

# Hjertekulturgruppe – Noe for deg?

Wellbeing festival Bergen

6. - 9. april 2018

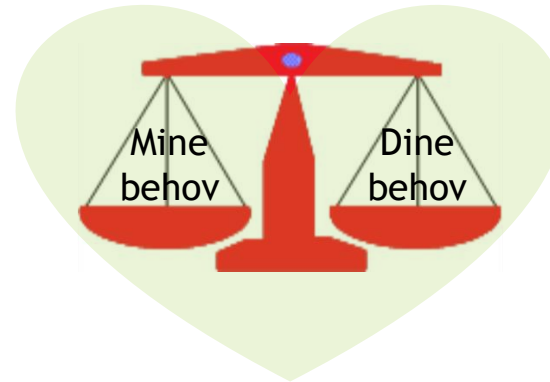
Per Hjalmar Svae



*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

# Hva er hjertekultur?

*I det indre* er hjertekultur å la naturens krav og andres behov bety **like mye** som egne behov.



*I det ytre* er hjertekultur å skape samliv, samarbeid og et samfunn preget av gjensidig omsorg for hverandre, og for dyrene og naturen.



*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

# Hva er Hjertekultur-nettverket?

- Visjonen er et nettverk av grupper, mennesker og kursvirksomhet som **konkretiserer, praktiserer og utbrer hjertekultur.**
- Et felles kjennetegn for aktivitetene er at det er et fokus **både** på å utvikle seg selv, **og** å skape hjertekultur, **så liv og lære stemmer mer og mer.**
- Det som kan gjøre at stadig flere blir med, er at de skjønner at hjertekultur gir høyere livskvalitet - **Man får et bedre liv og en bedre verden.**

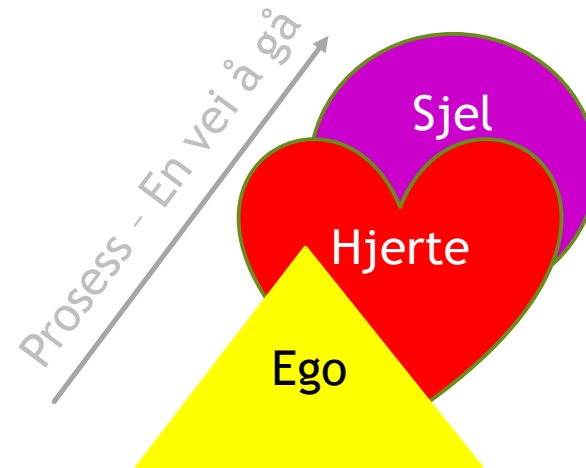


*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

# Hva er en hjertekulturgruppe?

Hensikten er å skape ett fritt og trygt psykisk rom der vi kan være åpne og **utvikle oss sammen**:

- Hvordan har vi det, *egentlig*?
- Hva drømmer vi om, og lenger etter, *egentlig*?
- Hvordan går det med å praktisere og skape hjertekultur?
- Vi er der for hverandre, og coacher hverandre.



Hjertekultur-  
nettverket

*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

# Møteopplegg for hjertekulturgrupper

1. Måltid med sosialt samvær, f.eks. kl 18
2. Hjerterom - *Innadrettet*:  
Det følelsesmessige og ivaretakende i fokus. ☹️ → 😊
3. Pause og litt lek/dans
4. Bedre liv og verden runde - *Utadrettet*: 😊 → 💡 → 🛠️  
Det saklige og skapende i fokus.
5. Studiegruppe - Nytt tema eller øvelse på noe
6. Evaluering og avtale neste gang, f.eks. kl 21



Hjertekultur-  
nettverket

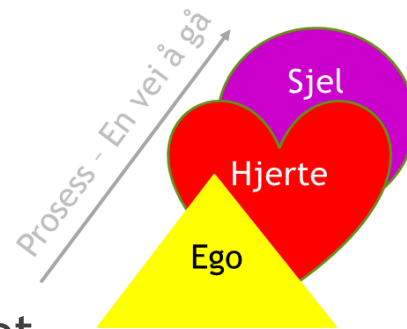
*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

Kan du tenke deg å bli med?  
Da inviterer vi deg til:

## Prøvekveld og introduksjonsgruppe

På en prøvekveld og 4 kvelder lærer du om:

- Hvordan gi slipp på frykt og mistillit
- Å åpne og lytte til hjertet
- Å skape et fritt og trygt psykisk rom
- Å kommunisere og samarbeide fra hjertet
- Å leve mer og mer fra hjertet i hverdagen



Hjertekultur-  
nettverket

*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

# Å kommunisere fra hjertet

## Sjiraffspråkets fire elementer:

- Observasjon
- Følelse
- Behov
- Anmodning

Kan brukes lyttende/spørrende eller uttrykkende/anmodende.

