



# Kursutvärderingar i Mental Träning

Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning (PUMT)    Licensierad Mental Tränare (LMT)  
Certifierad Mental Coach



UNESTÅL  
EDUCATION

Unestål Education  
[www.unestaleducation.se](http://www.unestaleducation.se)

Här följer kursutvärderingar från ett slumpmässigt urval av de ca 5000 svenskar som genomgått PUMT sedan starten 1987.

Av: Birgitha H.....	2
Av: Christer.....	3
Av: Ingrid.....	4
Av: Caroline.....	5
Av: Eva, jan. 2008.....	6
Av: Erika.....	7
Av: Magnus.....	8
Av: Leif.....	9
Av: Joana.....	10
Av: Bengt.....	11
Av: Carina.....	12
Av: Olof.....	13
Av: Anita.....	14
Av: Magnus.....	15
Av: Birgitta.....	16
Av: Cecilia.....	17
Av: Ulla.....	18
Av: Lena.....	19
Av: Karin.....	20
Av: Lena.....	21
Av: Linda.....	22
Av: Mona.....	23
Av: Annelie.....	24
Av: Lars-Inge.....	25
Av: Karolina.....	26
Av: Agneta.....	27
Av: Ann-Christine.....	28
Av: Nils-Åke.....	29
Av: Marie.....	30
Av: Christina.....	31
Av: Eva.....	32
Av: Joakim.....	33
Av: Maria.....	34
Av: Charlotte.....	35
Av: Marianne.....	37
Av: Gull-Britt.....	38
Av: Camilla.....	39

## Av: Birgitha H

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT därför att:

Den har givit mig ett nytt liv:

#### **Bakgrund:**

*Den 29:e december år 2000 var jag med om en olycka som resulterade i en nackskada. Mitt liv totalförändrades, från av att ha levt ett aktivt liv med mycket fysisk träning, ett stimulerande arbete i form av eget företag och ett bra socialt kontaktnät, till att leva med ständiga smärtor och spänningar i nacke och skuldror, balanssvårigheter, ljudkänslighet, koncentrationssvårigheter. Detta resulterade snabbt i att bli en sjukpensionering, försäljning av företagen, förlust av identitet, socialt kontaktnät, självkänsla och livsglädje. Jag upplevde att jag blivit avslängd från ett fartyg på öppet hav utan livbåt eller flytväst. All min energi gick åt att trampa vatten för att hålla näsan ovanför vattenytan. Vissa stunder ville jag faktiskt sluta att trampa vatten och låta kroppen sjunka till botten. För där var jag, i botten ...*

*Många båtar passerade mig, jag ropade och vinkade men ingen hörde mig, alla åkte från mig. Plötslig en sommar dag 2005 kom det en båt sakta puttrande emot mig och kastade till mig en flytväst och så nu kan du slappna av lite. Det var Elene Uneståhl.*

*Flytvästen är en metafor för en CD-skiva där jag fick lära mig muskulär avslappning, inom loppet av 1 ½ vecka sov jag en hel natt i sträck, min första på drygt 4 år. Det var mäktigt! Givetvis ringde jag till Elene direkt och frågade vad jag skulle göra mer? Hon rekommenderade mig att läsa PUMT-kursen. Och det gjorde jag. Nu har det gått 3 år och nu är jag på väg in i arbetslivet igen jag har besekrat nacksmärtorna och övriga symtom som skulle vara omöjliga att läka ut. All medicinsk expertis jag träffat genom åren har sagt till mig att jag förmodligen aldrig skulle bli arbetsför igen, skadorna med symtomen skulle jag acceptera och lära mig att leva med. Vilken tur att jag inte tyckte det var omöjligt!*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Att sömnen kom tillbaka efter 1,5 veckas träning

### **Vilken förändring är du mest glad för?**

Att jag fått livsglädje igen.

