

Jo, du kan!

Hur du tränar
dina mentala
förmågor
och lever
ett rikare liv.



MARIA PAJKULL • LARS-ERIC UNESTÅHL

MARIA PAJKULL • LARS-ERIC UNESTÅHL

Jo, du kan!

**Hur du tränar dina
mentala förmågor
och lever ett rikare liv.**

Buena Vida AB • www.buena vida.se

Buena Vida AB • Box 22249 • 104 22 Stockholm
Tel: 08-650 72 60 • Fax: 08-650 72 66
info@buena vida.se • www.buena vida.se
Illustrationer: Folke Nordlinder
Prinfo Welins Tryckeri, Örebro 2006

ISBN 91-85810-42-8

INNEHÅLL

Inledning/Förord.....	5
KROPPSLIG AVKOPPLING	
Lär dig bli som barn på nytt	13
MENTAL AVSLAPPNING	
Ta kontakt med ditt undermedvetna.....	25
DIN SJÄLVBILD	
Hur du får förtroende för din förmåga	35
DINA ATTITYDER	
Låt inte rädslan hindra dig.....	45
MOTIVATION OCH MÅL	
Så övertygar du ditt undermedvetna.....	53
HUMOR OCH GLÄDJE	
Skratt är en seriös resurs.....	63
KREATIV KRAFT	
Att arbeta medan du sover.....	71
GE DIG EN KVART OM DAGEN!	
Lyssna på CD-skivor och utveckla dina bästa egenskaper	77

Inledning/Förord

Vill du utvecklas?

Självklart, säger alla jag frågar.

Svaret är givet eftersom det ligger i människans natur att vilja utvecklas. Ändå upplever de flesta vuxna att deras utveckling stannat av. Det händer inte så mycket de skulle vilja, varken när det gäller relationer, arbete eller vardagsliv.

Jag tror att förklaringen till detta är att vi inte tänker på att vi måste arbeta medvetet med vår utveckling. Vi tror att den ska komma till oss automatiskt.

I det synsättet ryms flera risker. Dels utsätter vi oss för riskerna att inte utvecklas alls och därmed känna otillfredsställelse och missnöje. Dels blir vi lätt offer för omständigheterna när vi låter oss passivt påverkas och formas av det som händer.

Vi måste själva ta över initiativet! Det kan vi göra genom att målmedvetet träna vårt psyke. Den mentala sidan av oss behöver precis lika stor uppmärksamhet som kroppen. Ändå har få av oss insikt i hur man kommer i riktig kontakt med de grundläggande psykiska färdigheterna.

Ingen föds fullt utvecklad. Men medan vi aktivt tar del i kroppens utveckling så lämnar vi ofta vår mentala förmåga att klara sig bäst den vill.

Genom min forskning med elitidrottare har jag klart kunnat konstatera att den attityden kan vara helt för-

ödande. Visst, många utvecklar sitt psyke ändå genom att de får positiv återkoppling på vad de gör så att de successivt utvecklar mental styrka. Men flertalet hamnar i händerna på en orättvis slump och förstör sina möjligheter till ett rikt och intressant liv därför att de inte vet att de själva kan ta initiativ till att utvecklas i önskvärd riktning.

Man kan bygga upp sin mentala styrka med målmedveten träning precis som man kan bygga upp sin kroppsliga styrka.

När jag 1973 började arbeta inom idrottsvärlden hade den sektorn redan insett att det finns flera viktiga aspekter på hur en idrottare blir framgångsrik. Naturligt nog hade intresset fokuserats på hur man utvecklar begåvning och kroppsliga förutsättningar genom adekvat träning.

Ändå fattades en bit i pusslet och allt fler började fundera ingående på vad det är som gör att några blir vinnare och andra förlorare. Den mentala styrkan kom i blickpunkten.

När tävlingsögonblicket är inne måste man ha en stor mental kapacitet för att kunna prestera sitt bästa. Den faktorn skiljer ut eliten från den stora skara duktiga idrottsmän och idrottskvinnor som sällan eller aldrig lyckas i tävlingssammanhang.

Eftersom idrottare redan har en positiv attityd till att jobba i termer av utveckling och regelbunden träning fick jag chansen att utarbeta en metod för långsiktig mental träning.

Fördelen med att jag arbetat med just idrottsmän är

att metoden kunnat prövas ut och justeras alltefter-
som resultaten visat sig. Inom idrottsvärlden ges snabb
återkoppling på de metoder man tillämpar eftersom
resultaten går att avläsa i mätbara fakta.

Idag kan jag göra en enkel definition på begreppet
mental styrka. Det innehåller följande enskilda fakto-
rer som också hänger intimt samman:

- ***god självbild som ger tilltro till den egna förmågan***
- ***väl uppövad koncentrationsförmåga***
- ***känslomässig stabilitet***
- ***positiv attityd till tillvaron***

Alla dessa faktorer kan övas upp. Det är en träning
som alla har nytta av – inte bara som engångsinsats
utan faktiskt livet ut. En god idrottsman skulle aldrig
komma på idén att sluta träna sig fysiskt bara för att
han en gång nått den form han eller hon vill ha. På
samma sätt ska man betrakta den mentala träningen
– det är något vi behöver och det är något vi mår väl-
digt bra av.

Att träna upp sin mentala styrka är alltså inte en
metod som är avsedd enbart för människor med dåligt
självförtroende. Oavsett hur långt man kommit med
sig själv finns det utrymme att gå vidare.

I själva verket ökar behoven efter hand som man ut-
vecklas. Det visar bland annat den undersökning som
genomfördes 1980 bland de idrottsmän som hade ge-
nomgått träningen. De som hållit på längst och där-
med kommit längst i sin mentala utveckling var de

som var ivrigast att fortsätta! Vid det tillfället hade ca 5 000 idrottsmän tillämpat träningen. Samma år gjorde jag en mätning bland dem som ingick i den svenska olympiatruppen. I den truppen hade 29 procent av deltagarna tillämpat min träningsmetod, alltså något mindre än en tredjedel av antalet deltagande. När olympiska spelen var över kunde jag konstatera att av dem som gått till final hade hela 58 procent tillämpat mental träning. Bland dem som tog medalj var procentandelen ännu högre – 67 procent av dem hade tränat mentalt.

Trots detta handlar inte mental träning om att prestera bättre. Mitt huvudsyfte är istället att lära ut en metod att må bättre. Sedan är det en annan sak att det finns en intim koppling mellan att må bättre och prestera bättre.

Tämligen snart visade mitt arbete med idrottsmän att mental träning inte enbart hade positiv inverkan på deras idrottsliga prestationer. Den hjälpte dem även att exempelvis vinna framgång i studiesammanhang och påverkade deras hälsoläge så att de kände sig må bättre i det stora hela.

Jag har haft åtskilliga kurser i personlig utveckling och kunnat konstatera att de frågeställningar som engagerar de flesta kan formuleras så här:

Hur ska jag få mening i min tillvaro?

Hur ska jag kunna utveckla kärleksfulla och varaktiga relationer?

Hur ska jag kunna utvecklas i mitt arbete?

Hur ska jag göra för att få vara frisk och aktiv?

För att arbeta konkret med dessa frågor kan man ställa dem på sin spets genom att formulera dem så här:

- ***Vilka är mina livsmål?***
- ***Vad ska jag göra för att nå dem?***

I tankarna finns drivkraften att utvecklas. I tankarna ryms spännande utmaningar och roliga upptäckter. Men hur mycket av det du tänkt har du förverkligat i ditt liv?

Alla vill utvecklas, men få gör det. De flesta stannar i en trygghetszon som är förödande. Man vill, men man vågar inte. Man vet vad man har, men inte vad man får. Man är helt enkelt vansinnigt rädd för att misslyckas.

Istället berövar man sig själv friheten och slår sig till ro med ständiga upprepningar. Tillvaron präglas av slentrian och alla de fantastiska möjligheter som finns inom varje människa slösas bort på trivialiteter. Nyckelordet till förändring är motivation. Vi måste känna oss tillräckligt motiverade för att komma loss och arbeta mot nya mål. Vi måste inspirera oss själva att lägga upp en konkret plan för hur vi ska nå målen. Vi måste gå djupt ned i vårt undermedvetna för att ta reda på vad vi verkligen vill med våra liv och vi måste också förankra målbilderna i det undermedvetna om vi ska lyckas.

Denna bok ger dig tydliga anvisningar om hur det undermedvetna fungerar och vad du kan göra för att kommunicera med det på dess eget språk. Boken är också

introduktion till hur du kan arbeta med de CD-skivor jag spelat in i serien Mental Träning. De skivorna hjälper dig att komma igång och arbeta aktivt med att sätta mål och att öka förutsättningarna att förverkliga dem.

Man kan inte sitta och vänta på att må bra och att någon god fe ska komma med lyckan i livet. Det är faktiskt vi själva som bestämmer både hur vi mår och hur lyckliga vi känner oss.

Orden passivt och aktivt är centrala begrepp i mitt budskap till dig Jag tror benhårt på att människan är skapad till att vara aktiv och att det är djupt olyckligt att passiviteten fått ett sådant övertag i många sammanhang.

”Jaha, men är det inte väldigt egoistiskt och egotrip-pat att ägna sig åt sin egen utveckling när världen ser ut som den gör” är en vanlig kommentar.

Det är bara det att jag inte alls anser att världen ser ut på ett visst sätt. Det finns ingen konstant verklighet. Eftersom vi enbart kan tolka verkligheten genom våra sinnen, och våra sinnen är subjektiva, kan vi aldrig komma åt den rena sanningen.

Däremot har starka krafter lyckats prägla en bild av hur verkligheten ska tolkas enligt deras sätt att se den. Det är psykologiskt omöjligt att motstå en ensidig negativ selektion av vad som händer i världen. Det är

dessutom en synnerligen farlig 'hjärntvätt' eftersom detta förhärskande synsätt leder till massiva känslor av hopplöshet. Alltför många tror att de inte kan göra något – alltså görs inget! Jag vill sätta upp en motbild genom att börja hos just dig som läser denna bok. I min forskargärning har jag nämligen funnit ovedersägliga bevis för att alla människor äger långt större resurser än de tar tillvara. Dessutom är jag övertygad om att man måste börja i det lilla för att sedan kunna arbeta konstruktivt i det stora.

Om du lyckas inspirera dig själv till att plocka fram och utnyttja dina dolda resurser för egen del så kommer du säkerligen att finna så mycket energi och inspiration att du går vidare mot att arbeta på att göra världen bättre.

Se på dem som redan gör det och ta dem till förebild i din utveckling. Kan de, så kan du!

Lars-Eric Uneståhl

Fil.Dr.

Kroppslig avkoppling

Lär dig bli som barn på nytt

Plötsligt står du öga mot öga med den rytande sabeltandade tigern eller slagbjörnen som rusar mot dig ut ur skogsdungen. På ett ögonblick är din kropp beredd att antingen strida eller fly.

En mängd olika stresshormon sprids i blodsystemet, pulsen ökas, andhämtningen blir snabbare och blodtrycket höjs dramatiskt. Lika dramatiskt ändras kroppens elektriska aktivitet, nackens muskler styvnar av vaksamhet, bukmuskulerna bildar pansar, könsorgan och anusmuskel drar ihop sig. Salivavsöndringen och matsmältningen avstannar medan kroppens svettkörtlar drar igång utsöndringen för att kyla av kroppen när du slåss eller springer för livet. Ögonen spärras upp och pupillerna öppnas på vid gavel, näsborrarna vidgas för att underlätta andningen maximalt.

Alla kroppens resurser som är nödvändiga för att bekämpa hotet slår till sina reläer på ett ögonblick. Försvarsmekanismerna går i topp och anspänningen engagerar enorma mängder energi både i muskler och inre organ. Det lönar sig, för om en kort stund har du valt din strategi – att fly eller kämpa – och du behöver vara på topp inför båda alternativen. Varken strid eller flykt varar för evigt och huvudsaken är att alla resurser tas till vara JUST NU!

Känner du igen dig? Nej, givetvis inte. Situationen

handlar enbart om något som någon av våra sedan länge avdöda förfäder kunde riskera att råka ut för. Slagbjörnar och sabeltandade tigrar tillhör sagovärlden för oss nutidsmänniskor.

Försök bara övertyga din kropp om det nästa gång den försätter sig i högsta beredskap för att kunna kämpa eller fly. Än idag reagerar du precis likadant inför farofyllda situationer som de människor som befolkade jorden för 10 000-tals år sedan.

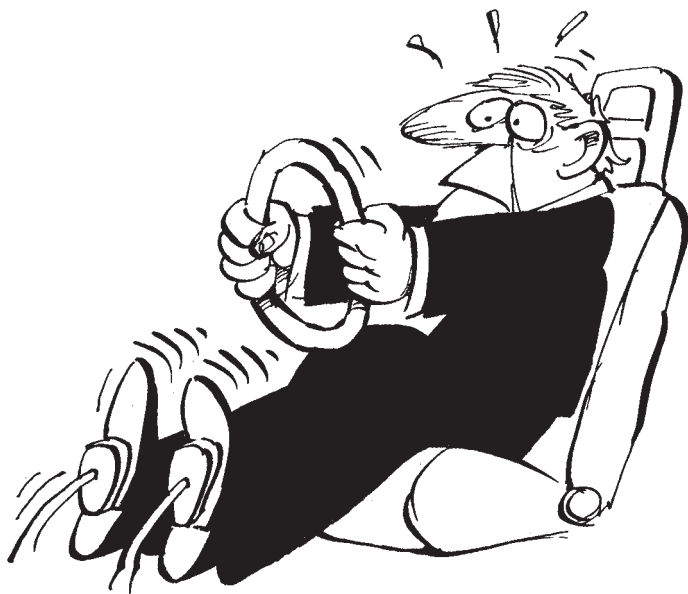
Alla kroppens hormoner, muskler och organ har exakt samma reaktionsmönster inför den stress och den rädsla som präglar den moderna människans tillvaro.

Skillnaden är bara den att nu kommer stressen oftare, rädsorna permanentas och ingenstans finner vi den återhämtning som avspänningen ska föra med sig.

Efter det kristillstånd som präglar den maximala anspänningen ska ju kroppen återgå till sina normala funktioner, koppla in alla de vanliga rutinerna på sparlåga och låta musklerna slappna av. Signalen att återgå till nolläge är just slutet på kampen eller flykten då både kropp och sinne slappnar av.

