

Supertanker

En tanke rejser igennem dit nervesystem med høj hastighed og påvirker dig på celleplan hurtigere, end du kan nå at sige *nanosekund*.

Den skaber uro eller balance - du bestemmer.



af Anni Simonsen,
sundhedsskole

En tanke er en indre forestilling. Vi kan ikke tænke uden at bruge billeder og lyd fra det "studie", som har fast adresse i hjernen.

Et lille eksperiment: tænk på din livret. Jeg gætter på, at der er billeder, duft og smag koblet på. Du får sandsynligvis lidt (eller meget) mundvand. Næseborene vibrerer måske.

Det vigtige er, at din krop er susende ligeglad med, om det er fantasi eller virkelighed. Den reagerer på den energi, forestillingen skaber.

Uanset om du står ansigt til ansigt med en voldsmand, eller om du forestiller dig, at han gemmer sig i skabet, vil din

krop reagere med de vildeste kamp-/flugt-mekanismer:

Adrenalinen vil pumpe ud i din krop. Blodet vil strømme fra de indre organer til de store

muskler. Din hjerne vil ommøblere sin energi, og du mister evnen til at tænke konstruktivt.

Tankernes biologi

Den amerikanske cellebiolog Bruce Lipton og farmakologen Candace Pert har brugt en stor del af deres liv på at undersøge, hvordan vores tanker påvirker vores krop, og de har begge begået fantastiske bøger, som jeg varmt vil anbefale.

Bruce Liptons bog *Intelligente celler* forklarer helt enkelt og tydeligt, at vores celler styres af det miljø, vi skaber i kroppen - bl.a. gennem de energimæssige budskaber, der udgår fra vores positive og negative tanker.

Det handler ikke om tro - det handler om videnskab! Og videnskaben slår fast uden antydningen af tvivl, at vores tanker er den allerstørste faktor, når det handler om påvirkning af kroppen og vores helbred.

Candace Pert har bl.a. skrevet *Molecules of emotion*, som desværre endnu ikke er oversat til dansk, men som er skrevet på et relativt lettilgængeligt engelsk.

Hver eneste celle i kroppen er i kontakt med det omgivende miljø via sin overflade, cellemembranen, og dens receptorer. På præcis samme måde som vi mennesker er i kontakt med omverdenen via vores sanser. De modtager hele

tiden impulser fra den ydre verden, og disse indtryk er afgørende for det meste af, hvad vi gør, siger, tænker og føler.

Du kan påvirke dine celler ved at påvirke deres miljø. Rent fysisk skaber du påvirkning på mange måder:

- Ved den luft, du indånder, og dybden af dine åndedrag.
- Ved det, du spiser og drikker.
- Ved det stof, din hud er i fysisk kontakt med.
- Ved de elektromagnetiske stråler, du udsætter dig selv for fra telefoner og andet udstyr.
- Og så den største og hurtigste faktor: dine tanker.

Den afgørende forskel på påvirkningen fra dine tanker og fra alle de "udefrakommende" impulser er hastigheden. Det, du spiser, har kun meget sjældent umiddelbar effekt. Det tager lidt tid, før det manifesterer sig som et klart signal til cellerne, men til gengæld tager det også tid at fjerne en eventuel usund eller giftig påvirkning.

Dine tanker er til gengæld ekstremt hurtige! Det tager brøkdelen af sekunder, fra du skaber en forestilling i dit sind, til dine cel-
lereceptorer opfanger impulsen.

Hvis du tænker frygtssomme og belastende tanker, kan man få minutter senere med en simpel blodprøve måle en negativ påvirkning af dit immunforsvar.

