

M H Ä G G

TEXT FOTO
Atti Soenarso Sara Appelgren





Från tankekaos till kreativ ordning

”

JAG BRÖT FOTEN på ljusrepetitionen före premiären till vår stora föreställning. Vi var det största numret och de största stjärnorna. Min partner spelade fiol och jag dansade. Vi hade en tjugomannaorkester som ackompanjerade oss, vilket var ovanligt på den tiden, man arbetade mest med playback. Vi hade ett välbetalt och långt engagemang. Vi började med tre viktiga föreställningar. Den första föreställningen var för diplomater, den andra för pressen och den tredje för agenter. Det finns tillfällen då man inte kan backa ur. Jag dansade de tre föreställningarna med min brutna fot – sen gick jag gipsad i sex månader. Som dansare hade jag lärt mig en teknik som innebär att flytta smärtan någon annanstans i kroppen.”

Hennes första möte med den man hon skulle samarbeta med i flera år är som taget ur en film

MONICA HÄGG utbildade sig till flamencodans och dansade professionellt i Spanien från 1968 till 1985, turnerade där och i flera andra länder. Det var ibland långa turnéer och livet på resande fot innehöll både glädje och konflikter.

– Mitt intresse för människans psyke började där.

Hon undrade varför publiken stod upp och jublade vissa kvällar trots att ljuset var dåligt, någon hade rubbat ordningen på kläderna så att hon inte kom in på scenen i tid och det mesta kändes fel. Medan andra kvällar – när allt bakom och på scenen fungerade till hundra procent – då satt publiken och såg helt uttråkad ut.

– Vad var det som hände? Jag undrade om det fanns förklaringar till det.

Nu har det gått 25 år sedan Monica Hägg slutade dansa och tusentals personer har gått hennes utbildning ”Från tankekaos till kreativ ordning” i Sverige, Spanien, England och Tyskland. De lär sig en metod för att varva ner mentalt, följa sin intuition, visualisera och använda tankens kraft för att hitta en lösning på exempelvis en fråga eller ett problem. Hon annonserar inte och de flesta kommer på rekommendation av någon eller

efter att ha besökt hennes sajt theinventivemind.com

– Vi lever i ett alldeles för högt tempo idag. Det är nödvändigt att varva ner ibland. När du mentalt går ner i ett långsammare tempo mår du bättre för kroppen följer automatiskt med. Tankarna blir lugnare – och tankarna de styr allting. Vi uppfattar tanken först och känslan sen. Men vi lever i föreställningen att känslan föregår tanken. Tanken skapar en känsla och den känslan skapar en ny tanke och så vidare. Vi tänker hela tiden. Vi kan inte sluta tänka, men vi kan sluta följa tankarna om vi uppfattar dem. Vi kan bestämma vilka tankar vi vill tänka och vi kan styra dem mot våra mål.

Att Monica Hägg arbetar med utbildning är egentligen en slump. Hon fick arva en genomarbetad metod för en mental och visuell träningsform som härmar hjärnans sätt att fungera i arbete respektive vila.

Hennes första möte med den man hon skulle samarbeta med i flera år är som taget ur en film. Efter att ha studerat i London för att utbilda sig till astrolog är hon tillbaka i Madrid. Hon går in på ett litet antikvariat för att titta på böcker. En man frågar plötsligt om hon vill spå sig. Hon





”Vårt sinne är väldigt snabbt. Vi kan inte uppfatta allt som händer i oss och omkring oss om vi samtidigt ska vara i vårt medvetna tillstånd”

tackar nej, är inte intresserad. Men han insisterar och hon svarar till slut ja. Han ringer ett samtal och hon går upp i ett hus en bit bort på gatan. Kvinnan spår henne och frågar om hon vill träffa en man som kvinnan tror kan vara intressant för henne. Hon tackar först nej, men ändrar sig till slut. Kvinnan ringer till mannen och det första hon säger är: ”Hon är här nu.”

– Jag tyckte det var olustigt och undrade vem är det som håller på att ta över mitt liv? Men jag sökte upp mannen som hette Daniel Muller, en spansk läkare, psykiatriker och parapsykolog som forskade om det sjätte sinnet.

Det visade sig att Daniel Muller hade skapat en metod där individen själv skulle kunna arbeta med sitt mentala förändringsarbete. Han hade dessförinnan gått igenom allt som fanns av intresse: hur man gjorde inom mental träning, hypnos och meditation i olika länder och i diverse religioner etcetera. Han såg att den

gemensamma nämnaren var att man sökte kontakt med sig själv. Monica Hägg tackade ja till att börja utbilda sig hos honom.