När situationen inte är genomlevd och den signalen inte kommer, innebär det att många av oss ständigt lever med stora delar av försvarssystemet igång.

Så lyckas vi med konststycket att både trampa på gasen och bromsa samtidigt. Omedvetet missbrukar vi en av våra bästa tillgångar och lägger i stället grunden till många sjukdomar.



Vi lyckas ofta med konststycket att både trampa på gasen och bromsa samtidigt. Omedvetet missbrukar vi en av våra bästa tillgångar.

• **God stress eller ond stress**

Stress är inget negativt begrepp i sig. Det finns både god och dålig stress. Den stress vår förfader kände vid mötet med tigern eller björnen var tveklöst en god variant – den hjälpte honom att snabbt och ögonblickligt sätta till alla klutar både fysiskt och psykiskt. Den hade också en klar och automatisk koppling mellan anspänning och avspänning. Först anspänning, sedan avspänning för att återställa kroppens alla normala funktioner.

Men hur är det med dig och mig? Hur snabbt och hur fullkomligt spänner vi av efter anspänningen? Ja, sanningen är nog den att de flesta av oss inte ens har fördjupat oss i frågeställningen. Vi har ingen klar uppfattning om vad som stressar oss, vad som händer med oss i stressande situationer eller hur vi ska kunna återgå till ett avstressat tillstånd. I stället lever vi ett överstressat liv då vi sällan eller aldrig återförs till det normala tillståndet av total avslappning.

Vi vänjer oss vid stress så till den milda grad att vi ofta slutar att lägga märke till den som enskild företeelse. När vi sedan uppmärksammas på att vi faktiskt är ovanligt retliga och lättirriterade, spända och otåliga så vet vi oftast inte hur vi ska kunna ta kontroll över situationen och slappna av.

När anspänning inte följs av avspänning klarar inte kropp och själ att upprätthålla vare sig fysisk eller psykisk balans. Kroppens signaler är tydliga – ändå väljer många av oss att blunda för dem. Vi får huvudvärk, starka spänningar i axlar och rygg som till slut bildar

ett nästan ogenomträngligt muskelpansar, vi lider av magbesvär av skilda slag alltifrån matsmältningsbesvär till blödande magsår...

Ändå vägrar vi att se roten till det onda – det är lättare och tryggare att gå till läkare och sjukhus och kräva adekvat vård. Helst ska vår egen insats begränsas till att ta medicin en viss tid och sedan ska vi vara friska igen!

Livet självt får lära oss att det inte fungerar så enkelt.

• **Se upp med stressjukdomar**

Sedan lång tid tillbaka har forskare kunnat klarlägga en otvetydig förbindelselänk mellan stress och fysiska sjukdomar. Ju svårare vi har att handskas med de stressfaktorer vi möter i livet, desto mer är vi utsatta för att dra på oss fysiska och psykiska besvär och sjukdomar som har sitt ursprung i stressen.

Inte nog med det – alltför stor stress gör också att vi åldras snabbare. En av pionjärerna inom stressforskningen, Hans Selye, uttrycker sig så här:

'Det vi kallar åldrande är inget mindre än den totala summan av alla de ärr vi fått av livets stress.'

Bilden blir än mer komplicerad när forskarna påpekar att vi blir stressade av både negativa och positiva händelser i livet. Stress uppstår både som en följd av

tragiska händelser, såsom dödsfall bland våra nära och kära samt glada tilldragelser, typ bröllop eller avance-
mang i jobbet. Att något har en uttalat positiv innebörd skyddar oss alltså inte från de stressreaktioner som är naturliga för kropp och själ. Det räcker med att situationen är ovanlig för att stresshormonerna ska börja utsöndras. . .

Dessutom – vi kan bli stressade av för lite stimuli lika väl som för mycket. Den som upplever alltför litet som ger hennes liv innehåll och mening, den som inte får möjlighet att utveckla sin kreativitet eller att känna sig behövd och älskad utvecklar i stort sett samma stressrelaterade sjukdomar som den vi i dagligt tal kallar för stressad. Så har exempelvis en forskare funnit klara belegg för att arbetslöshet innebär en ovanligt stark stressfaktor som gör att den arbetslöse löper stor risk att utveckla allt från nervösa, psykosomatiska besvär till att få allvarliga psykiska problem.

• **Viljan lägger krokben för oss**

Hur vi än vänder och vrider på problemet kvarstår faktum – det finns ett normalläge som vi mår bäst av. Hur det ideala tillståndet av avslappning och balans ser ut skiftar något från individ till individ.

Frågan är hur vi ska kunna lära oss att snabbt slappna av när vi behöver det som bäst.

Problemets kärna heter viljeansträngning. För hur slappnar man av viljemässigt?

Föreställ dig själv att du ligger sömlös och ska sova.

Hur gärna du än vill så somnar du inte. Hur mycket du än anstränger dig så uppnår du bara motsatt effekt. Om du biter samman tänderna och tar i allt vad du är värd så blir resultatet inte enbart att du inte kan sova – du kan dessutom bli riktigt arg eller uppleva en hemsk känsla av maktlöshet. Tanken på att du faktiskt **MÅSTE** sova inför en krävande dag ökar spänningen och låsningen ytterligare. Du biter i kudden och vrider dig i vanmakt. . .

Misströsta nu inte! Det finns faktiskt metoder för att lära dig styra dig själv i mycket stor utsträckning. Egentligen borde uttrycket 'lära' bytas ut mot 'återinlära' eftersom det mer handlar om att återuppväcka de naturliga, slumrande kunskaper i konsten att slappna av vi alla fötts med. En konst du kan studera hos varje friskt och lyckligt barn, liksom hos hundar, katter, kor och hästar. Hästarna kan ju t o m konsten så väl att de kan stå och sova!

Som vuxen har du förlorat större delen av denna gudagåva om du inte tillhör de lyckligt lottade som redan tidigt insett vikten av att bevara den, eller kanske sökt sig till någon av de många former av meditation som nu vunnit insteg även här i västerlandet. Problemet med många meditationstekniker är emellertid att de kräver mycket tid och speciella omständigheter. Eftersom vardagslivet för de flesta av oss ställer varierande krav på oss är det inte alltid som tid och rum passar för att ta till meditation när vi behöver avslappning.

Idealet är då en teknik som är tillämpbar i alla situationer var vi än befinner oss. För att nå så långt behövs träning och åter träning i att återföra oss till barnets omedelbara sätt att slappna av.

• **Vägen till avslappning**

Det första steget är att bli medveten om sina spänningar. Hur känns det att vara riktigt avslappnad?

Ja, inte är det detsamma som att vara sömning eller dåsig. Visst, man kan vara avslappnad även då, men syftet här är att lära ut avslappning som ett hjälpmedel att klara intellektuella och fysiska påfrestningar.

Avslappning är inkörsporten till större kontroll över den omedvetna delen av vårt jag. Lyckas vi ta den kontrollen kan vi sedan använda avslappningen till att både kunna somna när vi vill och att vara klarvaken och på toppen av vår förmåga när vi behöver det. Vi lider både av kroppsliga och mentala spänningar. För att kunna ta kontroll över det som orsakar spänningarna måste du skärskåda de grundläggande hindren till att spänna av. Ett av de största hindren är faktiskt att veta exakt hur det känns att vara spänd och hur det känns att vara avspänd. För att börja med det mest påtagliga så tar du kroppen först.

- ***Spänn din högra hand så hårt du kan.***
- ***Tänk efter hur det känns att ha den spänd. Känn hur det känns.***
- ***Slappna sedan av din högra hand totalt.***
- ***Tänk efter hur det känns att ha handen totalt avslappnad. Känn hur det känns.***
- ***Gå vidare till att försöka spänna hela underarmen. Bara underarmen – inte överarmen. Troligtvis spänner du automatiskt även stora delar av överarmen samtidigt. Redan detta visar hur besvärligt det kan vara att avgränsa spänningarna i kroppen. Men det går!***
- ***Jämför sedan med hur det känns att slappna av.***

På detta sätt går du genom hela kroppen – armar, ben, axlar, mage, ansikte, käkar etc.

Den grundläggande principen är att det finns ett motsatsförhållande som vi måste bli medvetna om. Det motsatsförhållandet handlar om både medvetna och omedvetna spänningar i musklerna kontra totalt avslappnade och befriade muskler.

Spänningarna är inte mindre för att de är omedvetna. Tvärtom – de omedvetna spänningarna är de som håller i sig längst och som tömmer våra energiförråd på smygande och lömskt vis. Vi måste alltså kunna känna igen varningssignalerna för att kunna slå till bromsarna!



Spänn musklerna – och spänn av...!

• Träna med CD-skivor

Bästa sättet att öva muskulär avslappning när du är nybörjare och ska arbeta på egen hand är att skaffa en CD-skiva med instruktioner. Skivan guidar dig ned i avslappning på mycket lättfattligt vis. Många som börjat, tycker det är skönt att kunna ha med sig skivan till jobbet och ta sig tid till en kvick återhämtning genom att stressa av någon gång under dagen.

Sak samma när man väl är hemma igen efter en hård dag. Att då sätta på CD-spelaren och njuta av avslappningen är ett hälsosamt nöje som allt fler ungar sig. När du väl lärt dig metoden blir den så integrerad i kopplingen mellan kropp och psyke att det räcker med några djupa andetag som signal till att gå ned i varv. Då kommer avspänningen mycket snabbare och det är dags att gå vidare i utvecklingen för att lära psyket en liknande teknik. Den mentala avslappningen ger dig nya spännande möjligheter till att komma i kontakt med dina dolda resurser i det undermedvetna.



Hjärngymnastik; Multiplicera 14×19 . Räkna sedan ut hur många fönster ditt hem har. Åskådaren till din tankemöda kan notera att du fäster blicken åt olika håll vid de olika räkneuppgifterna.

Mental avslappning

Ta kontakt med ditt undermedvetna

Får vi erbjuda lite enkel hjärngymnastik?

Ta då några minuter till att utföra dessa båda uppgifter. Återupprätta den gamla hederliga huvudräkningen och räkna snabbt ut vad 14×19 blir.

Ge sedan ett lika snabbt besked på hur många fönster ditt hem och din arbetsplats har.

Givetvis betyder inte svaren något. Det är ditt beteende under de båda uppgifterna som är intressant. Hade du haft åskådare till din tankemöda hade han eller hon kunnat se hur du fäste blicken till höger under första uppgiften och till vänster under andra. Trots att det i båda fallen handlar om räkning.

Vad vi syftar till är att illustrera hur olika vi använder hjärnan trots att vi tror att vi gör precis på samma sätt hela tiden.

Den amerikanske hjärnforskaren Roger Sperry är den som kartlagt hur skilda delar av hjärnan styr skilda slags färdigheter, tankar och känslor. En mycket grov indelning hävdar att höger hjärnhalva är centrum för känslor medan vänster är centrum för logiskt tänkande.

• **Känsla och logik i samspel**

Tesen om hur vi använder högra och vänstra delen av hjärnan vid olika aktiviteter är redan nu omtvistad eftersom livet inte har några enkla naturvetenskapliga uppdelningar och fack att erbjuda. Istället är det samspelet mellan hjärnhalvorna som är det riktigt intressanta. Ändå har Roger Sperry gjort oss västerlänningar en stor tjänst genom det arbete han fick Nobelpris för 1981. Han har nämligen fått vår intellektuellt präglade kultur att inse att det ryms långt fler värdefulla funktioner i vår hjärna än enbart logiskt tänkande – resurser som är nödvändiga för bland annat välbefinnande, alternativ problemlösning och kreativitet. Resurser som dessutom är livsviktiga att komma i kontakt med och ta i bruk för att vidga gränserna för vår mentala förmåga.

De flesta hjärnforskare är överens om att vi bara utnyttjar en försvinnande liten del av den enorma mentala kapacitet vi utrustats med.

För att använda de resurserna på bästa sätt måste vi lära oss att styra både hur vi ska kunna öka uttaget av psykisk energi likväl som vi måste finna metoder att kunna spara på energin och ladda upp vid rätt tillfälle. Precis som i fallet med kroppen så måste vi börja med att lära oss en teknik att slappna av. Den fysiska avslappningen är inkörsporten till denna teknik.

Först när du lärt dig att slappna av fullständigt i

kroppen är du redo att ta itu med den mentala avslappningen. Hur lång tid det tar är mycket olika för olika människor. Vill du verkligen ge dig själv en rättvis chans att lära dig metoden – som du kommer att ha nytta av hela livet – ska du bjuda dig själv mycket generöst på träningen. När tekniken väl 'sitter' där, kommer du att kunna slappna av både fysiskt och psykiskt på nolltid var du än befinner dig.

• **Tre trogna färdkamrater**

Den mentala träningen syftar till att ge dig tre viktiga färdkamrater i livet:

Den första är förmågan att sänka grundspänningen

Du kommer att lära dig att påverka grundspänningen i både kropp och psyke så mycket att den ligger på en behaglig nivå.

Det innebär att du har god beredskap för att reagera snabbt och adekvat på kroppsliga och mentala utmaningar. Går du med för hög grundspänning rinner resurserna hela tiden ut till ingen nytta. I sin yttersta förlängning brukar det kallas att bränna ut sig själv. Som du säkert vet är risken för utbrändhet ett stort problem för nutidsmänniskan.

Den andra färdkamraten är förmågan att slappna av totalt.

När musklerna är helt avspända känns kroppen varm och behaglig. Med en avkopplad, lagom varm och skön känsla i kroppen är det svårt att känna sig uppjagad och nervös. Det finns alltså ett naturligt samband mellan muskulär och mental avslappning. När du upplever det sambandet så har du också de bästa förutsättningarna att ladda både din kropp och ditt psyke med ny livsnödvändig energi.

Den tredje färdkamraten är förmågan att koppla av mentalt.

Orden är väl valda för att försöka peka på vad mental-avkoppling innebär. Detta stadium betyder nämligen att du sänker den mentala spänningen ytterligare ett steg.

Du blir fullständigt lugn och säker, omgivningen skärmas av så att störande ljud och irriterande yttre faktorer suddas ut och försvinner. Du öppnar dörrarna till ett alternativt tillstånd i medvetandet. De vanliga referensramarna läggs åt sidan för att bereda plats åt andra psykiska resurser.

I detta tillstånd är det du själv som styr utvecklingen utan påverkan av yttre faktorer.

Du skapar din egen verklighet.

