du har fået stort set alle dine personlighedstræk fra helhedshjernens solskinsside, steder, hvor din hjerne ikke magter områder af hverdagslivet særlig godt - eller måske endda direkte dårligt.

Det kan f.eks. være at holde orden, gøre opgaver helt færdige, huske indkøb eller generelt at skabe strukturer, der efterfølgende skal følges.

Din hjerne er skabt til at finde nye måder, gøre det lystbetonede før det trælse og gå videre før de sidste detaljer er på plads - eller sætte alt for mange skibe i søen.

(siger manden der lige nu samtidig skriver på 3 forskellige bøger og er i gang mindst 4 forskellige steder i denne bog - og så ovenikøbet lige kom i tanke om, at det var sjovere at lave den her liste til dig 😊)

Så uanset om det er et parforhold, en samarbejdsgruppe eller en firmaopstart, så sørg for at du udnævner en, du kan tage i mod fra, til din personlige manager.

En person, der på dine problematiske områder har en form for vetoret eller lægger grundstrukturen, der hvor du ikke kan gøre det vedholdende.

Et samarbejde, hvor du på forhånd, over for dig selv, har givet håndslag på, at du retter ind - også selv om det falder dig svært.

Os med helhedshjerner har alle det til fælles, at vi er svære at stoppe, når de indre billeder bruser frem på storskærmen.

Det er på det grundlag derfor vigtigt, at du på forhånd har udpeget og valgt at følge denne hjælper.

Det må nødvendigvis, uanset om det er en ægtefælle, en god ven eller en samarbejdspartner, være en stærk person og et gensidigt respektforhold jer imellem.

Og ja, det er afgørende, at de, der tager den tjans, virkelig holder meget af en og er rummelige mennesker – men også at de kan sætte klare tydelige grænser.

Vi med helhedshjerner er nemlig ofte i disse tilspidsede situationer en blanding af rådne æg & primadonnanykker - og er derfor svære at nå ind til. Vi bliver dumstædige & går i baglås – ofte endda stik imod vores inderste interesser.

Det er altså med andre ord ikke et nemt job de påtager sig, så behandl dem i hverdagen med stor omsorg og respekt.

SJETTE BUD

Lær at leve godt med dine indre, stærke svingninger...

Man kan sige, at du med en helhedshjerne er født med indre svingninger, der matcher et Schweizisk bjerglandskab, hvor standardhjernerens indre landskab kan sammenlignes med Den jyske Højderyg.

Altså Matterhorn over for Himmelbjerget - og for at gøre det endnu værre, gælder disse svingninger stort set alle indre processer... om det er humør, energi, indtryk, sanser, tanker eller fokusering.

Livet med en sådan helhedshjerne er en evig rutsjebanetur, med bratte stigninger og fald – ja nogle gange med tredobbelte loop, hvor man taber fornemmelsen af op og ned i ens liv.

Den første del af løsningen er her at acceptere, at man har disse dybe udsving – ikke kæmpe i mod og ikke panikke - mere bare glide med og så undervejs finde nogle afsatser og plateauer, som man kan styre ind over og aflede sin opmærksomhed, så farten sagtner af sig selv.

En klog kvinde sagde engang, at jeg skulle sætte mig hen i en gyngestol på verandaen og kigge ud over havet til det gik over, når min hjerne gik amok i ideer og nye tiltag.

Ganske vist havde jeg på det tidspunkt hverken gyngestol, veranda eller havudsigt, men jeg fandt i årene efter ud af, hvad hun mente - og har praktiseret det lige siden, på min måde og med succes.

Dybest set gælder det nemlig først og fremmest om at acceptere de udsving man er i.

Uanset om det er et humørdyk eller en ekstrem energiforladthed, så kommer det inde fra - og skyldes ikke som sådan ydre påvirkninger, som vi ellers altid tror vi skal finde.

Acceptér tilstanden, lav det du orker og lad alt det, der kræver overskud ligge, med god samvittighed.