Cellerne tilpasser sig

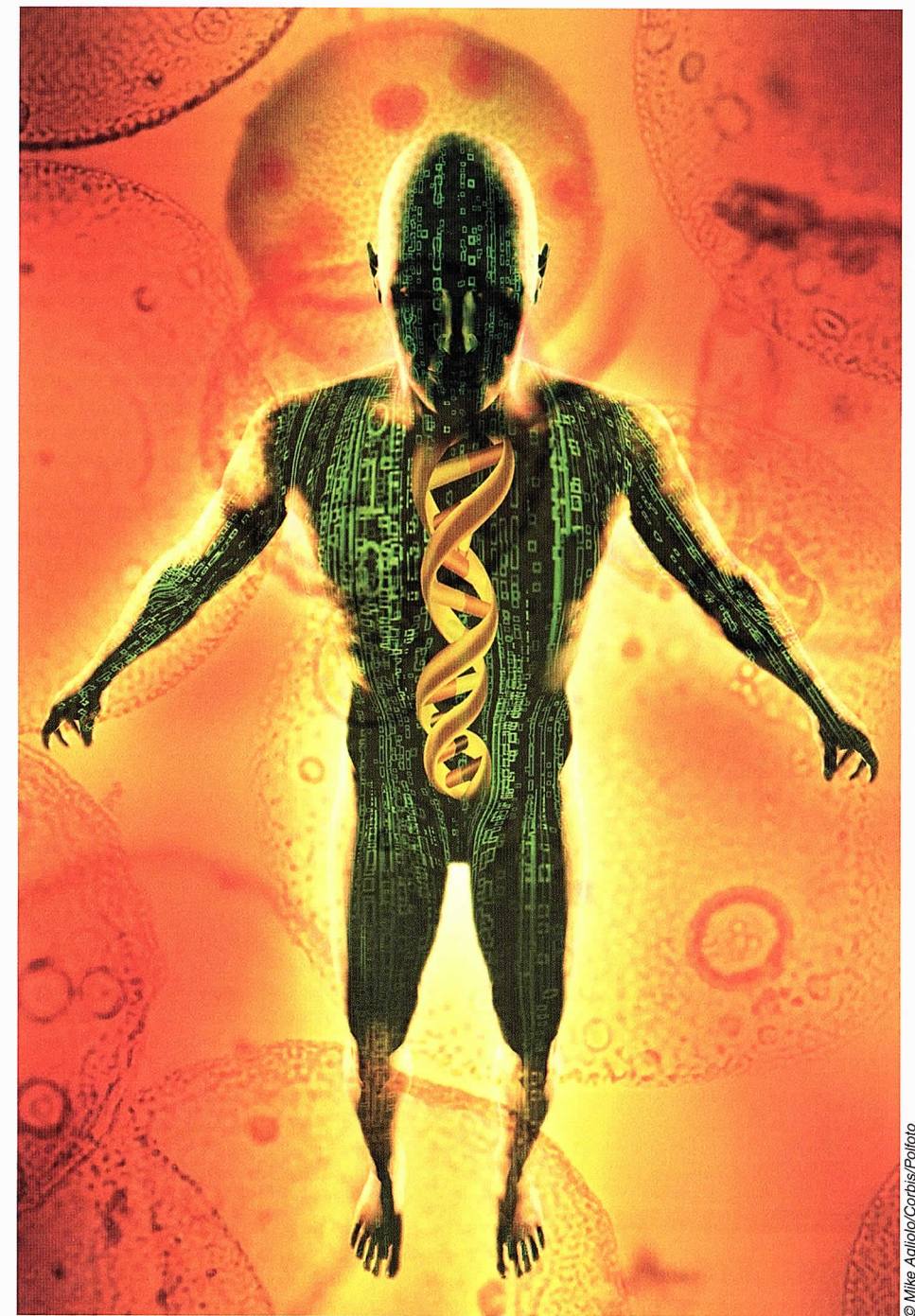
Dit nervesystems interne kommunikation består altså af dine tanker og forestillinger. Den eksterne kommunikation foregår ved, at du ser, hører, mærker, lugter eller smager et eller andet. Indtrykket "filtreres" igennem indspilning i din underbevidsthed og får derigennem en ganske personlig betydning - *din* subjektive fortolkning.

Denne filtrerede version af dine sanseindtryk sendes ud igennem dit nervesystem i form af elektromagnetiske impulser, som lynhurtigt når frem til dine celler. Receptorerne i dine cellemembraner opfanger signaler og sender impulsen ind i cellen, som uvilkaarligt indretter sig derefter.

Hvis du skaber et dårligt fysisk miljø, eller tænker "giftige" tanker, vil dine celler i første omgang "lukke" sig og dermed afskære sig fra den fysiske næring, de får fra blodet.