• Den mentala guldgruvan

Reagerar du för uttrycket alternativt medvetandetilstånd? Det handlar om det som oftast kallas det undermedvetna eller det omedvetna. Motsatsen är dagsmedvetandet eller det vi helt enkelt kallar medvetande.

Ända sedan gamle Freud började rota i skillnaden mellan vad vi uttrycker medvetet och det vi egentligen önskar oss undermedvetet har det undermedvetna fått stå i skamvrån. Det har setts som en psykisk sophög där vi kastar allt dåligt och smutsigt vi vill göra oss av med, sådant som inte är rumsrent och som måste bort ur vår personlighet. Nu är det dags att omvärdera helt. Egentligen borde du betrakta det under medvetna – eller det alternativa medvetandet som vi föredrar att kalla det – som en riktig guldgruva! För det är genom det alternativa medvetandet som du kan få tillgång till de osynliga styrmekanismer som präglar större delen av ditt dagliga handlande. Genom att träna dig att komma i kontakt med det alternativa medvetandet kan du lära dig se klart, du kan ta kontroll över ditt liv och du kan medvetet välja väg genom livet. Kort sagt – lär du dig tekniken att komma i kontakt med alternativa sinnestillstånd är det som att gå från att vara döv och blind till att få fullt utvecklad syn och hörsel till din hjälp.

• **Du står själv till rors**

När de logiska referensramarna läggs åt sidan aktiveras helt andra sinnesfunktioner än du är van vid. Du upplever att dina tankar rör sig i andra banor, du kan mana fram inre bilder som har stark påverkan på problemlösning av skilda slag, du öppnar slussarna för anorlunda, mycket kraftfulla kontrollsystem.

Du lämnar det vanliga stadiet som innebär att du är

i händerna på ditt undermedvetna och övergår till att själv ställa dig vid rodret och ta ut kursen.

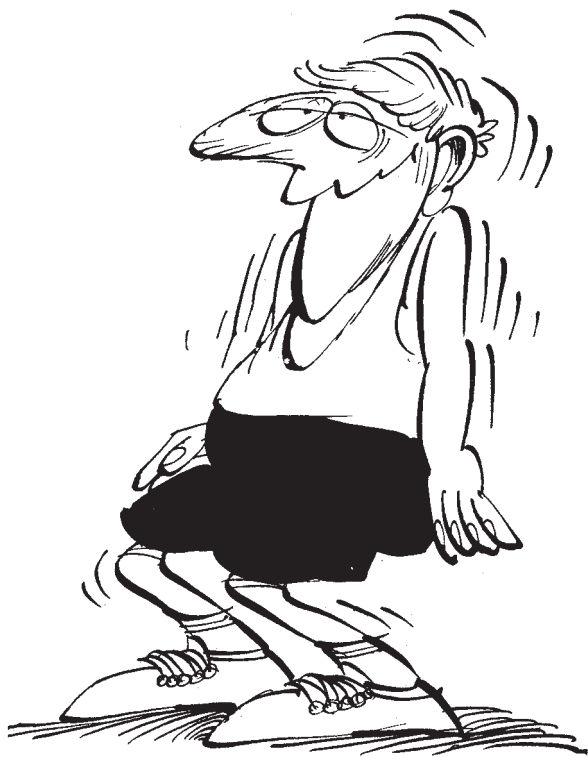
När du tränar muskulär avslappning upplever du känslan av att kroppen blir tung. Detta är helt naturligt eftersom en avslappnad muskel faktiskt är tung i sig.

Detta för i sin tur över till att du upplever hur du sjunker ned i ett lugnt och behagligt tillstånd. Den känslan av nedåtriktad kraft kan du lära dig att ta tillvara för att lättare försätta dig i ett alternativt medvetandetilstånd.

• **Andningen som 'trigger'**

Börja alltid den mentala avslappningsträningen med att dra några långa, djupa andetag. Andningen är central – du måste lära dig att andas rätt från början. Oftast andas vi för ytligt – långt upp i bröstet – i stället för att dra andetaget långt ned i buken. Rätt andning är första steget till avslappning.

Dessutom kommer du att kunna använda några djupa andetag som 'trigger' när väl tekniken är integrerad med ditt jag. En trigger är något som exempelvis idrottsmän använder sig av för att kunna koncentrera sig och förbereda kropp och psyke för att göra sitt bästa i tävlingar. En trigger är alltså en signal som kortar av vägen till avkoppling och koncentration. Tycker du det låter konstigt att nämna koncentration och avkoppling på samma gång?



Du upplever att du sjunker ned i ett lugnt och behagligt tillstånd. Känslan av nedåtriktad kraft kan du lära dig ta tillvara för att lättare försätta dig i ett alternativt medvetandetillstånd.

I ett senare kapitel tar vi upp sambandet mellan de två – de är inte alls varandras motsats så som de flesta av oss tror.

• **På väg till dina inre rum**

Några djupa andetag är alltså den enkla början för att koppla av mentalt. Fortsättningen på träningen tar hjälp av din förmåga att skapa inre bilder. De inre bilder vi har – vår mentala föreställningsförmåga – påverkar oss otroligt starkt utan att vi är särskilt uppmärksamma på det.

Till exempel kan du börja färden mot ditt undermedvetna genom att föreställa dig en rulltrappa som du stiger på för att åka nedåt. Rulltrappan är ett hjälpmedel för att ta vara på den nedåtriktade tyngdkänslan som präglar kroppen när den är totalt avslappnad. När du ser dig själv åka nedför trappan för du också dig själv ned till det undermedvetna – det alternativa medvetandetillståndet.

När du befinner dig vid slutet av trappan ska du föreställa dig ett mentalt rum där du känner att du trivs och är fullständigt trygg. För att maximera den känslan av privat psykisk sfär där du råder över tillvaron ska du inreda rummet så att du mår som allra bäst. Rummet kan vara ett 'vanligt' rum med de möbler, textilier och färgsättningar du tycker mest om. Det kan också vara en plats i det fria – exempelvis en liten strand bara för dig eller toppen på ett berg med strålande utsikt. Det kan vara en stor kristallkula som skyddar dig eller en trädgård full av doftande blommor...

Ditt mentala rum är bara ditt och du vet bäst själv var du känner dig mest tillfreds med omgivningen. Huvudsaken är att du verkligen känner för det ställe du väljer. Det mentala rummet ökar din trygghet och inspiration. Här kan du möta dig själv på ett förnyande, levande och utvecklande sätt.

• **Du hypnotiserar dig själv**

Träningen med CD-skivor hjälper dig att lättare nå mental avslappning.

Denna träning för dig in i ett tillstånd av alternativt medvetande. Man skulle kunna kalla det självhypnos. Hypnos är nämligen inte en metod utan ett tillstånd.

Hypnos är inte heller något märkvärdigt eller farligt i sig. Den enda som kan försätta dig i hypnos är faktiskt du själv. (Glöm allt du hört om hypnotisörer som kan tvinga på andra människor sin vilja!) Det enda farliga med hypnos är att vi faktiskt går in i hypnos ganska ofta utan att vara medvetna om det. Det kan vara negativa tankar eller känslor som dominerar vårt handlande så mycket att vi inte själva kan styra hur vi mår eller agerar. Den nya insikten om vad hypnos är kan hjälpa oss att utnyttja självhypnosen i de goda krafternas tjänst.

Den mentala grundträningen tar tid. Här gäller samma regler som för den muskulära avslappningsträningen – vi behöver alla olika mycket träning för att metoden ska fungera.

Ett är säkert – alla kan lära sig tekniken.

Dessutom – när du väl lärt dig både muskulär och mental avslappning behöver du inte gå genom hela programmet varje gång du vill komma i kontakt med ditt alternativa medvetande. Genom att utnyttja djupandningen som 'trigger' kommer du att kunna komma ned i djup avslappning på mindre än en minut.

Dessutom kommer du att ha tillgång till en effektiv metod att förbereda dig mentalt för skilda situationer var du än befinner dig!

Din självbild

Hur du får förtroende för din förmåga

Tänk dig in i att någon lägger ut en ordinär plankan på golvet och ber dig balansera på den breda planksidan tvärs över rummet.

Tvekar du? Antagligen inte – uppgiften tillhör ju inte de svåraste här i livet.

Sedan blir du ombedd att ta samma plankan med dig upp över en 50 meter djup ravin och göra en exakt likadan balansakt.

Hur reagerar du då? Troligtvis vägrar du.

Vad är egentligen skillnaden mellan dessa två situationer? Jo, att dina förväntningar på vad som ska hända har förändrats. I första fallet tänker du troligtvis ”det här var ju enkelt”. I andra fallet tänker du något i stil med ”detta är ju livsfarligt – jag kommer att trilla ner”.

Även om plankan är den samma så föreställer du dig den som ett problem. Dina negativa förväntningar är starkare än dina positiva. Om du trots allt skulle våga dig upp på plankan är risken för att du skulle falla ner dramatiskt mycket större när den ligger på 50 meters höjd än på platta golvet.

• Vi blir det vi tänker

Detta är ett typexempel på att när det finns en konflikt mellan vilja och förväntan så vinner förväntan. Våra inre bilder styr vårt beteende långt starkare än vår medvetna vilja. De inre bilderna styrs av vårt undermedvetna. Det undermedvetna präglar också den uppfattning vi har av oss själva och de resurser vi tror oss ha. Vi skapar oss en föreställning om verkligheten som styr vårt handlande. Den bilden blir i sin tur så integrerad med vår personlighet att vi inte kan skilja mellan orsak och verkan. Vi tror benhårt på vår egen självbild. När den bilden är övervägande negativ får vi också selektiv och begränsad tro på våra egna resurser. Vi får dåligt självförtroende.

Hur många säger inte: ”Jag har inte sinne för matte” eller ”jag är helt obegåvad när det gäller språk ”. Detta är typfall av vad de flesta av oss lider av. Ändå är det så att många forskare klart kan bevisa att förväntan på vilket resultat man ska prestera i mycket högre grad styr utfallet än den faktiska begåvningen.

Säger man till eleven att han är svag i något ämne går han oftast in i ett beteende som kan kallas för en själv-uppfyllande profetia.

Föreställningen om att man inte kan gör att man presterar sämre, den dåliga prestationen ger i sin tur

bekräftelse på att man är obegåvad och denna för stärkning av den dåliga självbilden lägger sedan grunden för nästa misslyckande. Så är man inne i en ond cirkel som är synnerligen svår att bryta med medvetna ansträngningar. Våra inre bilder besitter nämligen en otrolig styrka.

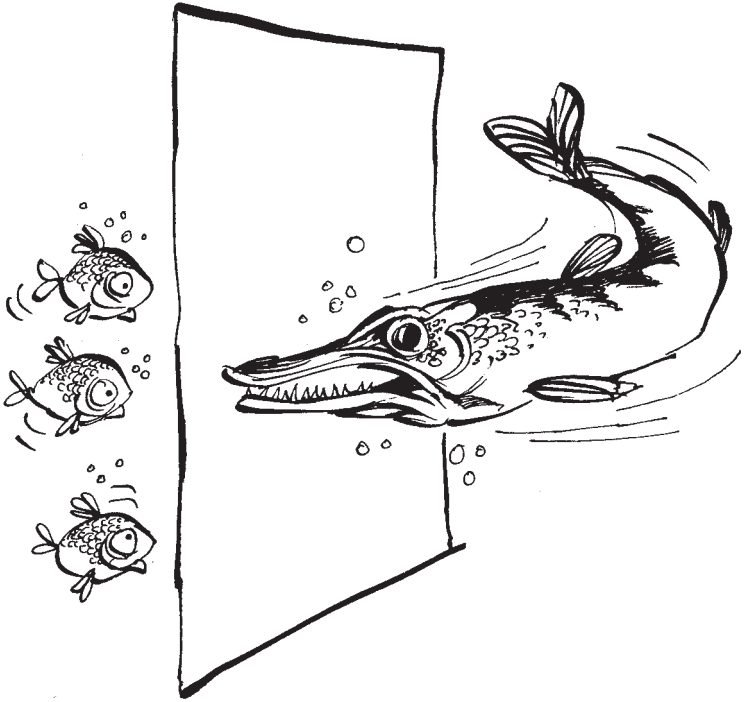
• **Vi gör det vi tror på**

Det finns t o m något som kallas för inlärd hjälplöshet. Så här illustrerar några beteendeforskare vad det begreppet innebär: En gädda placeras i ett akvarium. I ena delen av akvariet finns en glasskiva som delar av utrymmet. Bakom skivan släpper forskarna ner läckra småfiskar – gäddans naturliga föda i fritt tillstånd.

Gäddan attackerar fiskarna, slår nosen i glaset, attackerar på nytt. Hon kämpar om och om igen för att fånga fiskarna, men det finns en gräns för hur många smällar man tål, även för en gädda. Till slut ger hon upp.

Då tar forskarna bort glasskivan. Fiskarna finns alltså inom räckhåll för gäddan. De simmar framför nosen på henne – hon reagerar inte. Hon är helt apatisk. Faktum är att hon aldrig någonsin försöker fånga fisk mer, utan dör sväldöden medan bytet lever livets glada dagar.

I gäddans föreställningsvärld går nämligen inte fiskarna att fånga var de än är. Så fungerar inlärd hjälplöshet!



I gäddans föreställningsvärld går nämligen inte fiskarna att fånga var de än är. Så fungerar inlärld hjälplöshet.

Givetvis finns det lika häpnadsväckande exempel på vilken effekt förväntningar har bland mänskliga beteenden.

Voododöden på Haiti är varken myt eller hokus pokus. Den amerikanske fysiologen W B Cannon var den förste vetenskapsman som började undersöka denna 'förhåxningsdöd' som drabbar den som fått bud om att en fiende med magiska medel skickar döden på honom.

Cannon fann starka samband mellan förvarningen om döden och att den utsedde verkligen blir svårt sjuk eller dör. Döden kan t o m följa inom några timmar efter budskapet eller just den dagen som är förutsagd. Oftast finns ingen medicinsk förklaring till detta, utan det tycks verkligen röra sig om en psykologisk död. Man dör för att man tror så intensivt att man ska dö!

• **Det undermedvetnas seger**

Din egen bild av dig själv och tilliten till dina resurser är det drivande i din personliga utveckling.

På senare år har det blivit mycket populärt med budskapet 'tro på dig själv!' Ett budskap som visserligen innehåller stor sanning, men som har ytterst liten effekt som hurtfrisk uppmaning till någon med dålig självbild och dåligt självförtroende.