### **Vilken är den viktigaste förändringen på de tre livsmålsområdena:**

**Arbete** Att jag kan arbeta igen, att jag kan välja vilket jobb jag vill ha.

**Relationer** Att jag kan skapa de relationer jag vill ha

**Hälsa** – Se ovan, Att jag är frisk, att jag kan välja hur jag vill må.

### **Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?**

Att jag är glad, att jag rör mig smidigt och min energi har återkommit.

### **När kom de första kommentarerna från andra – och vad var det?**

Den första kommentaren kom från min familj då jag hade sovit min första natt och den var wow.

### **Övriga synpunkter och kommentarer**

Jag rekommenderar verkligen av hela mitt hjärta PUMT-kursen, även till dig som inte har någon skada utan mår bra. Genom PUMT kan nämligen bra bli ännu bättre!

Bästa hälsningar från Birgitha H.

## Av: Christer

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Man blir mer livskompetent och dessutom innehåller den roliga studier i/av livet*

*Man bestämmer själv studietakt och lokal efter sitt individuella behov.*

*Det finns ingen motsvarande skola med den typen av Mental utbildning och pedagogik*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Efter 2 veckor med träning med CD:n Muskulär avslappning. Jag var mer avslappnad i vardagen.

Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat:

- Klar vision
- Mer livslust
- Bättre Självbild
- Tydligare målbild

### Vilken förändring är du mest glad över?

Den ökande Livsglädjen!!!

### Vilken är den viktigaste förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Mer arbetsglädje

**Relationer:** Mer relationsglädje

**Hälsa:** En gladare kropp

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

- Mer energisk
- Sover bättre
- Mer flexibel
- Gladare
- Positivare
- Lättare att diskutera med
- Mer avslappnad och avspänd o.s.v.

### När kom den första kommentaren från andra – och vad var den?

Jag tror att det var efter 2 månader. Att jag verkade mer avspänd än tidigare.

### Övriga synpunkter och kommentarer

Jag är så tacksam över att ha genomgått PUMTEN och jag fortsätter med Pumtandet ända tills jag inte behöver det...Tack alla Ni på SLH! ☺

## Av: Ingrid

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Den bästa kurs jag gått! Effekterna efter kursen stannar kvar. Den mentala träningen har blivit en viktig del av mitt liv eftersom jag mår och fungerar så mycket bättre. När jag mår och fungerar bättre gör även min familj det. Vi har alla fått en bättre livskvalitet. Som småbarnsmamma är upplägget av kursen perfekt. Jag läser i min egen takt, blir barnen sjuka känner jag ingen stress.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Blev av med spänningshuvudvärk och onödig spänning i muskulaturen (spände fler muskler jag inte behövde för situationen) med hjälp av den muskulära träningen.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Självbilden har blivit så mycket bättre.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Den positiva självbilden och min förmåga att ha en högre livskvalitet genom optimistiskt tänkande och njuta mer av livet. Min förmåga "att se problem" som utmaningar som ska lösas på bästa sätt.

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Eftersom jag har varit sjukskriven under tiden jag läst PUMT, har PUMT varit mitt arbete. Har alltid känt en stor motivation och glädje på morgonen över allt nytt jag får lära mig om personlig utveckling.

**Relationer:** Uppskattar olikheter hos personer. Ser det som en tillgång! Att jag kan lära någonting av varje människa! Att jag är betydelsefull för andra. Att nu när jag mår och fungerar så mycket bättre mår hela familjen bättre.

**Hälsa:** Att jag inser att plushälsa är så mycket mer än att bara vara frisk! Jag tränar regelbundet och äter klokt. Mentalt så mår jag så mycket bättre, även där finns det plushälsa. Jag är gladare, lugnare har en annan tillit till mig själv.

### Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?

Gladare, piggare och att jag gör mer saker som jag gillar. Tex "Vad modig du är som går en skrivarkurs" (Efter självbildsträning)

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Vilken energi du har!