– Du börjar se saker tydligare när du kommer ner i tillstånd som är djupare än det du brukar vara i. Du uppfattar mer hos dig själv än när du är i ditt vanliga tempo men har du då en metod som är krånglig uppfattar du inte det.

– Daniel började därför skala av så mycket som möjligt för att metoden skulle bli användbar för alla. Vårt sinne är väldigt snabbt. Vi kan inte uppfatta allt som händer i oss och omkring oss om vi samtidigt ska vara i vårt medvetna tillstånd för att använda en krånglig metod.

Monica Hägg har undervisat sedan 1987 och följt samma tillvägagångssätt utan att ha ändrat på konceptet, eftersom Daniel Muller ville ha det så när hon fick ära det.

– Jag har inte ändrat något, men utvecklat det genom att titta på vad som händer i samhället. Idag, när vi

lever i ett uppskruvat tempo måste vi lugna ner hastigheten i tankarna, för att uppfatta någonting som är otroligt intressant – intuitionen.

Monica Hägg menar att vi tar emot för mycket information idag. I vårt medvetande finns allt från vår barndom till dagens information, kunskap, trauman och glädjeämnen. Lägg till att du exempelvis måste vara tillgänglig hela tiden, måste tjäna pengar, måste vara snygg. Du måste, måste, måste.

– Det är hemskt många krav. Det finns ingen tid för att ge uttryck för det vi känner, tänker, vill och så vidare. Och allt är väldigt likformat. Det lämnas lite utrymme för personliga behov och vi måste klara oss på ett helt annat sätt nu jämfört med tidigare.

– I förlängningen skapar det väldig stress och oro. Den mentala stressen är markant. Men du känner inte av den med en gång för hjärnan är väldigt snabb – och kroppen är väldigt långsam i sina reaktioner. Informa-



Svenska Mässan - Möjligheternas mötesplats

Nordens effektivaste mötesplats

Svenska Mässan är idag en av Nordens effektivaste mötesplatser för affärer, kompetensutveckling och kontaktskapande. Under ett och samma tak samlar vi kraftfulla förutsättningar för arrangemang av toppklass. Varje år kommer drygt en miljon besökare till Svenska Mässan för att delta i ett 30-tal mässor samt 100-tals små och stora konferenser och kongresser.

När allting stämmer i mötet mellan människor föds något nytt. På Svenska Mässan handlar det om att skapa bästa tänkbara möjligheter för just sådana möten. Med åtta moderna mässhallar och 50 flexibla, välutrustade konferenslokaler inklusive en magnifik kongresshall med plats för 1 500 personer, har vi inspirerande miljöer för alla sammanhang. Från det lilla gruppmötet till den stora världskongressen.

Med Hotel Gothia Towers erbjuder vi ett förstklassigt boende som flirtar vilt med alla designvänner. Nordens största och Göteborgs hösta boende har 704 stilsäkra rum och sviter! Plus sju smaksäkra restauranger med bl a välrenommerade Heaven 23 och italienska Incontro.

Läget är extremt centralt. Svenska Mässan ligger mitt i stans intensiva evenemangsområde. Med nära och kära grannar som Liseberg, Scandinavium, Universeum och Världskulturmuseet.

Välkommen till oss. Tillsammans skapar vi oförglömliga möten.



412 94 Göteborg. Tel: 031-708 80 00. Fax: 031-16 03 30.

Besöksadress: Mässans Gata/Korsvägen. www.svenskamassan.se E-post: infomaster@svenskamassan.se



”När sinnet är upptaget har inte hjärnan samma möjlighet att sprida ut tankarna i samma utsträckning.”

tionen vidarebefordras till våra celler, vilka börjar omforma sig efter det vi säger och tänker. Och våra tankar om oss själva är oftast väldigt låga: Jag kan inte, det går inte, jag klarar inte.

Monica Hägg värjer sig emot allt tal om att vi ska tänka positivt. Hon tycker att budskapet ofta är förenklat, och vet man inte vad man gör så kan det leda fel.

– Det negativa finns vare sig vi vill det eller inte. Min metod går ut på att vi inte ska tänka negativt. Det vill säga vi lär oss att förstärka det positiva och håller det negativa på distans. Det är först när vi kan se det negativa som vi kan åtgärda det. Den här utbildningen handlar om att bli medveten om hur vi fungerar, och vi bör börja träningen under lärarledd ledning och därefter med hjälp av en cd. Hjärnan gillar att bli tränad och att få uppgifter. Du får öva dig på att ha fokus på någonting och inte låta tankarna löpa fritt för då söker de alltid upp något komplicerat och jobbigt.