Find aktiviteter der binder din opmærksomhed og passer til dig.

De skal dog også give dig god samvittighed – følelsen af at du, ud fra den du er + din dagsform, har gjort dit bedste, også den dag.

For nogen er det så at drukne sig i serier eller lave absolut ingenting.

For andre er det at rive huset ned, male hele køkkenet om, skrive en bog eller løbe en maraton.

Det vigtige er at du finder din måde at aflede eller udnytte svingningerne på.

På den måde samler dine indre funktioner overskud - og finder du dig selv ved din form for dvaletilstand, uanset om den er passiv eller aktiv, så er du på sporet igen i løbet af kort tid.

Alle os med helhedshjerner er i øvrigt født til at have den slags dvaleperioder, hvor vi samler energi til igen at kunne tonse derudaf og finde nye veje og mål.

SYVENDE BUD

Accepter de dage, hvor du står alt for åben...

Det at kunne føle, mærke og fornemme alt, både i sig selv og andre, er på mange måder hovedgaven ved en helhedshjerne - men det er også forbandelsen!

De dage, hvor du står alt for åben, vil altid være en del af dig og dit liv.

Du kan ikke selv bestemme om der skal skrues op eller ned for den særlige evne, du har fået.

Det er som om, der er en indre automatik, som styrer din åbenhed indefra – og det i sig selv er jo en ren gave på dine solskinsdage.

Det er kun på de dage, hvor automatikken går amok, at det går helt galt.

Der hvor den f.eks. en morgen har besluttet, at du skal gå ud i verden og være som en åben ladeport med folks stemninger og alt, hvad der ellers foregår i og omkring dig, væltende direkte ind, samtidig med at lyde og andre sanseindtryk boostes med en faktor gange 40.

Der er som sagt ingen tænd og sluk knap på funktionen og den er ikke til at forudse - men kan komme som lyn fra en klar himmel.

Du kan selvfølgelig altid trække dig og blive hjemme og aflede dig med musik, film, spil, bøger eller noget du godt kan lide, hvis det er meget svært.

Omvendt er det oftest bedst at tvinge sig af sted, eller i hvert fald gøre noget udadvendt - for lige som følsomheden dukkede uventet op, kan den så opløses som en sæbeboble, der brister med et puf.

Hemmeligheden er måske, at man besejrer den ved at ignorere den, og vise den, at man ikke er bange for den, men agter at få det bedste ud af sin dag.

Med selvhypnotiske midler kan selv den værste sårbarhed målrettet ændres.

Det vigtige her er, at man skaber denne indre forandring i god tid forud – eller i hvert fald tager den i opløbet, inden tilstanden bliver for stærk.

Det kræver i et selvhypnoseforløb eller ved selvhypnotisk tænkning kun, at billederne er stærke nok - og at man, så godt man kan, oparbejder en iboende tillid til, at det vil ske.

OTTENDE BUD

Vælg om du vil leve med den gode, den dårlige eller den virkelig dårlige samvittighed...

Er der noget en helhedshjerne er god til, så er det at fokusere på det, der er mest selvkritisk og dermed giver den mest overdrevne dårlige samvittighed.

Gamle anfald af selvbebrejdelser kan komme drivende i både drømme og vågen tilstand - og da storskærme også er tændt her, kan det efterfølgende dræne én for energi og give humørdyk i flere dage.

Det hjælper på ingen måde at tænke det igennem og lade analysehjernen prøve at overbevise en om, at det "ikke var så slemt" eller at det "ikke giver mening".

Tværtimod holder det kun liv i de negative billeder og den stemning de har i sig – det er langt bedre at aflede sig og beskæftige sig med noget, der danner indre rene, gode billeder.

Det kan gøres ved rent faktisk at lave noget man godt kan lide at gøre og som danner positiv energi i en.

Eller man kan for den sags skyld bruge et par minutter på at lave en enkel form for selvhypnose med positive billeder og fornemmelser i.