Förklaringen är att den dåliga självbilden skapar ständiga viskningar från det undermedvetna och då hjälper det inte stort om dagsmedvetandet försöker segra genom att skrika tillbaka hur bra man i själva verket är.

Ett belysande exempel är att den som skryter och skrävar mest om sig själv oftast har särskilt dåligt självförtroende. Den som däremot äger en god psykisk balans och är väl medveten om sina resurser behöver inte orda särskilt mycket om det. Gott självförtroende är något att sträva efter. Dess motsats heter självhävdelse och självförhärligande.

• **Positiv betyder säker**

Det finns ett annat populärt uttryck som alltför många svänger sig med – 'tänk positivt!'

Uttrycket har använts så mycket att det väcker starka känslor hos de flesta. Många reagerar väldigt negativt när de hör det eftersom det använts i alltför många flåshurtiga sammanhang och varit till föga hjälp åt människor som sökt stöd och vägledning för hur de ska komma till rätta med känslor av oro, nervositet, ångest och otillräcklighet.

Om man går till vad uttrycket ursprungligen betyder så klarnar däremot bilden lite mer. Engelskans positiv betyder nämligen säker.

Du ska alltså lära dig att bli säker i tanken, att tänka seriöst och målmedvetet, istället för osäkert, ytligt och påklistrat glättigt. Läger du sedan till det faktum att ditt undermedvetna inte vet vad orden 'inte' och 'aldrig' betyder så förstår du säkert bättre vad det handlar om. I detta faktum ryms förklaringen till att man ska tänka positivt istället för negativt.

Om du säger till dig själv ”nu får jag inte bli nervös och göra bort mig när jag ska hålla middagstalet” så kommer det genast upp en bild i ditt inre. Den bilden visar hur du står inför gästerna och är ytterst nervös och obehaglig till mods. Inte blir du mycket lugnare av det – tvärtom!

Om du istället säger ”det ska bli roligt att hålla tal, jag kommer att göra en bra insats och både jag och gästerna kommer att njuta av det” så ökar chansen att ditt inre visar upp en sådan bild. Har du dåligt självförtroende för just denna situation flimrar emellertid bilden bara förbi ett kort ögonblick för att genast bytas ut mot den negativa speglingen av rädslan.

Du känner också hur kroppen påverkas av den inre bilden. Du kanske börjar svettas, får ont i magen och upplever hur tankarna på middagstalet gör hela dig illa till mods. Slutsatsen är uppenbar – din mentala inställning har en förödande kraft både på din kropp och ditt psyke. Dessutom kan du inte besegra ditt un-

dermedvetna med medvetna metoder. Ditt alternativa medvetande lyder under andra lagar och för att komma till tals med det måste du lära dig ett helt nytt sätt att kommunicera.

• **Misstag lär oss**

Varför blir vissa idrottare så framgångsrika? Fysiska förutsättningar, begåvning, vilja att vinna, träning och åter träning...

Ändå finns det många löften som försvinner på vägen – bara vissa, utvalda verkar kunna nå toppen. De som lyckas är inte alltid de som verkar ha de bästa förutsättningarna från början. Detta fenomen har givetvis intresserat idrottsvärlden och en mängd undersökningar har gjorts om skälet till att vissa lyckas och andra misslyckas.

Erfarenheterna från många psykologiska undersökningar visar på en grundläggande skillnad mellan idrottare som når stora framgångar och de som bara kommer en bit på vägen.

Den skillnaden handlar inte så mycket om olika fysiska förutsättningar som man skulle tro. Istället är det avgörande den mentala balansen och inställningen till det man håller på med.

Helt avgörande är hur man tar det när man gör dåliga resultat eller förlorar viktiga tävlingar. En framgångsrik idrottsman eller kvinna ser nämligen att man kan lära sig något nytt av erfarenheten. De upplever inga misslyckanden – bara misstag! Misstag går att rätta till – man får chansen igen, och igen, och igen...

• Träna mental styrka

Det handlar alltså om förtroende för den egna förmågan – självförtroende som vi säger i dagligt tal. Bra självförtroende är avgörande för hur idrottskarriären går.

Därför introducerades program för att öva upp självförtroendet bland elitidrottare redan för cirka 10 år sedan. Erfarenheterna från de försöken har gjort att allt fler numera tillämpar regelbunden mental träning för att utvecklas och nå sina mål. Denna träning behövs även för dem som anser sig ha tillräckligt bra självförtroende redan från början.

Den psykiska styrkan går nämligen att träna upp och utveckla hela livet. Ingen elitidrottare skulle komma på iden att lägga av med den fysiska träningen bara för att han känner sig i högform, utan han tränar på regelbundet för att behålla formen och för bättra den.

På samma sätt måste man träna sig mentalt livet igenom. Ingen föds med fullt utvecklad mental styrka. Vi påverkas ständigt och vår mentala styrka hänger samman med hur vi tolkar verkligheten, hur vi tänker och känner inför de svårigheter och glädje ämnen vi möter.

Många av oss har inställningen att man inte kan göra något åt livets gång och att vi är hjälplösa offer för yttre omständigheter i barndom, ungdom osv. Vi finner oss i att må dåligt och säger förnumstigt att ”det är minsann inte underligt eftersom jag har gått igenom så mycket hemskt i livet”.

Så behöver det inte alls vara!

Med rätt insikter om hur du kan träna upp din mentala förmåga kommer du att kunna stärka ditt psyke och själv ta kontroll över ditt liv. Du kommer att kunna öka förmågan till att det händer fler positiva än negativa saker i din tillvaro.

Du kommer att kunna möta svårigheterna med större styrka, så att de inte får en lika förödande effekt på ditt liv som tidigare.

Du kommer att kunna sätta upp tydliga mål för hur du vill ha det i dina relationer med andra och i ditt arbete.

Du kommer att ta till dig en av livets främsta principer – att vi är skapade till att ständigt utvecklas så länge vi lever!

Dina attityder

Låt inte rädslan hindra dig

Carol Johnson föddes med bara en arm. 1980 tog hon andra priset i grenarna bom och fristående i de amerikanska gymnastikmästerskapen. Nej, inte handikappmästerskapen. Hon var hela sin karriär med i ordinarie tävlingar där hon mötte topptränade elitgymnaster. Hennes attityd till livet och hennes syn på sig själv förde henne till målet.

”Jag kan göra precis allt som alla andra kan. Jag kanske bara måste göra det på ett annat sätt!”, säger Carol.

Själv tackar hon sina föräldrar för att de aldrig behandlade henne som annorlunda. Inte förrän hon var tre år och såg en annan flicka med bara en arm på TV gick sanningen upp för henne. Men föräldrarna sa bara ”det spelar ingen roll för du kan uppnå precis allt du själv vill i alla fall”. Hon började med konståkning och gymnastik för att bevisa det. Och hon lyckades över allas förväntan. Utom sin egen!

• **Att bedöma risker**

Vad är realistiskt? Vad är verkligt?

Ja, visserligen kan vi försöka göra realistiska bedömningar av de risker vi löper i verkligheten, men innan vi provat är de inget annat än bedömningar.

För det mesta nöjer vi oss med att göra bedömningen att risktagandet är för stort. Vi prövar inte. På så sätt formas vår bild av verkligheten. Vi vet inte. Vi tror.

Tänk om det vi kallar för verklighet inte finns? Tänk om vi i själva verket skapar vår egen verklighet.

Verkligheten är nämligen något mycket subjektivt. Vi kan aldrig komma åt den rena verkligheten, bara vår tolkning av den.

De hjälpmedel vi utrustats med för att tolka verkligheten är framför allt våra sinnen. Men sinnena är totalt integrerade i oss själva, de är aldrig fristående och objektiva. Därför blir din verklighet inte en exakt avbild av min.

• **Ingen verklighet är sann**

Subjektiva principer som intressen, inställning och attityder är det som mest präglar vår verklighetsuppfattning. Så måste det vara, det kan vi aldrig göra oss fria från.

Däremot kan vi göra mycket för att utvecklas för egen del. Om vi lyckas frigöra oss från en rigid, ensidig bild av livet medför det förhoppningsvis att vi ökar förmågan att förstå och älska våra medmänniskor.

Vill du pröva några enkla knep i den riktningen? Sluta då att säga att verkligheten ÄR på ett visst sätt. Sluta sedan att säga att din verklighetsuppfattning är bättre eller sannare än någon annans. Alldeles för många av oss ödslar tid och kraft på att försöka övertyga andra om att de har fel.

Den kraften ska vi i stället lägga på att skapa grunderna för en bättre verklighet. I första steget en bättre verklighet för oss själva som individer dvs en tillvaro där du mår bättre och fungerar bättre.

Första steget är att bli medveten om sin egen verklighetstolkning. För de flesta sker den tolkningen automatiskt. Det innebär att vi med största sannolikhet nästan aldrig funderar över hur vi uppfattar vad som sker omkring oss och med oss. Vi reagerar efter ett bestämt mönster. Vissa händelser kan man acceptera, andra känns ganska bra, en del skeenden märker vi inte alls, andra är förfärliga, uppslitande, outhärdliga.

För det mesta består livet av mera problem än glädjeämnen, eller...? Pessimisten och optimisten rör sig i samma verklighet. Deras tolkningar är diametralt motsatta. Vilken verklighet är sannast?



Pessimisten och optimisten rör sig i samma verklighet. Deras tolkningar är diametralt motsatta. Vilken verklighet är sannast?

• Ta vara på lärdomarna

För att försöka föra dig själv in på andra tankebanor än de vanliga kan du börja med några enkla – men svåra – principer.

Varje gång du stöter på ett problem eller möter en svårighet så tänk så här:

Vad kan jag lära mig av detta?

Om grannarna har fest hemma en kväll och du kommer hem trött och behöver sova ordentligt inför nästa arbetsdag så känns det nästan löjligt att säga ”vad kan jag lära mig av detta?”

Det ligger ju helt utanför din kontroll. Grannarna måste få ha sitt 50-årskalas och du måste ha din sömn. Faktum är att du inte kan sova när man slår klackarna i ditt tak eller när musiken vrålar in genom väggarna. Eller är det så att du verkligen kan ha nytta av erfarenheten?

Simmaren Pär Arvidsson hade stora framgångar under flera år i sin elitkarriär. En gång inför en tävling berättade han att det kändes extra tungt inför uppvärmningssträckorna i vattnet. Hur resonerade han då?

”Jo, redan första gången jag kände på samma sätt sa jag till mig själv ’så bra, nu kan jag visa att jag är kapabel att göra en bra tid trots att det känns tungt’. Så jag ser det inte som något direkt problem”

• **Problem är utmaningar**

Man behöver alltså inte se problem som problem. Man kan se dem som utmaningar!

I ditt fall med de högljudda grannarna kanske det är ett utmärkt tillfälle att träna din förmåga att sova i en bullrig miljö. Eller tror du att du kommer att leva så skyddat resten av livet att en sådan förmåga inte behövs någonsin mer i framtiden?

Pär hade tillägnat sig sin inställning genom systematisk träning med programmet för mental träning. Precis som ett helt simlag i USA som tränat tre månader med CD-skivorna inför en tävling i San Diego. Totalt ställde åtta lag upp. När lagen samlats inför den stora dagen blev det ett plötsligt väderomslag. Temperaturen sjönk åtskilliga grader, det blev kallt, blåsigt och regnigt. ”Jättebra”, tyckte laget. ”Vi har ju tränat mentalt, vi kommer förstås att klå de andra eftersom vi har lärt oss hur man möter svårigheter på bästa sätt” De hade helt rätt. Efter halva tävlingstiden hade laget redan vunnit totalt. Alla 17 i laget hade slagit sina personliga rekord!

• **Attityden är avgörande**

Du tycker kanske att det fortfarande finns avgörande skillnader mellan dig själv och dessa ’supermänniskor’. Livet består ju inte av tävlingar och spännande utmaningar. Istället är det besvärliga chefer, otacksamma ungar och uppslitande skilsmässor som dominerar tillvaron för de flesta.

Hur ska man kunna se något positivt i att t ex ha förlorat jobbet?

Visst det är svårt. Men säkerligen har du sett skillnader i attityder även till dessa allvarliga situationer. Vissa människor bryts ned fullständigt av motgångar. Andra verkar ha en rent otrolig kraft att resa sig igen. Ett är säkert – vi mår sämre om vi låter problemen ta över och suga musten ur oss. Vi mår bättre om vi känner att vi kan påverka vår tillvaro.

Det är inte säkert att du vet exakt HUR du ska kunna lösa dina problem i det ögonblick de uppstår. Men om du har som grundläggande princip att inte betrakta varje allvarlig händelse i livet som ett slut utan som en början har du redan tillgång till en ovärderlig startmotor.

• **Arbeta bort din rädsla**

Oftast är det inte situationen i sig som är det allvarligaste hotet mot hur du mår, utan den rädsla som du känner inför situationen. Uttrycket 'en förlamande rädsla' beskriver väl vad många drabbas av. Rädslan förlamar dig och gör dig oförmögen att handla.

***Rädsla är en känsla.
Känslan är en tolkning av verkligheten.
Du kan faktiskt träna dig i att inte bli rädd.
Du kan börja med att träna dig i
att bli mindre rädd.***

Säkert har du läst om hur skickliga psykologer botar folk från flygrädsla, torgskräck och ångest att vara i stora folksamlingar. Fast det handlar väl om allvarliga psykiska störningar – du kanske inte lider av några fobier utan är helt normal?

Sanningen är att definitionen av begreppet fobi gör att över hälften av alla svenskar lider av en gemensam fobi. Så många tycker nämligen att det medför starkt obehag att behöva hålla tal inför publik. Det är en typisk fobi – alltså en rädsla som inte står i relation till situationens farlighet.

En annan person kan aldrig ta bort en annan människas rädsla. Det måste man göra själv med egna resurser. Däremot kan en utomstående ibland hjälpa till att göra resurserna synliga. Så arbetar man bort fobier. Ett gott självförtroende, väl preciserade mål och ständigt arbete med att förändra attityder för fram till att du själv kan ta kontrollen över ditt liv. Du har chansen att vinna många segrar. Livet självt ger dig ständiga utmaningar. I själva livsprocessen ligger otaliga hinder och svårigheter att ta sig genom. Att ta till sig framgångsrika idrottsstjärnors synsätt är ingen dum idé:

- ***Det finns inga misslyckanden!***
- ***Det finns bara nya erfarenheter som lär mig något nytt för varje gång.***
- ***Det finns ständigt nya utmaningar, nya mål att sikta mot.***
- ***Jag ska lyckas och jag njuter av vägen dit!***

Motivation och mål

Så övertygar du ditt undermedvetna

1945 springer Gunder Hägg en engelsk mil på drygt 4 minuter. Han tar emot mängder av hyllningar för det nya världsrekordet – Gunder är den tidens superstjärna i löpning och hans namn på var mans läppar. Nytt världsrekord – ändå är Gunder inte nöjd. Han är fast besluten att slå sitt eget rekord och göra en tid under 4 minuter.