Den metod Monica Hägg använder bygger på att deltagarna följer ett

visst mönster, en snitslad bana. När utbildningen börjar får du gå ner i ett något djupare och lugnare tillstånd och skapa en plats som känns behaglig för dig, dit du sedan kan förflytta dig mentalt. Du skapar något du känner igen, något du kan associera till. Du skapar ett rum, möblerar det och gör det vackert och bekvämt.

– Avslappning i all ära, men du blir inte avslappnad förrän sinnet är avslappnat. Om du håller din uppmärksamhet på något som du tycker är vackert och kreativt och följer en historia där du till exempel går längs stranden och känner sanden under fötterna, då är sinnet är upptaget och du uppfattar alla de här sensatio- nerna. Och du går ner i varv omedelbart. När sinnet är upptaget har inte hjärnan samma möjlighet att sprida ut tankarna i samma utsträckning. Jag kallar det för guidad meditation.

Monica Hägg säger att de som går igenom utbildningen förstår lite mer om sig själva och hur de fungerar. De inser att de har ett mycket bättre och större verktyg än de har trott och att



”När vi förstår oss själva bättre, förstår vi också vår omgivning bättre. Det börjar alltid hos oss själva.”

de kan få saker och ting att fungera bättre för sig själva.

– Och när vi förstår oss själva bättre, förstår vi också vår omgivning bättre. Det börjar alltid hos oss själva. Det är oundvikligen så. Vi utgår ofta från vad andra tycker, säger och tänker – och sen bestämmer vi oss för vad vi ska tycka. Det är motsatsen till hur vi ska agera för att bli en hel människa.

– När vi förstår hur vårt medvetande fungerar och att det är en enorm resurs, desto bättre mår vi. Det blir förstås krångligare och mer att förstå när vi ser in i oss själva, och det är inte alltid kul, men det kan också vara fantastiskt.

Hon har arbetat i flera länder och säger att svenskar har fått lära sig att inte förhäva sig.

– I England är människor öppnare för att bejaka sina positiva förmågor. I Spanien är de ännu mer öppna, konstigt nog. Trots diktatur och kato-

licismen. Det kanske har att göra med bikten. De är vana att uttrycka sig om sig själva. I Norge och Danmark har de också lättare för att bejaka sina positiva sidor. I Sverige är vi väldigt sorgsna, melankoliska och glädjen är lite långt borta.

– Vi har svårt för att erkänna att vi är bra på något. Vi behöver inte tala om det för vår omgivning, men vi måste veta det själv. Det är inte lätt att komma dit.

Utbildningens namn ”Från tankekaos till kreativ ordning” kan man fundera lite över. Vad tankekaos är inte svårt att räkna ut, men vad är kreativ ordning?

– Livet följer inte en viss ordning: A B, C, D och så vidare. En kreativ ordning är lite kaos och lite ordning. Och när vi försöker komma åt den fria fantasin ska vi tänka på något helt annat än det vi vill tänka på. Om jag väljer att gå ut på en promenad och tänker på något helt annat så kommer

”Det är skillnad på hur män och kvinnor upplever utbildningen. Men skillnaderna har blivit mindre.”

svaret plötsligt. Vanligtvis lägger vi ner för mycket energi på det. Jag ska lyckas. Lägg ner mindre energi och håll inte fast det så hårt. Släpp taget – när du vet vad du vill.

– Hjärnan har sina processer. Svaret kan komma om en dag eller två veckor. Det gäller att inte forcera fram det. I all uppfostran får vi lära oss att vi ska kämpa oss till saker och ting. Det är oerhört viktigt att kunna lyssna till sig själv. Det gör vi genom att lära oss att gå ner i varv – och börja lyssna på oss själva. Det kallas intuition. Intuitionen kallas också det sjätte sinnet.

Monica Hägg bestämde sig för att arbeta med den här utbildningen när hon insåg hur bra den fungerade på henne.

– Jag tycker det är intressant och inspirerande när jag kan förmedla någonting, få människor att varva ner och få ett bättre liv. Men jag löser inga problem. Jag kan förmedla kunskapen om hur de ska kunna handskas

med sina liv och de gör det också. I grund och botten tror jag att det handlar om min egen utveckling och då finns det inget bättre än undervisning. Du får hela tiden feedback.

Hon kan konstatera att det är skillnad på hur män och kvinnor upplever utbildningen. Men skillnaderna har blivit mindre.

– Kvinnor är alltid först när det gäller den här typen av utbildningar. Män har svårare för det, de har ett annat uttrycksätt. Men den senaste tiden har det faktiskt kommit mest män så det börjar lätta på motståndet. Jag blev utbildad av en man, så jag förstår hur män tänker. Men jag får använda ett lite annorlunda språk.