Nok så vigtigt i denne sammenhæng: giv dig lov til både at grine & tilgive dig selv, når du gør de typiske ADHD ting som at køre ud for at købe en liter mælk og kommer hjem med to af de store indkøbsposer fyldt til randen – men uden ... *Vi behøver vist ikke at skrive mere 😊*

NIENDE BUD

Få nogle forældre, med det rigtige match - og som orker at lære dig ting som at rydde op...

Tror du på, at man selv "deroppe fra" kan vælge sine forældre, så se dig rigtig godt for på dette område... 😊

Er du selv potentiel forælder med ADHD i dine gener, så sørg for guds skyld for at finde en god udgave af standardhjernen som din kommende partner.

Plusudgaven af Standardhjerneforældren kan sætte rammerne med forståelse og en fast hånd og frem for alt orke at holde fast og lære barnet ting som at holde orden, gøre ting færdige og ikke have gang i for mange ting på en gang.

Helhedshjerneforældren kan, via sin egen indsigt, forstå barnet, give accept og vise vejen via det, man selv har lært at overvinde.

Det er med et helhedshjerne barn, der i langt højere grad oplever og tager omverdenen ind med sin fornemmedel, endnu vigtigere end ved andre, at det mødes af forældre, der udstråler indbyrdes enighed og accept.

De må meget gerne være forskellige - men de skal samtidig respektere og fuldt acceptere forskelligheden!

Et helhedshjerne-barn tager i langt højere grad misforhold ind og vil gøre det både bevidst og ubevidst i hele opvæksten.

Vi har gennem tiden haft mange unge i klinikken, der trods det, at de var hårdt ramt af ADHD, altså en helhedshjerne i skyggesiden – alligevel havde haft en fantastisk orden i deres lejlighed og andet omkring sig.

De har alle haft det fællestræk i deres liv, at de har haft en "militær" far eller mor i deres liv.

Ikke nødvendigvis en soldat, men en stærk person, der tålmodigt, venligt og bestemt holdt fast i at skabe gode vaner, der hvor vi andre dødelige for længst har givet op.

Et andet vigtigt fællestræk har i øvrigt været, at den anden forældre kunne kende sider af barnet/den unge hos sig selv.

Det sidste er nemlig lige så vigtigt, for er man den eneste helhedshjerne i en familie, føler man sig anderledes og uden for lige fra starten - og fyldes derfor af en iboende ensomheds- og forkerthedsfølelse, der altid er til stede i ens sind.

Vi med helhedshjerner er et mindretal, der vokser op med de regler og den forståelse, der hersker i standardhjernerne verden.

Det ikke at føle, at man hører til i sin flok, er noget af det værste, der kan ske for os alle, uanset hjerneform - for vi er jo, når alt kommer til alt, først og fremmest et flokdyr, trods den højteknologiske verden vi lever i.

TIENDE BUD

Tving dig til at træffe beslutninger og stå fast...

At skulle vælge, er noget af det værste for en ægte helhedshjerne.

Man kan kende helheds-barnet på, at det stadig går rundt i shoppen med souvenirs og løfter ting efter ting op og stiller den igen, med et opgivende blik - og en lige så opgivende mor i hælene, medens resten af familien står udenfor og ligner små og store tordenskyer.

Lige fra man er lille, går man glip af/ vælger mange ting fra, der på den ene eller anden måde indbefatter et aktivt valg.

For sæt nu den blå, når man kom hjem, alligevel var den rigtige i stedet for den røde, som til sidst blev valgt i frustration.

Rettelig er man livet igennem, i virkeligheden langt mere bange for de *fravalg* man laver i situationen.

Ofte endda så bange, at man fravælger valget og hellere forbliver tomhændet eller lader noget være ugjort med et "det kan være lige meget" og tårer i øjnene.

Med alderen flytter problemet måske område og bliver til valg af rejsemål, uddannelser, job, boliger og kærester - men også mindre ting som gaver, svar på sms'er eller bestilling på restaurant kan fylde - også for voksne.