Kilde: Marshall Rosenberg: Ikke-voldelig kommunikasjon

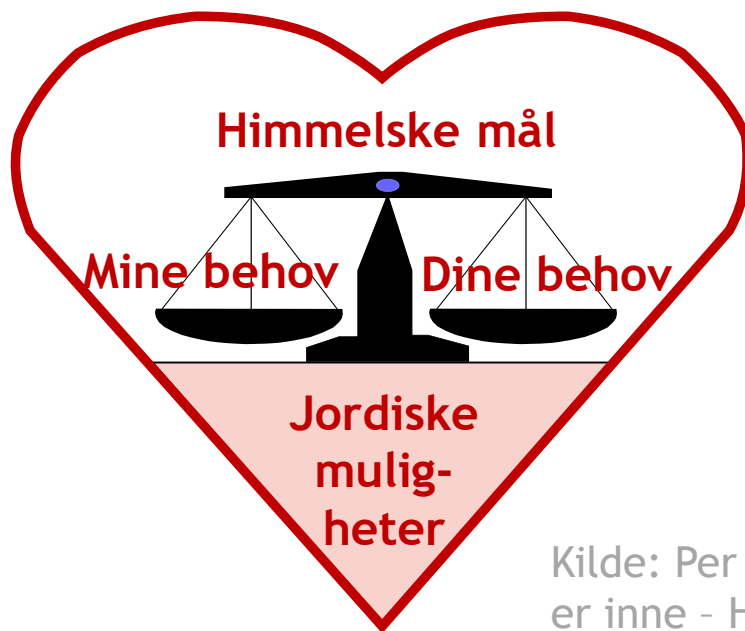


Hjertekultur-  
nettverket

*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

# Å samarbeide fra hjertet

## Hjerteløsningsmetoden



Kilde: Per Hjalmar Svae: Tiden er inne - Håndbok i hjertekultur



*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*



# Proessen med å gi slipp på frykt og mistillit, og leve mer og mer fra hjertet

1. Jeg setter ord på at jeg i nuet er tatt av frykt/mistillit. 😞
2. Jeg stopper opp og tar time-out.  
Jeg velger å ikke handle ut fra frykt eller mistillit. 🚫
3. Jeg vitner frykten/mistilliten og går inn i selvrefleksjon  
Hva føler jeg? Hva tenker jeg? Hva føler jeg for å gjøre? ?  
Hva er det som ligger bak og skaper dette?
4. Når frykten roer seg, velger jeg i stedet å føle, tenke og handle ut fra mot og tillit i hjertet i stedet. 😊 ❤️

Kilde: Penny Gill i samtale med den tibetanske mesteren Manjushri:  
*What in the world is going on? - Wisdom teachings for our Time.*



Hjertekultur-  
nettverket

*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

# Hjertekulturgruppe - passer kanskje ikke for alle .... ?

- Forutsetter en viss indre trygghet
- Forutsetter en viss personlig modning

**Avhengighet** → **Selvstendighet** → **Gjensidighet**

Offer/Krever  
Use selvstendig

Står på egne bein...

... og har like stor  
omsorg for andre  
som seg selv.