– Jag har oftast enskilda samtal, men ibland grupper och de är alltid små. Jag vill inte att man ska sitta och hålla igen. Jag arbetar på precis samma sätt i en grupp som enskilt. Det är viktigt att jag hinner med var och en och att jag har tid för frågor. Jag vill helst inte ha mer än tio perso-





Nordens mest inspirerande mötesplats!

I en oslagbar vacker skärgårdsnatur ligger Djurönäset konferenshotell. Fyrstjärnigt, väldigt nära Stockholm, med mångsidiga och nordiskt designade lokaler, byggda och utrustade för konferens och utbildning i världsklass. En av de mest inspirerande platser du kan komma till. Fler kompletta mötespaket på djuronaset.com.

Spakonferens

Njut en stund tillsammans med dina kollegor under en spa-behandling i Djurönäset Spa. Pool med bastu och gym ingår. Alla måltider samt möteslokal är inkluderat i priset.

fr. 1.950:-

Premiumkonferens

En genuint exklusiv produkt som genomstrålas av service och närhet till natur och hav. Möteslokal, logi och måltider i avskildhet är inkluderat. Perfekt för möten som kräver lite extra av allt.

fr. 2.580:-

Sommarkonferens

Upplev Djurönäset när det är som bäst och förena arbetet med att njuta av Stockholms skärgård. Packa bara ner kortbyxor och sandaler i väskan så ser vi till att ni får ett händelsefyllt möte.

1.295:-

Priserna avser per person och dygn i enkelrum, exkl moms.


Djurönäset konferenshotell, Box 1, 139 02 Djurhamn
08-571 490 00 www.djuronaset.com



ner i en grupp, över tio blir det svårt att hålla ihop allt.

Monica Hägg säger att de som deltar i hennes utbildningar ofta reagerar med lättnad när de börjar förstå att det inte är så svårt. De går ner i varv och får ett annat lugn och en annan förståelse.

– Jag har en stark egenskap och det är att få igång folk. Jag ser snabbt hur jag ska få dem att lyfta och hur de ska förstå processen själva. Det är viktigt att vara pedagogisk för att få dem att förstå att det inte är så krångligt, och att det alltid är en fördel om man känner sig lite lugnare och lättare.

– Det handlar mycket om att vi måste vara fokuserade och det kräver energi. Det är svårt att vara i nuet. Det är svårt att vara nära sig själv till exempel. Vi tänker på igår och i morgon, men sällan på vad som händer just nu. Jag är fokuserad på vad som händer just nu – inte på vad som händer när jag går ut genom dörren.

Hon tror att en förklaring till att det är vanligare att ha en personlig tränare på gymmet än en person-

lig hjärntränare, är att hjärnan är komplicerad.

– Ord är den enda möjligheten vi har att förklara hur hjärnan fungerar och det språket måste bli väldigt schematiskt och tungt. Det är inte så lätt att förmedla hur någon ska göra, för det går inte att visa olika övningar som på ett gym.

Utbildningen är i fyra steg och kan pågå i ett år. Det handlar om öka deltagarnas medvetenhet och det kan ta sin tid. Varje steg är mellan sex och tio timmar. Man kan göra allt på en vecka eller sprida ut inläringen över lite längre tid. Monica Hägg säger att det är svårt att säga hur lång processen är från första mötet till en hållbar förändring.

– När du har gått igenom det första steget får du med dig en cd som du tränar med i fjorton dagar. Sen kommer du tillbaka för en uppföljning. Då måste jag ofta peka på vad det är som hänt, för du märker inte förändringarna själv. Det gör du först efter en tid när du fått distans. Det går väldigt fort att bli av med fobier eller att ändra

Hon tror att en förklaring till att det är vanligare att ha en personlig tränare på gymmet än en personlig hjärntränare, är att hjärnan är komplicerad.

ett beteende. Det är påtagliga förändringar och det lättare för deltagaren att upptäcka dem. Andra förändringar är av djupare karaktär och dem ser man först när man får perspektiv. Det tar längre tid.

– Det brukar vara en månad mellan varje steg, men det kan ta längre tid beroende på individen, hur man är och fungerar. Det handlar om öka medvetenheten och det kan ta sin tid.

Ibland måste jag dela upp utbildningen ytterligare för att någon tycker att det blir jobbigt och då får han eller hon träna på i ytterligare i fjorton dagar och komma tillbaka. Jag måste anpassa utbildningen hela tiden – jag kan inte gå fram fortare än individen klarar av. Medan andra personer bara behöver få en form, en struktur. För allt det här finns redan hos alla människor och det är förskräckligt att vi inte känner till det.