Vi er mere og mere overbeviste om, at det, der kan se ud, som om man er bange for andres dom, i virkeligheden er en angst for at fejle i sine egne øjne.

På det grundlag er en god del af løsningen at bygge sine egne forventninger op - og igen med selvhypnotiske midler booste den positive side af ens forventninger.

Hvis vi tager et eksempel, med en der har svært ved at vælge mad på en restaurant, så kan man gribe det forskelligt an.

Herunder er nogle forslag til de dage, hvor du kan mærke, at du står for åben og er sårbar - men acceptér at det er individuelt og en læreproces at finde sin helt egen metode - også her...

- Lav en generel selvhypnose med slogans som underbygger at "mine valg er altid de bedste for mig og jeg vælger frit"
- Er du på restauranten, så fokusér på din egen bestilling allerede fra starten og bliv positivt med din opmærksomhed der – se af principkvaliteterne i det du har valgt, også når andre spørger til.
- Vælg det samme som en af de andre, hvis madsmag ligner din.
- Indprent dig, at skulle noget andet se bedre ud end dit, så er det en del af dit træningsprogram - og du kan glæde dig til at kunne vælge netop dét på menukortet næste gang.
- Er du sammen med en, der kender dig og restauranten godt, kan du lade vedkommende vælge for dig ud fra sit kendskab til dig og dine madvaner – herved kan du ikke fejle, du er ansvarsfri.

HVILKE DELE AF ADHD BEHANDLER VI I KLINIKKEN...



I og med at vi betragter ADHD som en hjerneudgave mere end som en lidelse, er der selvfølgelig noget vi grundlæggende ikke kan og skal ændre på.

Men da denne hjerneform er sårbar og påvirkelig, er der omvendt mange påvirkninger og sidesymptomer, der med fordel kan forandres.

Samtidig er en grundlæggende nulstilling og afbalancering psykisk, fysisk og energimæssigt, ofte udslagsgivende for at føle sig på plads og i orden, uanset udgave af ADHD.

Vi har i flere af vores udgivelser valgt overordnet at behandle de tre hyper tilstande: ADHD, ADD og HSP under et.

Først og fremmest, fordi de underbevidste styresystemer ikke skelner mellem psykiske og fysiske reaktioner. Ej heller opdeler i delområder og delprocesser, som analysehjernen og den naturvidenskabelige litteratur og tænkning gør.

Her i bogen vil du således kunne klare dig med at kigge i afsnittet med Sloganforslag til ADHD – vi har dog også suppleret med udvalgte forslag til slogans, der er særlig målrettet ADD eller Hypersensivitet.

Vi har som altid udskilt ADHD's langsomme fætter, nemlig: Hypoudgaven af ADHD = CDD – altså personer, der går i stå i deres opmærksomhed.

Derfor kræver denne lidelse en helt anderledes slogantænkning og behandling.

Med ADHD følger desuden ofte en række sidesymptomer, hvor det behandlingsmæssigt giver stor mening at fokusere på reaktioner og følger af tilstanden:

- Angst og nervøsitet
- Appetit og andre spiseproblemer
- Bærer nag - svært ved at give slip
- Hukommelsesproblemer
- Humørsvingninger
- Hypermobile led
- Kronisk stress
- Kropslige reaktioner
- Manglende beslutsomhed
- Manglende koncentration, opmærksomhed & fokus
- Manglende vedholdenhed
- Giver op & gør ikke ting færdig
- Muskeltonus for spændt eller for slap
- Overfokusering
- Overfølsomhed
- Overperfektionisme
- Rastløshed
- Sanseforstyrrelser
- Selvværdsproblemer
- Søvnproblemer
- Sårbarhed
- Tankemylder
- Temperamentsproblemer
- Uro tilstande i både krop og psyke

Det er i praksis ofte disse sidesymptomer, der er belastende i hverdagen.