### Övriga synpunkter och kommentarer

Har blivit av med mycket blockerande självbild, inlärd hjälplöshet. Provar alltid och jag Kan och vet att jag lär mig av misstag. Nu är det konkurrens hemma om verktygslådan! (bara ett av alla exempel) Jag har med hjälp av attitydsträningen fått en mycket högre livskvalitet! Strävar efter utveckling i livet. Jag lär av allt. Jag känner mig glad och lycklig. Har fått med mig en bra känsla i kropp och själ.

## Av: Caroline

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Du kommer få ett nytt liv!*

*Du kommer att förändra dina värderingar, tankar, känslor och beteende till den du vill vara och det kommer kännas helt naturligt.*

*Du får också större perspektiv. Inse att du är en del av något större och att dina kvalitéer behövs och är viktiga i världen.*

*Du blir en bättre medmänniska och allt blir fantastiskt.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Mindre svartsjuk (pga förbättrat självförtroende). Märkte det cirka 4-5 månader efter att jag börjat PUMT.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Förbättrad självförtroende har gjort att jag nu vågar göra allt det jag drömt om innan. Min flygrädsla har också försvunnit vilket gör mig mer oberoende då jag ska utomlands.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Att jag blivit så oberoende och fått ett starkt självförtroende som inte påverkas av yttre händelse. Att jag nu vågar gå min egen väg.

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete** Större självförtroende. Vågar sätta upp de målen som jag bara drömt om innan. Vet att jag kan och har blivit mer medveten om min stora kapacitet. Lättare att förstå mina medarbetare.

**Relationer** Mer oberoende. Mindre svartsjuk. Våga ta för mig. Kann hantera ett misstag. Kann framkalla kärleksfulla känslor när jag vill. Lättare för att bedöma människor och se och uppskatta deras kvalitéer.

**Hälsa** Har börjat träna och tänker mer på vad jag stoppar i mig. Tycker numera att det är kul att träna. Har blivit medveten om hur mycket livsglädjen och skrattet gör för min hälsa.

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Att jag har blivit mindre svartsjuk. Mentalt starkare. Vågar stå upp för mig själv. Våga mera, våga sätta upp mål och våga nå upp till dem. Gladare. Mer förstående för oliktankande.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

“Vad konstig du blivit, kan du inte bara vara nöjd med livet som det är, måste du sträva framåt hela tiden?” Mitt svar: Om bättre är möjligt då är det inte bra nog! (efter ca ett halvår)

### Övriga synpunkter och kommentarer

PUMT-kursen är det bästa som hänt mig utan tvekan. Nu är livet ett test varje dag. Jag mår Som en stark Pippi Långstrump!

## Av: Eva, jan. 2008

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Man upptäcker sina förmågor och sitt jag, det är det roligaste jag gjort.  
Att i denna stressiga värld känna ett lugn och en tillfredsställelse genom egen utveckling.  
Du måste börja förändra dig själv för att kunna föregå med gott exempel och på så sätt  
kan vi förändra världen.*

### Vad var den första förändringen och när märkte jag den?

Avslappningsbanden gjorde att jag kände när musklerna var spända tex. när jag satt eller gick osv.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Mitt tankesätt är annorlunda, jag är mer jag. Att jag snabbt kommer på rätt kurs igen. Jag har fått effektiva hjälpmedel att använd mig av och gör det också.

### Vilken förändring är jag mest glad över?

Att tillåta mig vara mig själv.

### Vilken är den viktigaste förändringen på de tre målområdena?

**Arbete:** Jag ska börja ett nytt arbete som projektledare, ett projekt på ett år. Jag är i gång med min förändring

**Relationer:** Jag har fått fler vänner, har inte kraven på mig längre att vara på ett visst sätt, känns mer naturligt med alla nu.

**Hälsa:** Jag gick ner 10 kg, känner mig jättebra när jag regelbundet motionerar. Men den mentala biten är viktigast.

### Vilka förändringar hos mig har andra märkt och kommenterat?

Jag är lugnare.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var det?

Vad du ser fräsch ut och full av självförtroende. Det var efter ett halvår av kursen.

