



Referat fra møte i Hillestad bygdekvinne lag 7.mars 2022

Hva styrer oss, fornuft eller følelser? V/ Tom e. Myrbråten

May Synnøve kunne ønske 16 frammøte velkommen til marsmøtet vårt. Det er mye fint vær for tiden, men fortsatt noe kaldt, is på parkeringsplassen og snøflekker i skyggen. Det passet dermed godt å synge «Sov du lille spire ung, ennå er det vinter», før vi introduserte kveldens foredragsholder.

Tom E. Myrbråten var i 30 år fotograf i Drammen i mange år, før han flyttet til Hof og bygde opp gården Farmen, der han har et tun med hus for mange aktiviteter, smie, knivverksted, hønsesus, drivhus, hundehold og et hus der han driver virksomheten sin som tankefelt-terapeut. Han startet med forterbarn i familiehem, ofte traumatiserte ungdommer og det gjorde at han ville utdanne seg mer innen tankefeltterapi.

Det handler om hvordan følelser aktiveres og kan behandles. Hvor mye tror dere styres av fornuft og hvor mye av følelser, spurte han. 95 % av det vi gjør styres av følelser, bare 5 % av fornuften.

Han fortalte om det bevisste og det underbevisste. Det bevisste som har med identitet og sjel å gjøre, med kreativitet, ønsker, behov, ambisjoner og positiv tenkning. Den underbevisste delen har med vaner og atferd, med opptak og avspilling av det vi lærer gjennom gjentakelser og sterke følelser. Det som skjer i barndommen sitter der. Den delen har ikke tidsperspektiv. Følelsene tar styringen over fornuften når de er sterke. Dette påvirker også det autonome nerversystemet og hvordan stresset øker og minsker. Mye henger sammen med stress, det er klar sammenheng mellom hjerne, følelser, stress og kropp.

Med oversikter, eksempler og tegninger ga han noen og hver av oss mye å tenke på og jobbe videre med, interessant å få med seg, men ikke så lett å sammenfatte. Vi får ta det med oss videre inn i hverdagen og kanskje være litt mer forståelsesfulle for både oss selv og andre. Som takk fikk Tom E Myrbråten «Fra Vestfolds Spisskammers» og «Godt drikke». Det satte han stor pris på, han er svært interessert i tradisjonsmat og drikke også.

I pausen fikk vi supper med brød til, som kveldens vertinner Marianne og Åse Kristine hadde laget. Litt gulerotkake smakte også godt, men vi pratet og kjøpte lodd. Blant lagssakene etterpå var takkekort fra SOS barnebyer i forbindelse med barnearrangementet og brev fra Vassås bygdekvinne lag. De inviterer til gåtur. De ønsker også at vi sammen skal sende leserinnlegg fra NBK om skolemat. Det blir vi med på.

May Synnøve har forslag om et nytt trivelig tiltak; Formiddagstreff hver 3.mandag i måneden på bydgestua. De som vil går tur først møtes kl 11, så spiser vi niste sammen kl 12. Kaffe/te koker vi på bydgestua. Det kan bli et hyggelig tiltak. Lene Bråtejorde er gjenvalgt som distriktsleder. Hun fikk blomster og gratulasjoner. Lykke til videre. Takk for gevinster, takk til vertinner, takk for i kveld og vel hjem.

Åse Kristine Guthus, sekretær.