Derfor er det, både i klinikken og udgivelserne på ADHD området, i høj grad disse tilstande, som vi behandler, uanset behandlingsform.

Samtidig afbalancerer og styrker vi selve grundtilstanden i henholdsvis ADHD, ADD, Hypersensivitet (HSP) eller HypoADHD (CDD).

Alt dette gælder naturligvis også når du behandler dig selv med selvhypnose.

Her i bogen finder du det relevante slogan til lige netop dine ubalancer, symptomer og sidesymptomer.

OM OS, DER STÅR BAG

Helen Klynder

Cert. Hypnotisør, 5-Path-Behandler og
Hypnoterapeut, Pædagog, Speciallærer,
Familieterapeut & PD i Psykologi

Indehaver og behandler i: Hypnoseværkstedet,
ADHDværkstedet, Sjælens Værksted og
Behandlingsværkstederne i Kollund



Jan Holm

Cert. Hypnotisør og Hypnoterapeut,
Øreakupunktør, Akupunktør, Speciallærer,
Familieterapeut & PD i Psykologi

Indehaver og behandler i: Hypnoseværkstedet,
ADHDværkstedet, AkupunkturVærkstedet, Skype
Hypnose og Behandlingsværkstederne i Kollund



Vi har begge undervist, superviseret og lavet familiebehandling/ terapi inden for området ADHD og nærtliggende personlighedstyper i mere end en menneskealder.

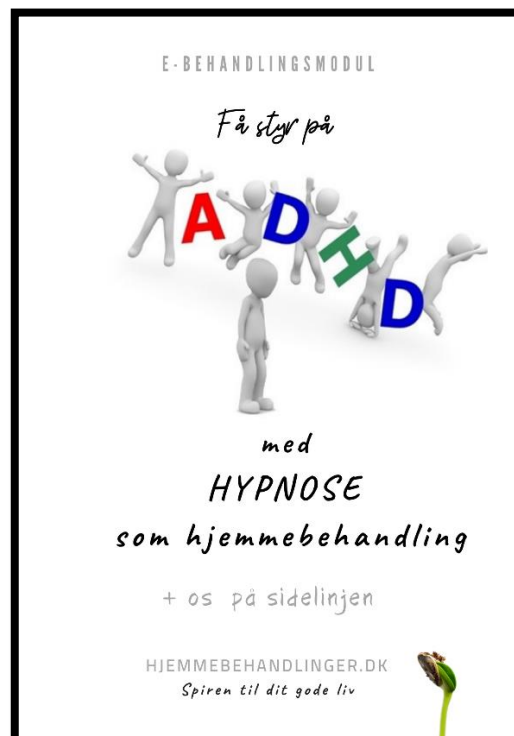
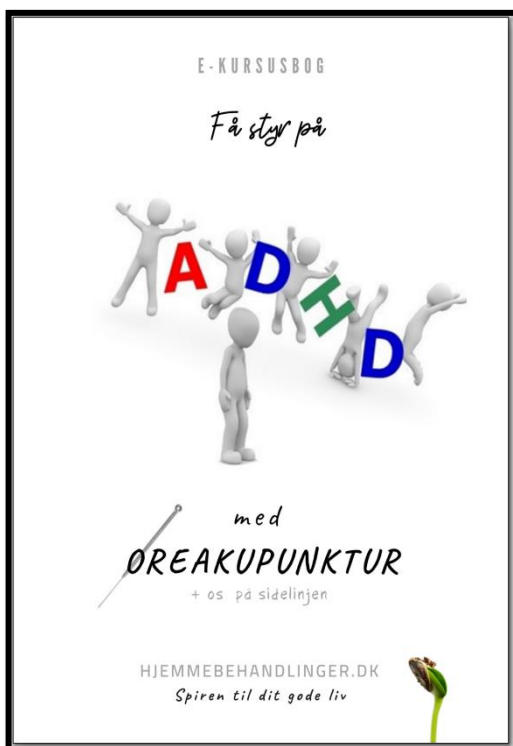
Trods vores efterhånden fremskrevne alder, brænder vi stadig for at udvikle og nytænke inden for området...