Hvis den usunde/belastende påvirkning fortsætter, vil de forsøge at tilpasse sig det dårlige miljø. Og de vil forandre sig, når de fornyer sig. Det sker med meget jævne mellemrum.

Dine celler vil altid forsøge at overleve ved at tilpasse sig de vilkår, der lige nu hersker i kroppen. Det betyder, at du kan tænke forandringer ind i dine celler - på godt og ondt.



De førende forskere ved i dag, at vores tanker er den allerstørste faktor, når det handler om påvirkning af vores helbred.

Når vi pådrager os sygdomme, er det ikke, fordi der er noget galt med vores krop eller de celler, den består af. Det er ganske enkelt, fordi vores celler forsøger at tilpasse sig et usundt miljø, dvs. de justerer sig selv fra at være vel fungerende celler med adgang til masser af næring og til at være celler, som lukker af for nærings-tilførslen.

Lad os lige tage den igen: Hvis du tænker optimistiske, positive tanker - altså laver positive forestillinger om dig selv og din verden - bidrager du til et sundt og næringsrigt miljø i din krop. Hvis du tænker belastende og negative tanker om dig selv og din verden, bidrager du til at skabe et usundt og "giftigt" miljø i din krop.

Det betyder ikke, at din fysiske



Vores celler styres af det miljø, vi skaber i kroppen - bl.a. gennem de energimæssige budskaber i vores positive og negative tanker.

livsstil er uden betydning. Det er vigtigt, at du bestræber dig på at spise sundt, få lys, frisk luft og motion. Men hvis du sørger for alt dette og samtidig vedligeholder et negativt selvbillede og nogle belastende forestillinger om dig selv eller om dit liv, vil du ikke få den fornødne gavn af din sunde livsstil.

"Du er ikke i reel livsfare, når du er stresset. Du laver bare forestillinger, som dit system fortolker som farlige."

der også opstå indre konflikter og belastninger.

Immunforsvar og stress

Vi kan have et svagt immunforsvar. Eller et velfungerende. Du har sikkert observeret, at du i stressede perioder er langt mere

modtagelig over for sygdomme. Det er der en meget enkel forklaring på.

Vi har to slags forsvar: et indre - vores immunforsvar, og et ydre - vores kamp-/flugtinstinkt, også kaldet vores stressrespons.

Oprindeligt er meningen, at stressresponsen skal sætte ind, fx når du møder en voldelig modstander, skal redde dit barn op af en brønd osv. Det er en ubevidst strategi, som kan redde dit liv.

Men den kan i sidste ende koste dig livet, hvis den får lov til at styre dig over længere tid. I stressede perioder er det netop det, der sker, og det har omkostninger for din sundhed.

Dit immunforsvar og din stressrespons kan nemlig ikke være aktive samtidigt. Og i vores biologiske rangorden er vores immunforsvar til hver en tid underordnet vores stressrespons.

En influenza bliver ikke nedkæmpet, hvis du står over for en sabeltiger! I den situation vil al din energi blive brugt til overlevelse, og influenzaen må vente.

Netop derfor vil du opleve, at når du er stresset, bliver du også nemmere syg. De småting, som dit immunforsvar ellers ville tage i opløbet, får lov til at udvikle sig, når du har et aktivt stresssystem.

Og husk så lige i den forbindelse: Stress er ikke i betydningen "livsfare" - stress er i betydningen "belastende indre forestillinger". Du er ikke i reel livsfare - du laver bare forestillinger, som dit system fortolker som farlige.

Fantasi = virkelighed

Vi mennesker har en enestående evne til at lave forestillinger. Det er superskønt, fordi det hjælper os til at skabe en fremtid i tanker, som vi så kan stile efter at gøre til virkelighed. Problemerne opstår, når vi laver skræmmende fremtidsforestillinger. Eller skræmmende tanker i det hele taget.

Udfordringen - og gaven, når det hele bliver brugt hensigtsmæssigt - er, at kroppen ikke kender forskel på fantasi og virkelighed. Hvis du forestiller dig, at du aldrig når at blive færdig til tiden, at din chef er utilfreds med dig, at din partner er dig utro, eller at dine kolleger hader dig - ja så vil din krop reagere, som om det er

virkelighed. Og du vil lynhurtigt finde beviser for, at du har ret. Du skaber din egen virkelighed - og agerer ubevidst efter den.