## Av: Erika

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Jag vill framför allt rekommendera PUMT som ett sätt att öka det egna välmåendet, samt att bli en bättre medmänniska, arbetskamrat, vän och förälder. Kursen hjälper den studerande att använda hela sin potential och leder därför med stor sannolikhet till ökad framgång i livet.*

### Vad var den största förändringen och när märkte du den?

Jag märkte ganska tidigt, redan under första delkursen, att mitt sätt att tänka förändrades. Jag förstod hur mycket våra tankar påverkar oss och blev mer öppen för att prova nya idéer och metoder, jag fick exempelvis en mer positiv syn på hypnos.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Jag har fått en bättre självkänsla och tro på min egen förmåga. Jag är mycket gladare och har ett inre lugn som jag aldrig har känt tidigare. Detta har bland annat lett till att jag vågar göra fler misstag.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Den inre styrka och självsäkerhet som jag har fått.

### Vilken är den viktigaste förändringen på de tre målområdena?

**Arbete:** När det gäller arbetet är det svårt att säga. När jag började läsa PUMT studerade jag fortfarande, sedan dess har jag avslutat studierna och startat eget. Det är svårt att säga vilka förändringar som hör samman med PUMT och vilka som har kommit naturligt beroende på en förändrad livssituation. Jag tror att PUMT har gjort att jag vågar satsa mer och att jag vågar mig in på nya områden.

**Relationer:** Jag är mer öppen och bjuder mer på mig själv. Samtidigt har jag blivit noga med att relationen måste vara lika mycket på mina villkor som på den andres. Detta har lett till att vissa av mina gamla relationer har försämrats, men de flesta har blivit bättre och djupare.

**Hälsa:** Jag har mindre ångest och är mindre rädd för att bli sjuk. Jag har lättare att fokusera på det som är bra, även när jag mår dåligt.

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Jag har fått kommentarer om att jag verkar gladare, mer öppen och harmonisk.

### När kom den första kommentaren från andra - och vad var den?

Min man kommenterade att jag verkade gladare. Jag tror att det var under delkurs III.

### Övriga synpunkter och kommentarer

Min svärmor har vid flera tillfällen kommenterat att jag verkar ha blivit gladare och att jag är mer öppen. En vän kommenterade att jag verkar lita mer på mig själv och vågar ställa krav på att relationer ska vara mer på mina villkor, hon tycker att jag verkar sätta bra gränser i relationer.



## Av: Magnus

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Den leder verkligen till positiva förändringar i livet. Studieformen gör att det är lätt att läsa i egen takt.*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Jag blev inspirerad från första dagen, efter ca 4 veckor upplevde jag att jag blivit mer positiv.

### **Vad är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Jag är inte så orolig längre. Tror mer på mig själv. Har inte några skuld känslor för mina framgångar.

### **Vilken förändring är Du mest glad över?**

Att jag tänker framåt, ser inte bakåt.

### **Vilken är den viktigaste förändringen på de tre mål-områdena?**

**Arbete:** Är mer effektiv, mer avslappnad.

**Relationer:** Är noga med mitt umgänge. Mina närmsta relationer har blivit stärkta.

**Hälsa:** Tänker mer på att förbättra min hälsa.

### **Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?**

Att jag är gladare och öppnare.

### **När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

4-6 veckor, att jag inte längre såg allt så negativt.

## Av: Leif

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Jag rekommenderar denna kurs till alla som verkligen vill utveckla sig själv. Man skall dock veta att kursen är omfattande, och att intresse, tid och engagemang är en förutsättning för att nå denna utveckling, och utan detta skall man inte gå kursen. Det är då bättre att börja med en grundkurs i avslappning, och gå vidare om intresse finns.*

### Vad var den första förändringen?

Jag blev lugnare, och tryggare, och det började redan i delkurs 1.

### Vilka är de viktigaste förändringarna?

Att jag känner ökat självansvar och att min tillit till mig själv har ökat.

### Vilken förändring är mest glädjande?

Att jag ser möjligheter på ett annat sätt än tidigare.