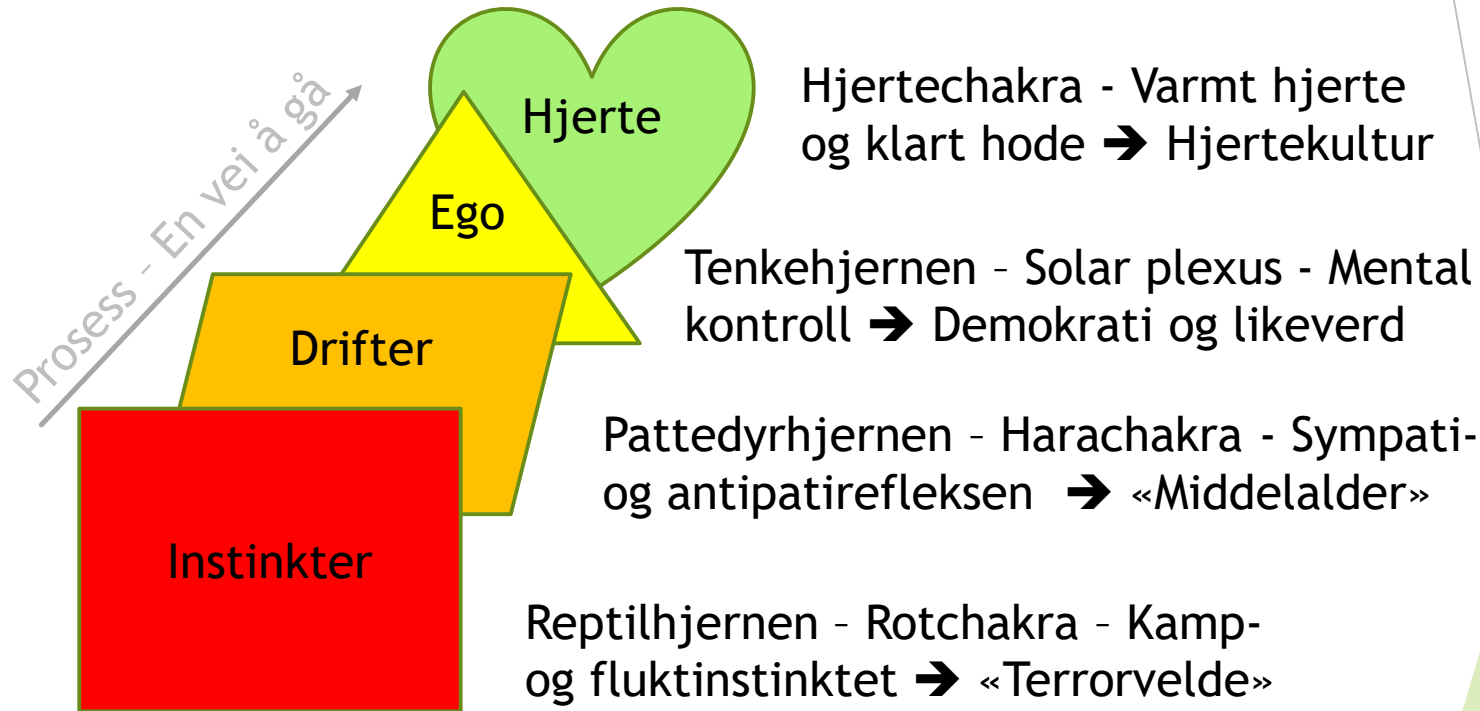
Kilde: Psykiater John Berglund



Hjertekultur-  
nettverket

*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

# Hjertekultur - Det neste trinnet i menneskehetens utvikling



Hjertekultur-  
nettverket

*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

# Personlig modning: Et kart å navigere etter



## Styringscenter: Hjertet , hjertefølelser/ god vilje , hjertechakra

- Hjertekultur med gjensidig omsorg og inderlig nærhet Loven som gjelder er frihet og ansvar. Fundamentet er tillit til det gode i alle, og å evne å lytte og la seg berøre.
- *Hjerteløsningen er å ha et åpent hjerte, klart hode og våkent sinn, og å utvikle en selvvalgt etikk som man holder fast på når det gjelder.*

## Styringscenter: Egoet, tenkehjernen, solar plexus chakra

- Demokrati, likeverd, saklighet og veltilpassethet. Evner å se flere sider av en sak. Loven som gjelder er rett og plikt. Fundamentet er demokratisk konfliktløsning.
- *Hjerteløsningen er at egoet blir hjertets/selvets tjener, ikke herre. Dvs. fra ytre styring (plikt) til frivillig, selvvalgt indre styring fra hjertet.*

## Styringscenter: Sympati- og antipatirefleksen, pattedyrhjernen, magechakra (Kjennetegn: Sterke emosjoner, meninger og vilje, maktsøken, grådighet)

- Loven er at noen detaljstyrer mens andre må legge seg under og være lydige. Fundamentet er rangorden/diktatur som system, energikamp/allianse ved konflikt.
- *Hjerteløsning på det sosiale plan:  
Gjensidig respekt, likeverd og maktbalanse. Tillate livsglede og livsutfoldelse.*

## Styringscenter; Kamp- og fluktinstinkt, reptilhjernen, rotchakra

- Hensynsløshet og rå kamp. Lovløshet der noen vil herske uinnskrenket mens andre skal adlyde uten å mukke. Fundamentet er styring gjennom fryktskapende råskap.
- *Hjerteløsning på det fysiske livsplan:  
Akseptere at alle har lik rett til å leve og få dekket sine behov. Fredelig sameksistens.*

Gjensidighet

Selvstendighet

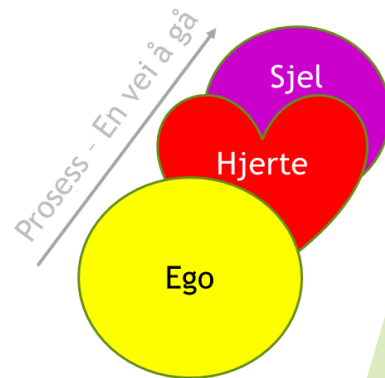
Avhengighet

Kan du tenke deg å bli med?  
Da inviterer vi deg til:

## Prøvekveld og introduksjonsgruppe

På en prøvekveld og 4 kvelder lærer du om:

- Hvordan gi slipp på frykt og mistillit
- Å åpne og lytte til hjertet
- Å skape et fritt og trygt psykisk rom
- Å kommunisere og samarbeide fra hjertet
- Å leve mer og mer fra hjertet i hverdagen



Hjertekultur-  
nettverket

*På vei mot et bedre liv og en bedre verden*

[www.hjertekultur.net](http://www.hjertekultur.net)