Stress og de hormoner og signalstoffer, der dannes deraf, er entydige beskyttelsessignaler - de lukker cellerne. Imens kærlighed, bekræftelse og glæde aktiverer de receptorer, som får cellerne til at skabe vækst og sundhed.

Vores tanker er i meget høj grad nøglen, og når vi lærer at påvirke vores tanker, kan vi i langt højere grad styre vores fysiske og psykiske velbefindende.

Tænk dig sund

"Du er så smuk! Jeg elsker dig!" Har du prøvet at stå foran spejlet og sige den slags til dig selv, imens tæerne krøller voldsomt i sutskoene?

De fleste af os kender til Louise Hay, som vil lære os at give os selv positive bekræftelser, at anerkende, rose og elske os selv så betingelsesløst som muligt. Og du ved sikkert også, hvor pokkers stor en udfordring det kan være.

Kendsgerningen er jo, at de fleste af os er vores egne største kritikere. Det er så uendeligt meget nemmere at finde fejl og tænke kritiske tanker - at skælde sig selv ud og nedgøre sig selv.

"Og hvorfor skal jeg stå og sige alt det her til mig selv? Jeg mener det jo ikke! Jeg tror ikke engang på det!" Ved du hvad? Så virker det heller ikke.

Sunde tanker er gode tanker. Lyse tanker. Konstruktive tanker. Og husk nu: tanker = forestillinger.

Så lad os finde en vej omkring det. En vej, som ikke er så provokerende, og ikke føles helt så utroværdig.

Din indre instruktør

Du behøver ikke noget spejl, du skal bare bruge din forestillings-evne - din indre instruktør. Du skal så at sige "bygge" en forestilling om dig selv, som giver din krop de sunde signaler.

Forestil dig, at du ser dig selv stå på badeværelset om morgenen. Sund, stærk og fyldt med overskud. Det indre billede, du laver, skal strutte af energi.

Se dig selv fra top til tå. Dit smil, som starter ved munden,

skal kunne ses i hele kroppen. Læg mærke til, hvad det er, som fortæller dig, at du er et menneske i balance. Et stærkt væsen. En sund sjæl i en sund krop.

Og lad mig lige indskyde: Man kan godt lide af en sygdom og alligevel være enormt sund! Selvom du skulle være ramt af en kronisk eller midlertidig lidelse, kan du stadig finde følelsen af sundhed og styrke indeni. Og du kan stadig lave forestillinger, hvor det også er synligt udenpå!

Hvis det er svært, må du låne. Lad dig inspirere af et menneske, som du gerne vil ligne, og brug denne skabelon til at skabe dit eget selvbillede.

Når billedet er på plads, er det tid til at lægge lyd på. Hør din egen stemme. Med den klang og

lyd, som fortæller dig, at du taler med sikkerhed og tillid til verden. Det er en stemme, man lytter til.

Hør, hvordan hele verden svarer med anerkendelse, respekt og kærlighed. Og mærk, hvordan det føles at være dig. Feel the power. Mærk, præcis hvor dit centrum er i kroppen. Mærk din jordforbindelse, din tryghed ved livet og sikkerhed på dine resurser og muligheder. Træk vejret dybt og roligt.

Det, jeg beder dig om her, er måske provokerende. Og du kan med rette tænke, at billedet ikke er sandt, men bare fri fantasi. Men det er præcis lige så sandt, som hvis du skaber en meget svag og dårlig forestilling om dig selv!

Det hele er subjektivt. Det er

"Kærlighed, bekræftelse og glæde aktiverer de receptorer, som får cellerne til at skabe vækst og sundhed."

udelukkende et spørgsmål om, hvilke elektromagnetiske impulser, du vælger at sende til dine celler.

Anni Simonsen er leder på bl.a. Sundhedscoach Uddannelsen. Herv.: Rugårdstien 6, 8585 Glesborg, tlf. 40 27 57 64, www.annisimonsen.dk.

Litteratur: e-bogen *Supertanker* af Anni Simonsen, se www.lifebooks.dk.