### Vilken är den viktigaste förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Att jag bara tar ansvar för det jag kan påverka, och att jag är pigg vid arbetsdagens slut

**Relationer:** Att jag har insett att jag försummat vissa relationer, och att jag jobbar för att utveckla Relationer.

**Hälsa:** Att jag känner att jag kan välja hälsolivå själv.

### Vilka förändringar har andra märkt och kommenterat?

Ingen har sagt något, men jag har noterat att fler på jobbet kommer och småpratar, och det har säkert att göra med att jag är mer aktiv vid fikabordet.

### När kom den första kommentaren från någon?

Har inte kommit någon direkt kommentar.

## Av: Joana

---

### Vad var det första förändringen och när märkte du den?

En känsla av inre kontroll, trots yttre kaos på jobbet och i privatlivet. Känslan uppstod när jag läste Freytags "Vår undermedvetna kraftcentral"

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Jag har börjat lyssna till mitt inre jag. Idag lyssnar jag inåt när viktiga beslut ska tas, istället för att analysera mig fram till svar, vilket leder till beslut som i mycket högre grad är bra för mig än förut. Därigenom är jag idag mer lugn, harmonisk och glad.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Jag tar hand om mig själv bättre idag (hobbies, motion, familjen)

### Vilken är den viktigaste förändringen på de tre viktigaste målområdena?

**Arbete:** Jag sade upp mig själv från ett stressigt jobb, och satsar nu på utbildning.

**Relationer:** Tillbringar mer tid med barn och make, uppmuntrar vänner.

**Hälsa:** Motionerar varje dag

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Att jag ser fräsch ut, och numera är så positiv.

### När kom den första kommentaren från andra – och vad var den?

Från mina f.d arbetskamrater, ca två månader efter att jag sagt upp mig (och läst PUMT på heltid)

## Av: Bengt

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Du kan inte finna detta upplägg av en kurs i mental träning någon annanstans. Kursen är unik med sin kombination av lektioner, övningar och framför allt din egen Träning där du konkret arbetar med dig själv och med 100 % säkerhet når bra resultat. Metoden att studera i egen takt och tillräckligt länge är en förbättring för de goda resultat som Uppnås.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

De två första cd-programmen gav direkt resultat i lägre grundspänning och en ökad Medventenhet och när grundspänningen tenderar att bli för hög. Resultatet blev att jag kände mig piggare och fick mer energi.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Förutom lägre allmän spänning ser jag mycket mer positivt på tillvaron. Jag får också mer utträttat tack vare mina positiva målbilder. Jag behandlar människor jag möter på ett mer omtänksamt sätt.

### Vilken förändring är Du mest glad över?

Förmågan att i mentala rummet skapa positiva målbilder som leder till att positiva mål uppfylls.

### Vilken är den viktigaste förändringen på de tre mål-områdena:

**Arbete:** (Jag är senior och definierar själv vad som är mitt arbete.). Jag har blivit bättre på att prioritera min tid så att mina egna mål uppnås. Jag styrs inte längre av tillfälligheten och andra önskemål. (Det betyder inte att mina egna mål är asociala!)

**Relationer:** Jag känner en inre trygghet som gör att jag lättare visar mina känslor öppet och ärligt. Det medför att jag får en motsvarande större öppenhet tillbaka från andra. Jag har blivit mycket mer tolerant mot min omgivning. Jag är mera självsäker och möter respekt för Detta – man lyssnar gärna till mina PUMT-erfarenheter.

**Hälsa:** Mycket positivt. Målbilder och fysisk träning har minskat mina krämpor. Jag har inte haft någon svår förkylning sedan PUMT började. Känner mig piggare och mer avspänd.

### Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?

