

## Mentalt stark genom nyfikenhet – en onlinekurs

Varmt välkommen till kursen Mentalt stark genom nyfikenhet! En kurs som kommer göra stor skillnad för ditt psykiska välbefinnande, samt ge dig förutsättningar till att känna dig starkare, gladare och mer inspirerad – med tekniker du kan använda dig av livet ut.

Under kursen kommer du genom olika föreläsningar, praktiska övningar och klasser få ta del av kunskap och tekniker i hur du tränar din nyfikenhet, vägled av Ulrica Norberg, en av Sveriges mest populära coacher. Ulrica Norberg har lång erfarenhet av att guida människor till bättre hälsa och blandar vetenskap med komplementärmedicin via mental träning, hälsa, kommunikation och kreativitet. Nyfikenhetsträning kan alltså leda till ökad psykisk hälsa – det är därför du bör vara nyfiken på just nyfikenhet!

### Syfte med kursen

Nyfikenhet är en av våra nio grundkänslor. Syftet med en ökad nyfikenhet är att genom detta få tillgång till flera dimensioner i livet – öppna upp dina inre förmågor, din kreativitet, skapa glöd och intresse, öka din mentala kraft och hälsa, samt öka din lust och glädje.

Genom att gå denna kurs kommer få stöd och tekniker som du kan använda med regelbundenhet för lugn, fokus och kärleksfull närvaro i ditt liv och olika livssituationer.

## Vem kan ta del av Mentalt stark genom nyfikenhet?

Alla som önskar utveckla sina inre förmågor, arbeta med ett mer lustfyllt sätt att träna mentalt. Du som vill komma närmare din potential, förstå ditt tänkande och börja redan mot att leda dig själv bättre framåt mot dina drömmar och det liv du önskar.

### Mål med kursen:

- Ökad mental skärpa
- Få mental återhämtning
- Uppleva en ökad självkänsla och självförtroende
- Skapa möjlighet till att känna mer lust och ork i vardagen
- Minska inflammationsprocesser i kroppen
- Bättre matsmältning och sömn

### Kursens innehåll – översikt

Kursen är indelad i fyra delar:

- **Del 1: Nyfiken på nyfikenhet**  
Den första delen ger en introduktion till ämnet nyfikenhet och hur nyfikenhet kan påverka människans hälsa.
- **Del 2: Träna din sinnen & öka din intelligens**  
I den andra delen ligger fokus på hur nyfikenhet kan påverka din intelligens och hur du kan träna dina sinnen för att påverka hjärnan och dess kapacitet.

- **Del 3: Väck lekfullheten**

I den tredje delen bjuder vi in lekfullheten och utforskandet som en del i den mentala träningen.

- **Del 4: Emotionell intellegens & mental hälsa**

Den fjärde och sista delen belyser hur nyfikenheten kan vara ett verktyg i emotionell krishantering och mental hälsa.

## **Delarnas innehåll**

Varje del består av följande innehåll:

- **Föreläsningar:** Varje del innehåller föreläsningar där du kommer få ta del av kunskap och inspiration.
- **Övningar & klasser:** Varje del består också av praktiska övningar och/eller klasser. Här får du möjlighet att använda och integrera kunskaperna från föreläsningarna på ett praktiskt plan.

## **Accesstid**

Du har tillgång till kursinnehållet under sex månader. Därefter har du möjlighet att köpa kursen igen med 30% rabatt om du önskar ta del av innehållet under en längre tid.

## Mer om Ulrica

Vill du veta mer om Ulrica Norberg kan du läsa mer om henne [här](#). Hos oss på Yogobe har Ulrica även tagit fram onlinekurserna [The Art of Breathing](#), [Andning för hållbar hälsa online](#) och [Lär dig meditera](#). Du kan även ta del av ett stort antal yogaklasser, meditationer, andningsövningar och föreläsningar med Ulrica i vårt [audio- och videobibliotek](#) – som ingår i vår prenumerationstjänst

## Om nyfikenhet & hur den påverkar oss

Nyfikenhet är en av våra bästa tillgångar och fungerar som en fantastisk grund i mental träning. Eftersom sinnet är som en muskel som blir starkare genom ständig övning, gör den mentala träning som orsakas av nyfikenhet, ditt sinne starkare och ditt inre mer i balans. Studier visar att denna typ av mental träning stärker självförtroendet och självkänsla samt minskar inflammation i kroppen.

Nyfikenhet berör allt som har med liv, inspiration och utveckling att göra. Den väcker motivation, är en förutsättning för flera mänskliga aktiviteter såsom forskning och utbildning, ger lust till nya intryck, och väcker utforskande och lekfullhet.

I sin bok *Nyfiken – Väck din inre geni* lyfter Ulrica det den nederländske professorn i historia, Johan Huizinga, visade i sin forskning från 1938 – just att lek är en förutsättning för utveckling, inläring och hälsa. Homo Ludens är latin och betyder *Den lekande människan* och Huizingas studier ligger till grund för modern forskning om hjärnan och medvetandet gällande personlig utveckling.

En aktiv och välmående nyfikenhet stärker vårt minne, vår inlärningsförmåga och får oss att söka efter svar, mening och sanning samt är en förutsättning för kreativitet och innovation, personlig utveckling, ökad insikt och hälsa. Att hålla sig nyfiken är alltid ett val som kan förädlas till en god vana som kan hjälpa oss i vårt yrkes- och privatliv.

# YOGOBE

Nyfikenhet är en av våra mänskliga grundkänslor. De andra åtta är glädje, förvåning, rädsla, ilska, sorgsenhet, äckel, avsky och skam. Att de bor i oss ses inom vetenskapen som bevis på att känslor är ett viktigt socialt kommunikationsmedel. Då vår hjärna är formbar, påverkas den av vad vi sysselsätter oss med, av vår miljö, våra tankar och vad vi är med om.

Ja, tiden är inne för att börja använda nyfikenhet på nya sätt. Dels för att öka hälsan genom att se över vår relation med oss själva och komma i bättre kontakt med våra förmågor. Men också för att kollektivt hitta nya sätt att lösa många av de många utmaningar vi står för idag.