Så läser han i en bok att det är fysiologiskt omöjligt att springa sträckan under rekordtiden. Den tesen backas upp av flera experter – under åren 1952–54 hävdar minst sju experter i olika internationella tidskrifter att den mänskliga kroppen aldrig kommer att kunna springa fortare än Gunder Hägg gjort. Detta 'faktum' hindrar förstas Gunder att ens försöka, precis som det hindrar de flesta av hans samtida medtävlare.

Den brittiske löparen Roger Bannister är emellertid klok nog att inte lyssna på det örat. 1954 gör han den historiska drömmilen.

Själva prestationen är ändå inte det märkligaste. Istället är det följderna av hans insats som är verkligt intressanta. Inom två år har inte mindre än 50 löpare gjort om prestationen och sprungit 50 nya drömmil!

Roger Bannister visade att det var möjligt och han fick genast en mängd efterföljare som nu visste att detta stod i mänsklig förmåga. Så myntas uttrycket 'Ban-

nister-effekten' som innebär att en stark förebild är utomordentligt betydelsefull för vårt handlande.

En negativ förebild – när någon auktoritet säger att något är omöjligt – kan ha förlamande verkan på vår handlingskraft. En starkt positiv förebild verkar däremot som bränsle på brasan. De ger energi och inspiration att ta itu med utmanande uppgifter.

• **Bilder ger dig motivation**

Ordet förebild säger egentligen allt om hur vi får motivation till våra handlingar. Varje handling föregås av en tanke – en inre bild av vad vi ska göra. Är du hungrig dyker bilden av mat upp för ditt inre öga, magen börjar knorra, de kroppsliga funktionerna driver på för att du ska tillfredställa behovet av mat.

Ska du delta i ett viktigt evenemang fungerar den inre filmduken på liknande sätt. Du försöker föreställa dig hur evenemanget blir, vilka människor som kommer, hur du själv kommer att känna dig, hur du ska klä dig och vad du förväntar dig ska hända. I detta fallet blir de inre bilderna tydliga om händelsen är en upprepning av något du känner väl till och varit med om tidigare. Är evenemanget ett nytt inslag i ditt liv blir bilderna vaga – ändå försöker ditt inre hjälpa till med de känslomässiga förberedelserna så gott det går. Tankar och inre bilder är viktiga redskap som i stort sett aldrig tar paus. Försök låta bli att tänka så inser du hur svårt det är! Lika svårt är det ibland att tänka enbart på det vi borde ägna vår tankemöda åt. Koncen-

tration innebär att vi fokuserar på just det som är mest väsentligt just nu. Oftast försöker vi koncentrera oss genom att spänna oss till det yttersta och skärpa uppmärksamheten genom hårt styrd viljeansträngning.

Felet är bara att koncentration och avspändhet faktiskt går hand i hand.

• **Koncentration på målet**

När vi slappnar av skärmar vi av störningar i omgivningen och kan fokusera uteslutande på det som är viktigast i nuet. På så sätt ökar vi koncentrationen och stänger ute ovidkommande tankar som snurrar i huvudet.

En duktig idrottsman kan konsten att koncentrera sig på uppgiften trots larmet från åskådare och medtävlare. Han eller hon gör det genom att gå in i ett alternativt medvetandetillstånd där det bara är själva prestationen som existerar. Prestationen är intimt kopplad till ett tydligt mål. Det målet existerar i sin renaste form som en kristallklar inre bild.

Det räcker alltså inte att vara avspänd och koncentrerad. Vi måste dessutom ha en klar målbild av vad vi vill uppnå. Idrottsmannen ser sig själv svinga sig över ribban med god marginal eller hur spjutet viner genom luften och hamnar på nedslagsplatsen bortom rekordgränsen.

Den mentala målstyrningen är i själva verket otroligt väsentlig för topprestationer. Det visar bland annat en jämförande undersökning bland toppidrottare:

För att försöka reda ut förhållandet mellan i hur hög grad fysiska och psykiska faktorer inverkar på toppprestationer togs en grupp jämnstarka idrottsmän ut och delades in i fyra grupper inför en tävling.

Första gruppen fick förbereda sig med ordinarie fysisk träning. Den andra gruppen beordrades att ta helt ledigt fram till tävlingen. Den tredje gruppen tränade enbart genom att mentalt föreställa sig hur de genomförde tävlingen. Den fjärde gruppen tränade både fysiskt och mentalt.

• **Så förankras en målbild**

Den mentala träningen går ut på målbildsintegrering. Det innebär att idrottaren under djup avslappning – genom självsuggestion eller självhypnos om man så vill – föreställer sig hela tävlingen. För sin inre syn ser man sig själv förbereda sig, gå till start, genomföra tävlingen och vinna. Processen upprepas dag efter dag tills den inre föreställningen om vad som kommer att hända är fast förankrad i det alternativa medvetandet.

Experimentet med de fyra jämbördiga grupperna gav följande resultat: Bästa prestation gjorde gruppen som tränat både fysiskt och mentalt. Näst bäst kom de som enbart tränat mentalt. På tredje plats kom de som tränat fysiskt. Sist kom gruppen som inte förberett sig alls. De som enbart legat på soffan och tränat sin mentala förmåga slog alltså gruppen som slitit med sin vanliga fysiska träning! Enkelt uttryckt handlar det om tre saker:

- *att känna sig motiverad*
- *att sätta klara mål*
- *att integrera målen i det undermedvetna.*

Utan att du tänker på det medvetet styrs du nämligen av en stor ansamling målbilder i ditt undermedvetna. Dessa målbilder är så starka att de fungerar automatiskt. Det är som om du hade en dataprogrammerad autopilot som styr ditt handlande.

Ta bara ett så trivialt exempel som när du ska köra bil till en plats som ligger nära den väg du dagligen kör till jobbet. Visst händer det att du plötsligt befinner dig utanför din arbetsplats istället för ditt rätta mål... Autopiloten har tagit över – det är den som styr och inte du själv.

Denna kraft hos det alternativa medvetandet kan du utnyttja till din fördel. Du kan lära dig en metod att programmera in målbilder i ditt undermedvetna, målbilder som blir så tydliga, starka och lockande att de för dig till målet utan medveten ansträngning.

Precis på samma sätt som idrottsmännen i experimentet kunde vinna över sina medtävlare trots att de inte tränade på det vedertagna sättet.

• **Det omedvetna styr dig**

En rad varierande målsättningar präglar oupphörligt ditt handlande. Det kan röra sig om vardagliga saker som att tillfredsställa hunger och törst, det kan handla om långt mer komplicerade förhållanden som vilket



När du kör bil händer det att du befinner dig utanför din arbetsplats istället för ditt rätta mål... Autopiloten har tagit över!

yrke du väljer eller vad du tänker om yttersta mening-
en med dina insatser här på jorden.

Vissa mål kan vara pågående eller omedelbart före-
stående, andra bär du med dig under större delen av
livet.

Många gånger bär du med dig målbilder du inte är
medveten om. Negativa målbilder har nämligen för-
måga att leva sitt eget ohämmade liv inom många av
oss. De hämtar sin styrka från rädslan att misslyckas
och de hindrar oss att utvecklas och att njuta av li-
vet. Enda botemedlet är att besegra dem genom att
låta livskraftiga positiva målbilder ta över och slå ut
de som hämmar oss. Så gjorde Bannister när han först
sprängde den psykiska vallen av negativa expertutlå-
tanden för att bevisa att han också fysiskt var kapabel
att springa drömmilen.

• **Så skapas bra mål**

Ett bra mål ska ha följande egenskaper för att sats-
ningen ska kunna föras i hamn:

- Målet ska vara konkret
- Målet ska vara positivt
- Målet ska vara djärvt men uppnåeligt
- Målet ska vara utvecklande
- Målet ska väljas av dig själv
- Måluppfyllelsen ska gå att kontrollera

Vill du ha en helhet i ditt liv ska du ta dig tid till att
tänka genom hela din livssituation innan du formule-

rar målbilderna. Ta din utgångspunkt i nuet och tänk framåt i tiden. Gör en målsättning som ska uppfyllas inom en tidsram av 3–5 år. Formulera mål inom dessa målområden:

• *Arbete* • *Relationer* • *Hälsa*

Gör formuleringarna i presens och jag-form. Ett exempel inom målområdet arbete kan se ut så här: ”Jag går till mitt arbete med glädje och nyfikenhet. Varje dag känner jag hur jag utvecklas allt mer inom mitt specialområde och jag njuter av den uppskattning jag får av både mig själv och mina kollegor.

Idag (datumangivelse) kommer genombrottet med den stora uppgift jag föresatt mig. Det innebär rent konkret följande...”

*För att kunna följa en säker väg
fram till det långsiktiga målet
ska du formulera kortsiktiga delmål.*

Delmålen ska kunna uppnås inom en tidsrymd av två månader till ett år. Även de ska ha samma egenskaper och formuleras på samma sätt som de långsiktiga målen.

Ett delmål inom målområdet arbete kan se ut så här:

”Idag (datumangivelse) tar jag plats på min nya

befattning som utredningsexpert inom min favorit specialitet (konkret benämning). Övriga medarbetare kommer för att gratulera mig och vi sätter oss ned för att dra upp riktlinjerna för vårt fortsatta arbete. Vi delar upp arbetsuppgifterna så att alla blir nöjda. Jag gläds åt den entusiasm och det seriösa engagemang alla runt mig delar med mig inför det spännande arbete som ligger framför oss. Rent konkret innebär det att...”

När du formulerar dina mål så gör dem så lätta som möjligt att förankra i reella sinneförnimmelser. Du ska kunna känna lukten i rummet eller på platsen, du ska kunna se färger, ansikten, inredning och miljö, du ska kunna höra vad som sägs och vilka ljud som präglar omgivningarna.

Tänk på att det undermedvetna inte kan skilja på det som är verkligt och det som du målar upp i din fantasi. Det undermedvetna tror benhårt på de starka bilder du har förmåga att mana fram i ditt inre.



*Äkta och innerligt skratt lockar fram behagliga känslor
i hela din organism.*

Humor och glädje

Skratt är en seriös resurs

När den amerikanske journalisten Norman Cousins fick beskedet att han led av obotlig sjukdom tog han givetvis sin situation mycket allvarligt. Han funderade djupt och ingående över sin belägenhet och till slut insåg han att enbart han själv kunde ta det fulla ansvaret för att försöka kämpa emot sin egen dödsdom och de svåra smärtor som han led av.

När han kommit till denna insikt samlade han ihop så många Bröderna Marx-filmer och andra komiska filmer han kunde hitta. Han tittade dagligen på sina favoritfilmer och läste så många roliga böcker han fick tag i. Han tog varje tillfälle att skratta så mycket han orkade. Till slut hade han skrattat sig helt frisk.

Nu lever han i högönskelig välmåga, skriver böcker om sina erfarenheter av det läkande skrattet och är hedersdoktor vid medicinska fakulteten i UCLA i Los Angeles.

• **Njut av livet**

Norman Cousins hade insett det som många förbiser – att naturen faktiskt menat att vi ska glädjas och njuta av livet.

Har du själv inte lyckats integrera det tänkandet i din personlighet är det inte alls underligt. Sedan år-

hundraden har förnekelsen av glädje och njutning förankrats fast i vår kultur.

Det finns otaliga belysande exempel – ett av dem är att man vid bjudningarna i norra delen av Sverige för inte så länge sedan bjöd på gamla bakverk vid kaffekalasen även om man hade bakat nytt samma dag. De nya bullarna ställdes undan för att torka. Att äta nybakat var nämligen en så stor njutning att det betraktades som synd!

Idag gör vi inte precis så, men mycket av den gamla inställningen lever kvar som ett osynligt arv. Många av oss inriktar oss på livets allvar på alldeles fel sätt, ofta beroende på en diffus känsla av skuld när vi njuter av livets goda. Till slut blir det en så stark prägling att vi alltid söker glädjens motsats så fort den infinner sig. Det är nästan lika ockult betingat som att hänga på sig en amulett för att skydda sig mot 'onda ögat' som man gör i en del andra kulturer.

• **Ta glädjen på allvar**

Cousins hade starka smärtor under sin sjukdom. Han upptäckte att 10 minuters skratt gav minst två timmars smärtfri sömn. Han märkte också att varje skrattperiod minskade inflammationerna i kroppen. Hans iakttagelser var helt korrekta.

Otaliga vetenskapliga studier bekräftar att när vi mår bra mentalt så mår vi bra kroppsligt – och omvänt. När vi lider av ångest, oro, sorg och depressioner så fungerar våra inre organ sämre, immunförsvaret

försvagas och vi blir mer mottagliga för sjukdomar. Skratt och glädje höjer å andra sidan vårt immun försvar i hög grad. Det är sällan man blir sjuk när man känner sig verkligt lycklig och tillfreds med livet och ser framtiden an med stor förtröstan och inspiration.

Detta tillstånd måste emellertid integreras i hela vårt jag. Det finns många som tror sig vara tillfreds men som i själva verket domineras av negativa känslor och förtryckta önskningar.

Då kommer sjukdom ofta som en bekräftelse på hur vi egentligen mår innerst inne.

• **Humor slår mot stress**

Det kan ändå vara värt att försöka lura kroppen med enkla psykiska knep. Äkta och innerligt skrattande lockar fram en behaglig känsla i hela din organism.

Genom att du distraherar negativa tankar med skratt och humor kan du påverka stress, nervositet och depression. När du skrattar engageras flera av kroppens muskler och du får något av en inre jogging när bröst, mellangärde, hjärta, lungor och lever utsätts för kraftig bearbetning.

Impulsen att skratta utlöser omfattande reaktioner i hjärnan och från hjärnbarken sprider sig effekterna även till hypothalamus och hypofysen. Dessa centra för hormonproduktion ökar i sin tur snabbt utsönd-

ringen av aktiveringshormoner som stimulerar blodflöde, hjärtverksamhet, körtlar och andra organ.