Att jag ger uttryck för en ny öppenhet. Att jag redovisar mina känslor och åsikter på ett tydligare och kraftfullare sätt än tidigare. Man tycker det är "trevligt" att jag intresserar mig för andra människor. Att jag är mer målmedveten.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Den kom tidigt. Under den första månaden mars/april 2003 då jag tränade muskulär/mental avslappning. Man avundades mig mitt lugn och min avspändhet. "Hur kan du vara så lugn och obekymrad när världen är så orolig"

### Övriga synpunkter och kommentarer

Jag har läst en del annan litteratur om mental träning och om människans villkor. Finner att kursen tagit upp det mesta av det bästa. Kanske skulle en del nya böcker tillföras listan?

## Av: Carina

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Större insikt om sig själv. Tänk positivt, få ett bättre självförtroende. Tro på sig själv. Lämnar petsaker åt sidan. Tankarna är mindre störande.*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Efter muskulär avslappning = piggare och behövde mindre sömn.

### **Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Ser mig själv som tillgång och andra också.

### **Vilken förändring är du mest glad över?**

Säga nej och att det känns bra i magen. Att jag satsat mycket tid på mig själv, och att jag vågar stå för det jag tycker. Luta mig bakåt och lyssna utan att det tar energi

### **Vilken är den viktigaste förändringen på de tre mål-områdena?**

**Arbete:** Andra lyssnar på vad jag har att säga.

**Relationer:** Umgås med färre personer och att jag själv väljer

**Hälsa:** Äter mera rätt och motionerar regelbundet. Sover bättre. Läger mindre energi på det som jag anser mindre viktigt.

### **Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?**

Lugnare/Stabilare gladare och ödslar ingen energi i onödan. Trygg, positiv och ser oftast möjligheter.

### **När kom den första kommentaren från andra – och vad var den?**

Efter självbildsträningen, trygg och mer balanserad.

### **Övriga synpunkter och kommentarer**

Att kunna säga nej, stå för det utan att förklara sig och att det även känns bra i mig. "att leva utan att undra"

## Av: Olof

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Det är den bästa kursen man kan gå om man har målet att nå verklig personlig utveckling genom mental träning. Innehållet i denna kurs är så utvecklande att alla borde gå den.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Det kan ha varit mina skakningar i fingrarna, som jag märkte nästan hade försvunnit. Märkte detta efter ca 5 mån.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Det är väl att jag genom PUMT hittat vad jag vill syssla med i framtiden. Så den viktigaste förändringen är väl att jag startat min egna kurs.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Att jag kan koncentrera mig så mycket bättre på mina uppgifter.

### Vilken är den viktigaste förändringen på de tre mål-områdena:

**Arbete:** Är mycket mer disciplinerad och har bättre framförhållning.

**Relationer:** Hmm, vet inte, jag och Anna jobbar med mental träning tillsammans, så även fast relationen är på topp har den nog blivit ännu bättre.

**Hälsa:** Ja, jag har skött min träning klockrent ända sen jag började PUMT, vet dock inte om det hänger ihop, men sannolikt ja.

### Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat:

- Bättre framförhållning
- Bättre på att planera
- Mer ansvarstagande

### När kom den första kommentaren från andra – och vad var den?

Började skriva att göra-listor. Kommentaren kom efter ca 3 månader.

## Av: Anita

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Jag tror på den här formen av regelbunden träning som inbegriper flera sinnen.Handledning är viktigt för att ta till sig och fortsätta med träningen.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Lite mer energi och var piggare på morgonen. Detta noterade jag i samband med avslappningsträningen.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som inträffat?

Inte så stressad som förut, bättre förmåga att stå emot konflikter. Mer nöjd med livet och här och nu.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Att jag är mer nöjd med livet, ser det positiva i nuet!

### Vilken är den viktigaste förändringen på de tre mål-områdena:

**Arbete:** Känner mindre stress. Har nog blivit tydligare som chef.

**Relationer:** Har en mer avslappnad inställning, jag kan inte styra över andras inördes relationer. Mina relationer är bättre och jag är nog lättare att ha och göra med känslomässigt.

**Hälsa:** Kommit igång med motion känns mycket viktigt. Går inte lika fort upp i varv.

### Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?