Herunder at skabe nytænkning – hvilket denne e-bog og de øvrige udgivelser inden for ADHD i Den alternative E-boghandel er en del af.

VORES FORELØBIGE UDGIVELSER OG SPECIALTILBUD INDEN FOR ADHD OG NÆRLIGGENDE OMRÅDER...



Du kan se meget mere på **Den alternative E-boghandel** og vores
specialsider **ADHDværkstedet** og **TurboADHD...**



E-KURSUSBOG

Få styr på
**HYPOADHD
SCT/CDD**

med
ØREAKUPUNKTUR
+ OS PÅ SIDELINJEN



HJEMMEBEHANDLINGER.DK

E-BEHANDLINGSMODUL

Få styr på
***ADHD*ADD*
*HYPERSENSIVITET***



med
meridianafbalancering
med lyd
+ os på sidelinjen

HJEMMEBEHANDLINGER.DK
Spiren til dit gode liv



E-KURSUSBOG

Få styr på
***ADHD*ADD*
*HYPERSENSIVITET***



med
SELVHYPNOSE
+ os på sidelinjen

HJEMMEBEHANDLINGER.DK
Spiren til dit gode liv



VORES SYN PÅ ADHD

UDDRAG FRA BØGER
I ADHD SERIEN

Få styr på



med os på
sidelinjen...

HJEMMEBEHANDLINGER.DK
Spiren til dit gode liv



Få styr på din Turbohjerne

Et tilbud til dig med ADHD, ADD & Hypersensivitet



Vidste du, at du med din ADHDjerne i virkeligheden råder over et fantastisk instrument...

En hjerne, der kan så meget mere end standardhjerne omring dig?

Hjemmeside: www.turboadhd.dk
Telefon: 7467 8290
Mobil/WhatsApp: 2195 8290
E-mail: info@turboadhd.dk

Ring skriv eller whatsapp os helt uforpligtigende og få mere at vide om, hvordan vi kan hjælpe dig...

Få styr på din Turbohjerne

Et tilbud til dig med ADHD, ADD & Hypersensivitet



Bestil dit helt eget **ADHD TURBOFORLØB...**

Lad os lære dig at styre din turbohjerne sikkert og godt gennem livet...

Onlineforløb fra 1 - 6 måneder - pris fra 1100 kr. pr. måned...

Hjemmeside: www.turboadhd.dk
Telefon: 7467 8290
Mobil/WhatsApp: 2195 8290
E-mail: info@turboadhd.dk

Ring skriv eller WhatsApp os helt uforpligtigende og få mere at vide om, hvordan vi kan hjælpe også dig, eller en du holder af...

ADHD TURBOFORLØB

Et tilbud til professionelle inden for ADHD, ADD, CDD & Hypersensivitet...



Bestil dit helt eget **ADHD TURBOFORLØB...**

Lad os hjælpe dig med din egenudvikling som fagperson inden for området...

Lær at se ADHD med vores briller og få samtidig del i de faglige redskaber i teori og praksis vi har opbygget gennem 30 år i branchen...

Lær samtidig at anvende alternative metoder som hypnose, selvhypnose akutryk og øreakupunktur som understøttende redskaber

Onlineforløb fra 1 - 6 måneder - pris fra 1400 kr.

Hjemmeside: www.turboadhd.dk/supervision
Telefon: 7467 8290
Mobil/WhatsApp: 2195 8290
E-mail: info@turboadhd.dk

Ring skriv eller WhatsApp os helt uforpligtigende og få mere at vide om, hvordan vi kan udvikle dig & lære dig at bruge lige netop din personlig, så den bliver en gevinst...

ANTISOCIAL TURBOFORLØB

Et tilbud til professionelle inden for områder som tilknytningsforstyrrelse, borderline, narcissisme og psykopati..