Det finns indikationer på att högra hjärnhalvan blir mer kemiskt aktiv och att kroppens smärtdödande substanser höjer sin produktion kraftigt.

• **Glädje helar och läker**

Skrattet kan också ses som en psykisk storstädning. När skrattspasmerna avklingat sjunker den förhöjda pulsen under normalnivå och skelettmusklerna blir djupt avslappnade. Kropp och sinne når ett tillstånd av avslappning, vila och jämvikt.

Denna helande och läkande effekt av skratt har medfört att vissa sjukhus och institutioner i USA på flera vårdinrättningar infört särskilda humorlokaler där patienterna behandlas med utgångspunkt från skratt och glädje. Humorterapi används som ett intressant komplement till annan medicinsk och psykologisk behandling.

Själva skrattet är bara en av flera dimensioner av glädje och mental balans. Självklart ska du inte gå runt och skratta hela dagarna. Däremot ska du sträva efter att försöka påverka hela ditt sinnestillstånd i rätt riktning. För att kunna det behöver du tänka mer på vem du är och var du befinner dig i livet, vilka mål du vill uppnå och vilken attityd du ska ha till hur du bäst når målen.

• Ge dig själv en chans

Här är en jämförelse med idrottens värld återigen på plats. Det finns en otvetydig koppling mellan att man mår bra och fungerar bra. Därför är en idrottspsykologs främsta uppgift under tävlingar att se till att idrottsmännen bibehåller sitt goda sinnestillstånd även om de gör misstag redan i inledningsskedet.

Om en dålig insats – exempelvis ett illa avvägt golfslag – får en dålig känsla att ta överhanden hos spelaren, är risken stor att det första misstaget följs av fler.

Kom ihåg vad vi sagt tidigare om att det undermedvetna inte kan tolka ordet inte. Säger du till dig själv under en golfrunda ”nu får jag inte slå bollen i bunkern” så ser ditt inre genast hur bollen flyger rakt ned i bunkern.

Istället är förstås budskapet ”nu klarar jag bunkern med elegans och bollen hamnar precis rätt vid flaggan”. Detta är ett säkert tänkande – ett positivt tänkande i ordets rätta mening.

Den vinnande känslan har stark påverkan att det verkligen går bra. Säkerligen har du hört smått fantastiska historier om hur mediokra spelare gjort häpnadsväckande goda insatser vid vissa tillfällen. Den vinnande känslans farliga motsats är en stark känsla av att ha stor benägenhet att oftast förlora. Tyvärr har många människor fastnat i den känslan inte enbart i sport- och tävlingssammanhang utan den är en börda de släpar på i de flesta av livets skiften.

Med tanke på vad som tidigare sagts som självvupp-

fyllande profetior kan du lätt inse vilken enorm risk det innebär att gå med en ständig förlorarkänsla.

*”Typiskt mig att jag ska ha sån otur
– det har jag jämt.”*

*”Så underligt att det gick så bra för mig
– det går säkert mycket sämre i morgon.”*

*Sådana tankebanor är förödande, eftersom
de har oerhörd påverkan på det undermedvetna.*

• **Ta fatt i känslan**

För att vi ska må bra måste vi försöka se till att känslan av att må bra kommer oftare. Säkerligen vet du innerst inne att den positiva känslan inte beror enbart på de yttre omständigheterna även om det synsättet i stor utsträckning betonas i vår kultur.

”Om det bara vore så eller så istället så skulle jag...” är en av våra populäraste repliker som omgivningen gärna suckande instämmer i.

Ett helt annat grepp är att ta fatt på positiva tankar och känslor och försöka återupprepa dem så ofta som möjligt. Alla golfspelare vet hur det känns att göra en birdie – elitspelarna lyckas bättre med att integrera känslan i sin personlighet. Skulle medelmåttorna ha förmågan att ta fatt i känslan och framkalla den ofta och regelbundet skulle de också bli storspelare. Det är den tekniken som det mentala träningsprogrammet kan hjälpa dig att komma i åtnjutande av.

• **Lev här och nu**

En mer övergripande aspekt på temat njuta av livet är att du måste lära dig att leva här och nu. När man inte är närvarande i det som händer i nuet så lever man faktiskt inte fullt ut. Ändå är det ytterst vanligt att man antingen vänder tankarna mot det förgångna eller framtiden. Troligtvis beror det på att många inte vågar leva utan återförsäkringar. Det är tryggare att tänka framåt eller bakåt i tiden istället för att satsa allt och låta livet komma till en.

Med väl preciserade mål behöver det inte vara så! För om du har satt upp dina egna mål som du hämtat ur dina innersta behov så kommer du att drivas framåt mot målen av egen önskan och med egna krafter. Detta är en oslagbar kombination.

Först när du har väl preciserade mål för ditt liv kan du ta kontrollen. Då släpper rädslan för att misslyckas och du känner dig trygg i dig själv istället för att vara i händerna på omständigheterna.

• **Du dras mot målen**

När du satt upp mål som du verkligen känner för, så ställer ditt psyke in sig på att sträva i riktning mot målen. Du kan ägna tiden före måluppfyllandet åt att njuta av vägen dit. Du kan släppa rädslan över att misslyckas eftersom ingen annan än du själv behöver bedöma dina insatser för att nå dina egna mål. Du kommer att kunna tillåta dig själv att se på misstag som nyttiga erfarenheter istället för bedrövliga misslyckanden.

I din nya säkerhet och nyfikenhet på livet kommer du att se varje etapp som en avgångstation mot nya spännande upptäckter istället för bittra slutstationer.

Med stöd av en humoristisk syn på dig själv och andra kommer du också att utveckla förmågan att ta till dig glädjen i tillvaron och njuta av var dagen.

När vår storsimmare Pär Arvidsson stod vid ett av sina drömmars mål och just tagit guldmedalj i OS i Moskva uttryckte han spontant den sentens vi skulle vilja förmedla till dig:

”Det här känns bra för att jag siktat på det i så många år. Men jag måste ändå säga att det är det som hänt på vägen hit som är det absolut viktigaste!”

Kreativ kraft

Att arbeta medan du sover

En dag på 200-talet före Kristi födelse förbereder sig den grekiske fysikern Archimedes för att ta ett bad i sin hemstad Syrakusa på Sicilien. Archimedes är bekymrad – han har fått ett svårt problem på halsen.

Hans vördade kung har nämligen börjat hysa misstankar om att den gyllene kungakronan blott är ett



billigt bländverk – har månne guldsmeden fuskat och blandat in silver i guldets för att tjäna en extra hacka på beställningen?

Nu har kungen bett Archimedes ta reda på hur det verkligen förhåller sig, men givetvis utan att skada den dyrbara kronan. Problemet fördystrar den grekiske fysikerns tillvaro och lämnar honom ingen ro. Han måste lösa problemet, men just nu ska han koppla av med ett skönt bad och tänka på ingenting...

När han stiger ned i karet på det offentliga badhuset märker han hur vattnet trängs undan och svämmar över badkarskanten. Plötsligt slår lösningen på problemet ned som en blix från en klar himmel. Archimedes rusar upp ur badkaret och springer naken genom gatorna hela vägen hem medan han upphetsat ropar ”Eureka! Jag har funnit det!”

• **Koppla bort logiken**

Historien är klassisk och även om vi inte kan svära på att det gick till exakt så här så är det mycket tänkbart. Händelseförloppet beskriver nämligen ganska tydligt hur kreativitet i problemlösning fungerar.

Först tornar problemen upp sig och vi sätter till alla klutar för att tänka ut en lösning. Vi grubblar, försöker tänka logiskt, analyserar alla fakta, lägger till och drar ifrån.

Till slut tvingas vi lägga undan problemet ett slag och söka avkoppling. Då dyker den geniala lösningen helt oväntat upp ur intet ! Det är bara det att problem

lösningen faktiskt inte dyker upp ur intet utan ur vårt undermedvetna, närmare bestämt ur de dolda problemlösningensinstanser som kallas det förmedvetna.

*Där i vårt förmedvetna – kan vi behandla
problemen ur alla synvinklar.
Där är vi inte hämmade av den dominanta,
logiska vänsterhjärnans aktiviteter,
utan alla hjärnfunktioner kan samarbeta
i sökandet efter lösningen.*

Vi kan jobba med hela spektrat och släppa den intuitiva delen av vår personlighet lös i jakten på de pusselbitar som logiken inte hittat.

• **Släpp dina tankar lösa**

För många intellektuella västerlänningar låter detta resonemang som ren gallimatias – trots att de i djupet av sin själ vet att det fungerar på detta sätt.

Till tröst för de tvivlande finns en mängd rapporter från högt kvalificerade vetenskapsmän som studerat ämnet kreativitet. Alla pekar på att problemlösning sker med hjälp av både medveten och omedveten bearbetning av fakta i målet.

På den förmedvetna nivån kan tankarna röra sig mer obehindrat. De vanliga gränserna för tänkandet suddas ut och nya kombinationer och associationer

uppstår som det medvetna tänkandet inte klarar att släppa fram. Medvetandet är ju bundet av existerande normer och vedertagna tankebanor som varierar från kultur till kultur, från människa till människa.

• **Kreativitet är lycka**

I de flesta vetenskapliga modeller över kreativa processer beskrivs en känsla av plötslig klarsyn när idéerna frigör sig ur hämningarna och tränger genom våra tankebarriärer. Skildringarna är tämligen enstämmiga – nya ideer framträder oftast plötsligt och oväntat. Dessutom är de mycket ofta helt fullbordade, d v s vi har hela lösningen som i en liten ask.

Uttrycket snilleblixtn beskriver ganska adekvat vad det är fråga om. Otaliga vetenskapsmän och uppfinnare vittnar om att tankegenombrotten upplevs som belysta och att de försätts i ett speciellt psykiskt tillstånd som präglas av starka lyckokänslor, hög energi och ett slags psykologisk förlösning.

• **Ge hjärnan arbetsmaterial**

Trots allt som sagts om detta ligger det en djup sanning i Edisons påpekande att problemlösning består av 5 procent inspiration och 95 procent transpiration. För att vårt förmedvetna ska kunna arbeta måste det ha materiel och den materielen består av medvetet sökande efter alla upptänkliga fakta som behövs för att lägga det komplicerade pusslet.

*Först när viljeansträngningen dragit sitt strå
till stacken är det dags att ta
de undermedvetna resurserna i anspråk.*

Ett beprövat knep är att 'sova på saken'.

Många kreativa personer tar natten till bundsförvant för att kunna skapa. Perioden mellan sömn och vakenhet verkar ha speciellt stort inflytande på vår skapande förmåga. Vid just de tillfällena brukar idéerna flyta upp till ytan så att det förmedvetna får kontakt med medvetandet.

Det beror på att vi passerar ett särskilt tillstånd på väg in i sömnen. Forskarna kallar det alfa-stadiet på grund av de hjärnvågor som uppmäts just mellan sömn och vakenhet. Samma EEG-vågor på 8–12 vågor per sekund kan registreras i olika meditativa tillstånd, exempelvis yoga.

Långt innan man kunde mäta EEG upptäcktes att självsuggestioner just innan man somnar har speciellt god effekt. En av de enklaste metoderna att påverka dig själv är att tala till dig själv varje natt innan du somnar. Bestäm dig för vad du vill programmera in i ditt undermedvetna och upprepa det tyst när du känner sömnen komma. Om du formulerar det som en fras med viss rytm är det lätt att upprepa flera gånger. Lagg gärna till någonting om att du kommer att sova lugnt och skönt. Om du dessutom tillämpar avslappning innan insomnandet bäddar du för att få en vilsam och effektiv sömn som vederkvicker både kropp och själ.

• **Ta sömnen till hjälp**

Säkerligen har du själv varit med om att du gått och lagt dig med ett besvärande problem som sängkamrat och sedan vaknat med en ny infallsvinkel på hur frågan ska lösas.

Ibland har du turen att vakna med den kompletta lösningen i huvudet, ibland minns du kanske att du vaknat under natten och da hade lösningen i din hand, men att den sedan försvunnit igen. Det behövs alltså en teknik att ta vara på det arbete som du utför utan att egentligen vara medveten om det. Ett enkelt knep är att alltid ha papper och penna till hands, eller kanske en liten bandspelare för att tala in nyckelord i.

***Det gäller att gripa idéerna i flykten
– meddelanden från det alternativa medvetandet
är annars lätta att förlora igen.***

Edison brukade ofta göra upp en lista på kvällen över saker som han ville ha klara nästa morgon. Walter Scott sa ofta när han saknade idéer: ”Det gör inget, jag har det klockan sju imorgon bitti”.

Ja, det finns t o m exempel på att så viktiga upptäckter gjorts under sömnen att det till slut renderat deras upphovsmän Nobelpriset – kemipristagaren Otto Loewis har bland annat vittnat om att han fick idén till sin problemlösning medan han sov.

Ge Dig en kvart om dagen!

*Lyssna på CD och
utveckla dina bästa egenskaper!*

Denna lilla bok vill tjäna som tankeväckare. När du läst den till slut så undrar du antagligen om allt detta är sant.

Går det verkligen att påverka sitt undermedvetna?
Kan man stärka sitt självförtroende på egen hand?

Kan man lära sig att koppla av så att man inte känner någon negativ stress även om man har lika mycket som förut att göra?

Finns det metoder som gör att man kan nå utmanande och inspirerande mål utan att anstränga sig?

Kan man TRÄNA sig till Framgång, Lycka och hög livskvalitet?

Livet som ett ”gör det själv projekt”!

Både Mental Träning och Coaching betonar handlingen (”learning by doing”).

Man kan inte läsa sig till ett bra liv. Man kan ha doktorerat på Stress och ändå vara stressad, man kan vara expert på Livskvalitet och ändå sakna detta själv. Kunskapen är bara första steget.

Ännu viktigare blir andra steget – att föra över kunskapen till Kompetens (=”hur man klarar av livet och dess olika situationer”) Detta görs framför allt genom TRÄNING.

Svar: Ja!

Svaret på frågorna ovan blir därför ett obetingat JA! Men det förutsätter att du är beredd att ägna dig åt en systematisk träning under en tid framöver. Den träningen kan du genomföra utan att behöva ge avkall på något annat. Du behöver bara tillägna detta futtiga 15 minuter. Denna kvart kan du lägga in när du vill på dygnet, också när du går och lägger dig för att sova.