Gladare, vilket ger mig en positiv feedback.

### När kom den första kommentaren och vad var den?

“Du verkar mer tillfreds“ (sagt av min man).

### Övriga synpunkter och kommentarer:

Känner att jag är inne i en period av personlig utveckling

## Av: Magnus

---

**Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Den är en omväxlande resa och investering i den viktigaste personen i ditt liv. Dig själv.*

**Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Lugnet och glädjen under delkurs 1.

**Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Att jag startat en process av utveckling.

**Vilken förändring är du mest glad över?**

Att jag börjat min resa, att jag reflekterar och att jag kan och gör något åt min egen utveckling

**Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?**

**Arbete:** Ej tillämpl.

**Relationer:** Nya verktyg att förstå och utveckla relationer jag har.

**Hälsa:** Verktyg för påverkan och återhämtning.

**Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?**

Lugn och glädje

**När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

Minns ej.



## Av: Birgitta

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Man får lära sig metoder för att må bättre och blir en starkare och mycket bättre människa  
Vad var den första förändringen och när märkte du den? Efter ca 1 vecka med avslappnings-  
/avspänningsträningen sov jag en hel natt. Tidigare så sov jag endast korta perioder av nätterna.*

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

1. Jag har blivit en bättre människa mot min omgivning
2. Jag har redskapen och kunskapen för att må bra
3. Jag njuter av livet och av mig själv
4. Jag tolkar verkligheten positivt

### Vilken förändring är du mest glad över?

Att jag kan tolka verkligheten mer optimistiskt

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Att jag äntligen börjat hitta en vision av vad jag vill göra

**Relationer:** Jag vill bara ha bra relationer och vårdar de mycket bättre

**Hälsa:** Min hälsa har förbättrats med hästlängder. Jag känner mig inte skadad längre även om jag har lite begränsningar kvar.

### Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?

Min familj upplever mig mycket gladare och piggare. Andra säger att jag är en glad människa. Många tycker att jag är starkare eller lika stark som människa men på ett annorlunda mer ödmjukt sätt.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Det minns jag inte

### Övriga synpunkter och kommentarer:

Denna kurs har varit min livräddare

## Av: Cecilia

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Innehållet i kursen är så givande, utmanande och utvecklande. Mycket positivt med blandningen mellan teori och träning. Träningsdelen har varit mycket viktigt. Studieförmen är fantastisk – den är helt på våra, deltagarnas villkor.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Att grundspänningen sänktes – kom efter ca 3-4 veckors träning

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

- Grundspänningsminskning
- Livslustökning
- Högre självkänsla

### Vilken förändring är du mest glad över?

De ovan hänger ju ihop och det ena ger det andra , så det är klart att känna större livslust är jag mest glad över.

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena:

**Arbete:** Att jag beslutat mig för att sluta med handeln. Att jag är öppen för att göra något annat. Vad vet jag inte än, men jag är öppen och ej orolig

**Relationer:** Då jag är mer positiv, lugnare och glad får det förstås positiva effekter på mina relationer Jag är också mer mån om mina relationer idag, och mer mån om att de andra ska må bra

**Hälsa:** Att min grundspänning sänkts och att jag kann hantera oron har haft positiv effekt

### Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?

Att jag är lugnare. Mer harmonisk. Att jag gått ned i vikt. Att jag är gladare.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den:

Tror den kom i mars/april och det var just att jag uppfattades som lugnare, mer i balans.

## Av: Ulla

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Det var mycket intressant läsning och många givande föreläsningar*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Att se saker och händelser ur ett mer positivt perspektiv även om det som sker inte alltid är så kul.

### **Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Att göra saker som jag förut bara drömt om att göra

### **Vilken förändring är du mest glad över?**

Mitt intresse för det andliga.

### **Vilken är den bästa förändringen på de 3 mål-områdena?**

**Arbete:** Att inte gräva ner mig när det är jobbigt. Ta tag i problemet istället.

**Relationer:** Att inte hänga upp mig så mycket på andra. Att inte bry mig när folk pratar om andra.

**Hälsa:** Hälsan är mitt ansvar. Jag avgör hur jag vill må.

### **Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?**

Min omgivning tycker jag läser ännu mer.