Bestil dit helt eget **ANTISOCIAL TURBOFORLØB...**

Lad os hjælpe dig med din egenudvikling som fagperson inden for området... Lær at se tilknytningsforstyrrede, narcissister, borderline og psykopater med vores briller ...

Få del i de faglige og alternative redskaber vi har opbygget gennem 30 år i branchen...

Find vejen ind til at bruge din personlighed optimalt & lær nok så vigtigt at sikre dig i arbejdet...

I os får du både en underviser og en sparringspartner, som du kan spejle dig i... Desuden giver forløbet dig adgang til at anvende alternative metoder som hypnose, selvhypnose akutryk og øreakupunktur som understøttende redskaber målrettet området...

Onlineforløb fra 1 - 6 måneder - pris fra 1400 kr.

Hjemmeside: www.turboadhd.dk/supervision
Telefon: 7467 8290
Mobil/WhatsApp: 2195 8290
E-mail: info@turboadhd.dk

Ring skriv eller WhatsApp os helt uforpligtigende og få mere at vide om, hvordan vi kan udvikle dig & lære dig at bruge lige netop din personlig, så den bliver en gevinst...

KOLOFON



Titel: Få styr på ressourcerne i din ADHD – med os på sidelinjen.

En E-bog i serien: "Få styr på ADHD og nærliggende lidelser med hypnose og alternative metoder".

Udarbejdet og skrevet af: Jan Holm

Redigeret af: Helen Klynder Holm

Udgivet på udgivelsesplatformen: Hjemmebehandlinger.dk

Udgivelsesår: 2023 - 1.Udgave

Sidetæl: 54

Copyright: Hjemmebehandlinger.dk og forfatter

ISBN: Kan downloades gratis via: [Den alternative Eboghandel](#)

En stor tak til Peggy og Marco Lachmann-Anke og andre fra Pixabay, som generøst stiller deres fantastiske små mænd og andre billeder til rådighed for projekter som vores.

ADHD * ADD * HYPERSENSIVITET.. eller TURBOHJERNE * FERRARIHJERNE?



Forfatter

Jan Holm

Cert. akupunktør,
øreakupunktør,
refleksbehandler,
hypnotisør, hypnoterapeut
Familieterapeut
& PD i psykologi



Redaktion

Helen Klynder

Certificeret hypnotisør
og hypnoterapeut
5-Path-behandler
Familieterapeut
& PD i psykologi

Oftest fremstilles ADHD som en lidelse og man fokuserer på problemer, mangler og det man har svært ved...

For indrømmet, der er ting man med en ADHD har svært ved - og områder, hvor man skal stå på tæer gennem livet for at lykkes...

Alligevel tillader vi os for de flestes tilfælde at betragte ADHDhjernen som en gave...

Lige som vi i alt hvad vi laver vælger at holde fokus på de muligheder en sådan HELHEDSHJERNE giver sin ejer.

Du kan i denne lille e-bog få et indblik i at se ADHD gennem vores briller..

Den største del af det at lykkes med at leve lykkeligt med en ADHDhjerne, er at forstå og holde af den man er på godt og ondt..

Vi giver dig derfor i e-bogen en grundlæggende forståelse for Helhedshjernen sat i forhold til det vi kalder Standardhjernen.

Ligesom vi viser dig de fordele en sådan hjerne har - og hvordan du lykkes med at holde fokus på gaven...

Sidst men ikke mindst giver vi dig et overblik over hvor du i vores forskellige udgivelser og hjemmesider kan finde yderligere inspiration og hjælp..

Og bare rolig...

Noget er gratis, andet er rørende billigt - og det, der koster mere, er på alle måder prisen værd :-)

En del af
hjemmebehandlingsserien.
E-kursusbøger eller færdige
behandlingssæt målrettet ADHD
og tilstødende lidelser behandlet
med hypnose, øreakupunktur og
andre alternative metoder.