Med träningen minskar grundspänningen, vilket ger dig en ”avspänd effektivitet”. Du lär också in ett skönt och avkopplat tillstånd där du kan programmera ditt undermedvetna, hämta gömda resurser och styra din kropp och ditt sinne mot ett liv med livsglädje och hög kvalitet.

På nästa sida hittar du några exempel på sådana träningsprogram.

AVSPÄNNING

En CD som ska finnas på alla apotek. Den utgör en bra introduktion för Dig som inte tränat tidigare.

CD:n innehåller fyra 15-minuters program (med minst en veckas träning per program) med följande titlar.

1. Muskulär avslappning
2. Mental avslappning
3. Självbildsträning
4. Målbildsträning

MENTAL TUFFHETSTRÄNING

Ett program gjort för idrotten men som kan användas även utanför idrotten. Sju program (en vecka per program) samlade på två CD-skivor med följande titlar:

1. Den tuffa kroppen
2. Den tuffa baskänslan
3. Den tuffa självbilden
4. De tuffa målbilderna
5. Den tuffa disciplinen
6. Den tuffa attityden
7. Den tuffa koncentrationen

PERSONLIG UTVECKLING

Det utförligaste utvecklingsprogrammet heter ”Personlig utveckling” och består av 18 program samlade på fyra CD-skivor. Med en vecka per program tar programmet drygt fyra månader. Det låter kanske långt, men vårt sätt att vara har byggts upp under så många år att det förändras inte över en natt. Dessutom skiljer sig mental träning från fy-

sisk på flera sätt. Effekterna av fysisk träning (kondition, styrka etc.) försvinner snabbt när man slutar träna. De mentala effekterna sitter däremot i livet igenom och vad är då fyra månader jämfört med ett långt liv.

En annan skillnad är att den mentala träningen inte är ansträngande. Tvärtom blir det den tid på dygnet som du kommer att längta efter – en liten stund bara för dig själv som ger dig kraft och livslust både i vardagen och på lång sikt.

ÖVERSIKT:

CD 1 – Mental grundträning

Muskulär och mental avslappning, Det ”mentala rummet”.

Denna CD kan också beställas separat och användas som grund när man vill arbeta bort ett visst problem på områden som sömn, vikt, rökning, oro-panikångest, tinnitus, smärta m.fl.)

CD 2 – Självbilds- och Målbildsträning

Självförtroendeträning, Jagstyrketräning, Målprogrammering, Ideomotorisk träning, Målbildsstyrning

CD 3 – Personlig Insikt

Distans till livet, Min inre rådgivare, Problembearbetning, Kreativitet

CD 4 – Livskvalitet, Humor och Glädje

Lugn och glädje, Glimten i ögonvrån, Humor och Kreativitet, Ökad glädje, Skrattandets värld.

Vi har böcker och träningsprogram
för personlig kompetensutveckling inom
bland annat följande områden:

- Avslappning
- Avspänning
- Mental Träning
- Personlig Utveckling
för barn och vuxna
- Sport och Idrott
- Viktminskning
- Rökavvänjning
- Sömnräning
- Smärtlindring

För mera information, hör gärna av er till:

Buena Vida AB

Box 22249 • 104 22 Stockholm
Tel: 08-650 72 60 • Fax: 08-650 72 66
info@buenavida.se
www.buenavida.se



LARS-ERIC UNESTÅHL, SLH:s rektor och examinerator, har också utvecklat de flesta av SLH:s kurser. Uneståhl har under flera årtionden forskat om och utvecklat principer och program för personlig utveckling och självträning inom områden som ”avspänning, stresshantering motivation” etc. Under årens lopp har över tre miljoner svenskar använt sig av Uneståhl’s träningsprogram för ökad effektivitet och bättre hälsa.

FRÅN IDROTT TILL ARBETSLIVET. Uneståhl, som utvecklade den mentala träningen inom idrotten, har under årens lopp arbetat med elitidrottare runt om i världen. Under senaste årtiondet har den mentala träningen spridit sig till de flesta andra samhällsområden. Skola, hälsovård och arbetsliv utgör idag mycket viktiga tillämpningsområden.

LIVSKOMPETENS. SLH’s kurser syftar inte bara till kunskap utan framför allt till ”livskompetens”, dvs. att man på ett effektivt och hälsobefrämjande sätt lär sig handskas med alla de situationer som man möter i livet. För detta räcker det inte med kunskap. Man får inte bättre kondition av att läsa 10 böcker i ämnet och man kan få en utmattningssyndrom trots att man kan allt om stress.

TRÄNING. För att nå en ökad kompetens kompletteras kurserna med många tillämpningsövningar och mycket träning. (”PÖTT”-principen ”Praktisering, Övning, Tillämpning och Träning”.)

MENTAL TRÄNING. Eftersom all ”icke-fysisk” träning kallas Mental, så är Mental Träning ett viktigt inslag i kurserna. Mental Träning är en ”systematisk och långsiktig träning av mentala processer (tankar, inre bilder, attityder, känslor) med syfte att öka den personliga effektiviteten och välbefinnandet (livskvalitet)”.

COACHA SIG SJÄLV OCH ANDRA. Efter tjänst vid universiteten i Uppsala och Örebro startade Uneståhl 1989 Skandinaviska Ledarhögskolan. Trots namnet vänder sig SLH till alla människor. ”Bra ledarskap” definieras nämligen utifrån den inverkan en person har på andra (”få andra att växa, fungera och må bra”), där t.ex. varje förälder blir en viktig ledare och där förmågan att ”leda sig själv” blir en förutsättning för att bli en bra modell för andra.

UNIK UTBILDNING. SLH:s verksamhet är unik både till form och innehåll. Det gör att det finns en mycket stor spridning bland deltagarna, från 6-årig folkskola till docenter, från de som aldrig sysslat med psykologi till färdiga läkare och psykologer, arbetande och arbetslösa, ”friska” och långtidssjukskrivna, etc. För de senare har studierna oftast medfört en markant hälsoförbättring och för de arbetslösa ökade förutsättningar att komma in på arbetsmarknaden.

NYA YRKEN. Det vanligaste är att man läser för att få en kompetenshöjning i sin ”ordinarie” verksamhet. Dessutom finns dock längre utbildningar till ett antal nya yrken. En målbildstränare är specialiserad på mål och motivationsarbete, en avspänningspedagog på Stresshantering medan en licensierad Mental Tränare ska kunna arbeta med individ-, team- och organisationsutveckling på alla områden.

”Kärt barn har många namn” och SLH har därför genom åren fått många smeknamn, t.ex:

- Öppna högskolan (SLH är Sveriges enda ”open University”, dvs dit alla är välkomna).
- Distans/När-högskolan (Distansstudier kombineras med närhet till tillämpningsmiljön).
- Hemuniversitetet (det är bättre att lärandet kommer till eleven än tvärtom).

Det vanligaste smeknamnet förutom ”Ledarhögskolan” har dock varit:

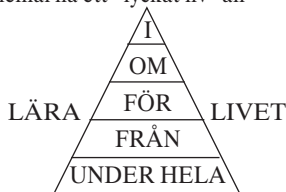
• LIVSHÖGSKOLAN • detta beroende på att SLH grundar sin utbildning på fem pedagogiska principer (se fig.), nämligen:

Lära i livet! – Eftersom all inläring kopplas till inlärningsmiljön (tillståndsbunden inläring) sker den bäst i hem & arbetsmiljö.

Lära om-från-Livet! – Information bör ges i en sådan form att deltagarna kan anknäta den till och tillämpa den på LIVET.

Lära för Livet! – All inläring är målstyrd och enligt ”Zeigarnikprincipen” är det därför mycket bättre att som studiemål ha ett ”lyckat liv” än en ”lyckad tentamen/examen”.

Lära hela livet! – ”Alla” (regeringen, EU, Nordiska rådet m.m.) betonar principen om ”livslångt lärande”, men detta förutsätter en utbildning enligt ”SLH-modellen”.





Välkommen till PUMT och till

- nya livsfärdigheter
- större livskompetens

Tidsåtgång. Kursen omfattar vid heltidsläsning 185 dagar eller 6 månader. Läser man på halvfart tar kursen 1 år och på kvartsfart 2 år. Max tiden är 3 år.

Livskompetensträning. Jämsides med studierna (litteratur- och videolektioner) tränar du dig till ökad personlig-, social- och yrkeskompetens.

Du bestämmer både när du vill starta och i vilken takt du vill läsa. Även om du läser på egen hand så kan du ha kontakt med andra som läser (t.ex. genom SLH:s Intranet).

Intyg. Det får man om man läser kursen, men utan att tentera.

Betyg. Har man med godkänt betyg tenterat kursen erhåller man 100 "International Units" (IU). Eftersom 5 IU motsvarar 1 högskolepoäng motsvarar kursen 20 P. En kortare version av kursen var under tre år (1987-90) en 20 P kurs vid Högskolan i Örebro med Uneståhl som examinator.

Kostnad

18.000 kr (varav moms 3.600 kr). Priset innefattar all litteratur och allt träningsmaterial till ett värde av 5.000 kr. Till privatpersoner och grupper lämnas ett rabatterat specialpris.

Anmälan gör du på t hemsidan www.slh.nu eller genom en anmälningsblankett som hämtas från hemsidan.

Du är värd ett bättre liv! Många av de 5.000, som gått kursen, rapporterar att kursen är det bästa som hänt dem. Genom att kursen utvecklar både privat- och yrkesliv har många fått den betald av arbetsgivare, arbetsförmedling, försäkringskassa etc.

KUR SINNEHÅLL

Kursen består av fyra delkurser med litteratur, videolektioner och träningsprogram. De 45 videolektionerna har följande titlar:

I. MENTAL GRUNDTRÄNING

1. Mental Träning
2. Färdighetsträning
3. Avspänd effektivitet
4. Att växa som människa
5. Mental grundträning
6. Medvetandeformer
7. Integrerad Mental Träning
8. Framgångsfaktorer
9. Livskompetensfaktorer

II. SJÄLVBILD och MÅLBILD

10. Självbildsträning
11. Självinsikt
12. Förändringshinder
13. Motivation - Livets kärna
14. Målanalys
15. Målstyrd Livsplanering
16. Tillämpad Motivation
17. Den ideala prestationen
18. Den ideala relationen

III. MENTAL STYRKETRÄNING

19. Koncentration
20. Minnesträning
21. Kreativitetsträning
22. Attitydträning
23. Blockeringar
24. Kreativ problemlösning
- 25-27. Livslång utveckling - del I-III
28. Våga tala
29. Den utvecklande självinsikten
30. Den nya livsstilen

IV. LIVSKVALITETSTRÄNING

31. Stresshantering
32. Kropp och själ
33. Kroppens visdom
34. Kropp och sinne
35. Sinne och Kropp
36. Mot alla odds
37. Skrattandets värld
- 38-39. Livsglädje & Livskvalitet
- 40-42. MEA VIII-X (Positiv Livsstil)
- 43-45. Avslutning & Utvärdering



www.unestahl.com



Skandinaviska Ledarhögskolan SLH

Marknadsledande utbildningar i Mental Träning, NLP & Coaching

SLH grundades 1990 av Fil.Dr Lars-Eric Uneståhl som en "non-profit organization" med visionen: "Utbildning och Träning för en bättre värld". SLH:s utbildningar är inriktade på Personlig Utveckling och Utveckling av Yrkeskompetens och Livskvalitet hos individer, team och organisationer.

SLH är mest känd för sin distansutbildning. Man studerar och tränar i hem- eller arbetsmiljö med hjälp av lektioner på DVD eller video, litteratur och träningsprogram. Studiestart och studietakt bestämmer man själv och kan då anpassa studierna till det som är möjligt utifrån arbete, familj m.m. Den traditionella skolan och högskolan har lågt eller inget samband mellan studieframgång och livsframgång, mycket beroende på att skolan kräver kunskap medan livet kräver kompetens. SLH har lyckats öka detta samband genom en utbildning som bygger på fem principer: Lära i livet, Lära om livet, Lära för Livet, Lära från Livet och Lära under hela livet.

Den mest kända kursen är PUMT – Personlig kompetensutveckling genom Mental träning, en kurs som Uneståhl startade vid Örebro Universitet på 1980-talet och som togs över av SLH 1990. Många av de drygt 5000 människor, som läst PUMT påpekar att det är det viktigaste de gjort under sitt liv och många är ledsna över att de inte träffade på kursen i sin ungdom.

Efter att i PUMT ha lärt sig att coacha sig själv (diplom som "Egen Coach") kan man gå vidare med fortsättningskursen PTL (Person- Team- och Ledarskaps-utveckling). Kursen leder fram till en licensiering som Mental Tränare och diplomering som Life-Coach.

SLH är ett s.k. ”Open University” och tar emot alla som vill lära sig coacha sig själv och andra. Förutom att vidareutveckla sig själv kan studierna också leda till nya yrken som Mental Tränare, Coach, Avspänningspedagog m.m. Dessutom erhåller man betyg enligt ett internationellt system (Int. Units – IU) PUMT ger 100 IU och PTL 200 IU vilket motsvarar 20 resp. 40 högskolepoäng.

Förutom Mental Träning arbetar SLH med utbildningar inom Coaching (International Coach och International Business Coach) och NLP (NLP Practitioner och NLP Practitioner Master).

Internationellt är SLH ansluten till ISMTE (International Society for Mental Training and Excellence), grundat av Uneståhl 1989, till ICC (International Coaching Community) och till ICNLP (International Community of NLP). SLH ligger också bakom CET (Center for Excellence Training), som skapats i ett antal länder runt världen.

Tio procent av SLH:s kursavgifter går till ett humanitärt projekt bland Maya-indianerna i Guatemala, där fattiga kvinnor och deras barn bereds tillfälle till skolgång och studier.

Mer information om SLH hittar du på SLH:s hemsida:

www.slh.nu

Skandinaviska Ledarhögskolan

Box 155, 70143 Örebro

019-33 22 33

info@slh.nu

CERTIFIERINGSUTBILDNINGAR

(Diplom och Licensiering)

MENTAL TRÄNARE

Licensiering som Mental Tränare är den högsta utbildningen som ges av Skandinaviska Ledarhögskolan.

Utbildningen består av två huvuddelar:

1. PUMT- kursen, SLH:s grundutbildning
2. PTL – Person- Team- och Ledarutveckling

Om PUMT framför allt sysslar med den egna utvecklingen (coacha sig själv – diplom som egencoach) så tar PTL upp metoder för utveckling av individ, team och organisation. Kursen innehåller många tillämpningsuppgifter, där man lär andra Självhypnos, NLP, Coaching, Mindfulness, Teamutveckling m.m. Det starka inslaget av Coaching har medfört att kursen också ger en diplomering som "LifeCoach"

I kursen arbetar man också med Motivation och med Stresshantering vilket innebär att man också diplomas som "Målbildstränare", StressCoach och Avspänningspedagog. (Dessa tillämpningar kan dock göras som tillägg redan under PUMT-kursen.)

I likhet med PUMT är PTL också upplagd som distansstudier, vilket gör att man också här kan välja studiestart och studietakt.

NLP PRACTITIONER OCH MASTER

Till SLH hör NIN-Nordic Institute of NLP, som har hand om utbildningen inom NLP-Neurolinguistic Programming, ett område som liksom coaching sprider sig över hela världen. Det ökade intresset för både coaching och NLP har medfört ett utbud av kurser, som ej uppfyller kraven på en internationell certifiering (120 timmar för NLP Practitioner och ytterligare 120 timmar för NLP Practitioner Master). Det som också skiljer SLH:s/NIN:s kurser från andra är att antal deltagare är maximerat till 12-16 personer. Detta borgar för en högre kvalitet på utbildningen och för att de individuella behoven lättare kan tillgodoses. Utbildningen är uppdelad på en grundkurs på 3 x 5 dagar (med en månads mellanrum för tillämpningar), vilket ger certifiering som NLP Practitioner.

Fortsättningskursen, som tidsmässigt är lika omfattande, ger certifiering som NLP Practitioner Master. Bägge certifieringarna utfärdas av Ledarhögskolan tillsammans med den internationella organisationen ICNLP – International Community of NLP.

INTERNATIONAL COACH

En utbildning som leder till ”Certified International Coach” enligt standarden och kraven för en internationell certifiering. Certifieringsorganisationen är ICC – International Coaching Community, ledd av Joseph O’Connor, den internationellt mest kände inom Coaching och NLP. ICC är den enda internationella organisationen som bara har kvalificerade coacher som medlemmar. Certifieringen ger medlemskap i ett nätverk av coacher runt om i världen med samma höga etiska riktlinjer och standards. Det finns också en svensk stöd-förening med ICC-coacher. (www.international-coach.com)

Utbildningen ges i internatform och är lösningsfokuserad, upplevelseorienterad och handlingsinriktad (learning by doing). Genomgångar varvas med demonstrationer, övningar och interaktiv träning. Skandinaviska Ledarhögskolan ger utbildningen dels i Sverige och dels på SLH:s kursgårdar i Costa Rica och på Mallorca.

INTERNATIONAL BUSINESS COACH

Tillträde till denna vidareutbildning har de som är certifierade som ”International Coach”. Kursen fokuserar på s.k. verksamhetsbaserad coaching och tar sin utgångspunkt i verksamhetens vision, mål och verksamhetsplan. Stark mål-orientering och lösningsfokusering med betoning av den processorienterade uppföljningen för att nå uppsatta mål.

Verksamhetsbaserad coaching innefattar coaching av såväl den enskilde ledaren/medarbetaren som ledningsgruppen/arbetsenheten/teamet. Kursen är uppdelad i tre moment. Första och tredje momentet genomförs i internatform, där genomgångar varvas med träning och simuleringsövningar. Mellan dessa två träffar (2 månaders mellanrum) genomför man tre praktikupp-gifter (som innefattar både individuell och grupp-coaching) med en grupp på en arbetsplats. Deltagarna delas in i lärteam, som har kontakt under hela utbildningstiden.

Skandinaviska ledarhögskolan (SLH) och
International Coaching Community (ICC) presenterar utbildning till

Certified INTERNATIONAL COACH

med Lars-Eric och Elene Uneståhl som tränare



Kurstider och
kursort se
www.slh.nu



Allmänt om kursen

- Kursen är skapad tillsammans med Joseph O'Connor och Andrea Lages, President resp. vice president för ICC, och följer de höga krav och standards som ICC kräver för certifiering.
- Genom kursen får deltagarna grundläggande kunskaper och praktiska färdigheter i coachingens principer och tillämpningar på alla de områden där coaching används i dag.
- Under kursen presenteras också "framtidens coaching" där de etablerade coaching-principerna kompletteras med det bästa från NLP, Mental, Kognitiv och Emotionell Träning.

Exempel på kursinnehåll

- Introduktion
- Livsmål, karriärmål och kursmål
- Grundläggande coachingtekniker
- Påverkans och förändringens psykologi
- Från hinder till resurser
- Utveckling av färdigheter i kommunikation
- Egencoaching
- Coaching av en person
- Relations- och teamcoaching
- Livscoaching

“Coaching is a unique way of bringing a person to her/his potential level of competence in all areas from Peak Performance to Wellness”.

Lars-Eric Uneståhl

“Coaching builds awareness, empowers choice and leads to positive changes. It unlocks a person’s potential to maximise their performance. Coaching – from teaching to learning.”

Joseph O’Connor

Utbildningen täcker såväl verksamhetscoaching som life coaching.

Målgrupper

- Som chef/ledare kan du använda coaching för såväl egen utveckling som utveckling av medarbetare och verksamhetsteam.
- Som psykolog eller terapeut kan du använda coaching för bättre resultat.
- Som lärare/utbildare kan du använda coaching för mer effektiv utbildning.
- Som förälder kan du använda coaching för uppfostran och bättre familjegemenskap.
- I allt utvecklingsarbete är coaching idag det bästa tillvägagångssättet.

Effekter efter utbildningen

- Klar över sina mål och värderingar
- Kunna använda kraftfulla frågor som leder till motivation och förändring
- Utmaning av begränsande övertygelser och negativa framtidsbilder
- Formulering av handlingsplaner som fungerar
- Utveckling och användning av intuition och andra dolda resurser
- Utveckling av kärnkompetenser inom coaching
- Tillgång till effektiva verktyg för varaktig förändring

KURSGIVARE	Lars-Eric Uneståhl och Elene Uneståhl.
KURSMODELL	Upplivelsesbaserad och lösningsfokuserad inläring med stark process inriktning.
MÅL	Kursen ska ge deltagaren en djup och praktisk erfarenhet av att coacha sig själv och andra.
ARBETSSÄTT	Under de tio kursdagarna varvas genomgångar med demonstrationer tillämpningsövningar och träning.
INNEHÅLL	Eftersom kursgivarna förutom att vara certifierade coachtränare också har certifiering som tränare i NLP, Hypnos och Mental Träning, så integreras moment från dessa områden i kursen.
CERTIFIERING	Efter genomförd och godkänd kurs utfärdas ett Internationellt Coach. Certifikat samt ett medlemskap i International Coaching Community (ICC). Se http://www.coachingcommunity.org/
KOSTNAD	29.900 kr (inkl. såväl kursavgift, kursmaterial, och logi OBS! momsbefriat) På kursen i Sverige tillkommer moms.
ANMÄLAN	Skandinaviska Ledarhögskolan, Box 155, 701 43 Örebro Tel 019-33 22 33, fax 019-33 22 35, info@slh.nu
MER INFO	www.slh.nu www.villaslasflores.net www.internationalcoachingcommunity.com www.international-coach.com



LARS-ERIC UNESTÅHL – Fil.Dr, Professor i tillämpad Psykologi och Mental Träning och Rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan. Har publicerat ett 20-tal böcker och över hundra forskningsrapporter. Har arbetat med nationella och olympiska team samt många företag i en rad olika länder. Grundare av ISMTE – the International Society of Mental Training and Excellence och tillsammans med Joseph O'Connor medgrundare av ICC – the International Coaching Community. För svenska folket mest känd för de träningsprogram som

flera hundra tusen använt sedan 1970-talet. Har fört in det bästa av den mentala träningen i coachingkursen.

ELENE UNESTÅHL – Beteendevetare, kognitiv- och hypnoterapeut. Har en egen praktik där hon har nått ovanligt goda och snabba resultat med alla slags besvär genom att kombinera Coaching med Mental Träning, NLP och Hypnos. Ger genom International Community of NLP (ICNLP) certifieringskurser i NLP både på Practitioner och Masternivån. En av tre ICC-tränare i Sverige.





Diplomerad STRESSCOACH genom Mental Träning Steg 1 – Steg 2

Stress-Coach – 2000-talets viktigaste jobb?



Kursledare LARS-ERIK UNESTÅHL Rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan, har under flera årtionden forskat om och utvecklat principer och program för personlig utveckling och självträning inom områden som “avspänning, motivation, effektivitet, toppprestationer, stresshantering, livskvalitet” etc. Under årens lopp har hundratusentals svenskar använt sig av Lars-Eric Uneståhls träningsprogram för ökad effektivitet och bättre hälsa. De senaste åren har utvecklingsarbetet alltmer inriktats på personlig kvalitet, teamutveckling samt arbets-, relations- och livs-kompetens. unestahl.com



ELENE UNESTÅHL Dipl. Mental Tränare & NLP Trainer, Kognitiv-och Hypnoterapeut samt Certified International Coach Trainer. Elene har egen praktik, där hon genom kombination avcoaching och egen-träning nått mycket goda och snabba resultat. elene.nu

De tre kursdagarna ger intyg som steg 1-tränare.
Efter avslutad egen träning ges sedan steg 2-intyg.
Diplomering som stresscoach utfärdas efter fullgjord coachinguppgift.

Varje punkt är kopplad till Stresshantering genom Mental Träning

- Vision, Misson, Värderingar
- Motivation och Målbilder
- Coacha dig själv och andra
- Framtidens ledarskap
- Framgångsrik coaching
- Skapa din egen framtid
- Yttre och inre framgång
- Du kan mer än (om) du tror
- Trygghet i (år) förändring
- Avspänd effektivitet
- Hypnos och Självhypnos
- Teamträningens ABC
- Mental tuffhetsträning
- Humor, Skratt och Glädje
- Livskvalitetsträning

Stressen i samhället försvinner inte genom information om stress, stressorer, stress effekter etc. Man kan vara expert på stress och ändå vara sönderstressad och utbränd. Det vi behöver är därför mer kompetens, dvs vetenskap om hur vi hanterar stressen. För att föra över kunskap till kompetens fordras tillämpning, praktisering, övning och träning. Nyckelfaktorn i all stresshantering blir därför "Mental Träning"!

Mer information om tider och platser för denna utbildning erhålls genom Skandinaviska Ledarhögskolan, Box 155, 701 43 Örebro
Telefon 019-33 22 33 Fax 019-33 22 35
info@slh.nu www.slh.nu

Utbilda STRESSCOACHER för DITT företag!

På "coachingdagarna" får du lära dig grundläggande principer för att reducera negativ stress och föra över negativ till positiv stress.

Du får också med dig ett antal träningsprogram för egen träning och för att hjälpa andra till ett stressfriare och bättre liv.

Dagarna vänder sig alltså både till Dig, som vill hjälpa dig själv till mindre stress och ett bättre liv och till dig som vill stimulera och påverka andra till ett bättre liv!

Det talas och skrivs oerhört mycket om stress. Nu är det dags att **HANDLA!!!**

Gör som Lillemor Eklöv, Rune Gustavsson och hundratals andra – lär Dig att komma tillbaka från ett djupt utmattningssyndrom...

...eller som Anna-Greta Eriksson, Elene Karlsson och tusentals andra – lär dig ersätta allvarliga stresssymtom mot motivation och livsglädje...

...eller som Kenny Bräck och många andra idrottsmän och kvinnor – lär dig omvandla oro och negativ stress till positiv tändning...

...eller som tiotusentals människor – lär dig förebygga stress genom Mental Träning.

På Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro finns drygt 20.000 rapporter, som genomgående berättar om positiva effekter, ofta dramatiska, av en systematisk och långsiktig mental träning.

Ta chansen att först träna dig själv till en positiv och spännande framtid! Efter det öppnas möjligheten att som stresscoach hjälpa andra människor till ett bättre liv!

UNESTÅHL EFFEKTEN

Något för Dig och Ditt företag?

Du och de andra i företaget har säkert stött på namnet “Uneståhl” många gånger. På denna kurs möter du namnet i egen person och i dubbel upplaga.

Lars-Eric Uneståhl har i över 30 år hjälpt människor till ett bättre liv genom sina kurser, böcker, band, CD m m. Han har också arbetat med team och organisationer över hela världen. Pappa till den mentala träningen som blir allt populärare också utanför idrotten.

Elene Uneståhl har utvecklat modellen “PARKETT” (Proaktiv rehabilitering genom Kognitiv och Emotionell Terapi och Träning), där hon nått mycket goda resultat även vid svåra stressproblem.

För att snabbt hitta ett motmedel mot de ökade sjukskrivningarna har de tillsammans börjat utbilda “Stresscoacher”. Dessa ska som konsulter eller som coacher inom organisationen arbeta för – en minskad stressnivå – en större arbetslust – en ökad livsglädje.

Ta chansen till en vändpunkt mot ett bättre liv för Dig och Din organisation!

ANMÄLAN

Skicka • Faxe • Maila • Ring

SLH - Skandinaviska Ledarhögskolan, Box 155, 701 43 Örebro

Tel 019-33 22 33 Fax 019-33 22 35 info@slh.nu

- **Har du hört den häpnadsväckade historien om mannen som skrattade sig frisk?**
 - **Visste du att en flicka med bara en arm tog andra platsen på gymnastikredskapet bom i amerikanska mästerskapen för några år sedan?**
 - **Känner du till att ditt undermedvetna aldrig hört talas om ordet inte?**
-

Allt detta handlar denna boken om. Men först och främst handlar den om dig och mig och de enorma mentala resurser vi har. Resurser som oftast ligger dolda därför att vi inte vet hur vi ska komma åt dem. Ändå finns det väl utvecklade och beprövade tekniker att tillgå. Dessa metoder har utarbetats av filosofie doktor Lars-Eric Uneståhl under hans mångåriga verksamhet som idrottspsykolog runt om i världen. Redan nu har tiotusentals elitidrottare använt sig av hans metoder, som i Sverige går under samlingsnamnet "Mental träning" och i andra länder "Inner Mental Training".

Mental Träning riktar sig till alla människor och är ett system för egen träning, som syftar till att fungera och må bättre. Med hjälp av instruktioner och intalade CD-skivor kan man själv arbeta i sin egen takt för att bland annat utveckla sin känslomässiga stabilitet, stärka självförtroendet, öka koncentrationsförmågan och utarbeta livsmål, som ger mening och livsglädje.