### **När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

Minns inte.

## Av: Lena

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Den ger personlig utveckling på hög nivå. Att lära sig använda de befintliga inneboende mentala kapaciteterna är ovärderligt. Som tonårsmamma har jag ofta tänkt: vilken tur att jag lärt mig mental träning.*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Muskulär avspänning, jag hade tränat ca 3-4 veckor. Jag hade problem när vi tex skulle ha gäster på middag, jag stressade upp mig. Jag använde muckulär avslappning + målbild om vad jag ville skulle hända. Funkade!

### **Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Bättre självbild, inte trygghet. Idag vet jag att vad som än händer klarar jag det.

### **Vilken förändring är du mest glad över?**

Inre glädjen. Humorträningen. Att jag vågat ta itu med och blivit av med rädslor. Hundrädslan och rädslan av att sjunga är borta.

### **Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?**

**Arbete:** Jag bjuder mer på mig själv. Jag använder mer humor.

**Relationer:** Mina relationer har blivit bättre för jag säger ja när jag menar ja och nej när jag menar nej.

**Hälsa:** Jag upplever att min allmänna hälsa blivit bättre för jag mår mentalt mycket bättre och äter bättre.

### **Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?**

Lugnare, tryggare. "Jag vill berätta det här för dig för du kan ta det" sa en vän.

-Dina lektioner är så bra för du är så rolig sa en kursdeltagare. Jag som tidigare betraktat mig själv som ganska humörlös blev jätteglad!

### **När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

Hör ihop med förra!

## Av: Karin

---

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Muskelavslappning i rygg och axlar efter ca 2 veckor

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

- Koncentration – störningsträning
- Mer självkänsla – självkänedom
- Motivation

### Vilken förändring är du mest glad över?

Jag gör det jag vill, lyssnar mindre på vad "folk" skulle tycka. Kommer att läsa fler kurser hos SLH. Livslångt lärande i Uneståhls anda!

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Jag är nu tillbaka i samma arbete som jag blev sjuk av och sade upp mig i från. Nu ska jag hålla mig frisk, göra andra saker, utvecklas.

**Relationer:** Förhållandet med maken blir bättre&bättre. Jag har lättare att hjälpa honom att bli friskare. Bättre relation till svägerskan.

**Hälsa:** Sover helt normalt (6-7 tim) . Tränar på gym och med promenader.

## Av: Lena

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Det är utvecklande och givande för sin egen personlighet. Lärorikt och även stundtals jobbigt. Att få lära sig verktyg som man kann använda i vardagen. Just det vardagliga tycker jag är extra bra med denna kurs, att man läser och övar hemma. Man påverkar också sina närmaste.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Kann inte peka på exakt vad och när den första förändringen märktes. Jag kommer ihåg att en kollega sa efter några månader att jag var förändrad, mer spontan och mer positiv.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

- Att jag ser mer positivt på saker som händer.
- Att jag kan leva mer målstyrt utan att det blir jobbigt.
- Att jag vet att jag kan och att jag är stolt och mer nöjd med mig själv som människa.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Att jag är mer positiv och glad över att jag finns till helt enkelt.

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Jag vågar at för mig mer, både praktiskt och teoretiskt. Jag vågar göra misstag! Vad är det värsta som kann hända? Den frågan frågar jag mig själv ofta.

**Relationer:** Här tycker jag att jag har mer tålamod nu och respekt för att alla inte tycker som jag inom familjen. Jag behöver jobba mer med relationsbiten.

**Hälsa:** Använt mentala målbilder som frisk&stark osv... jag tycker att det hjälper. Min metala hälsa behöver jag träna mer på och regelbundet hela tiden.

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Gladare, öppnare, mer positiv än förut. Men jag har en bit till att jobba med!

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Min dotter sa till mig att jag reagerade helt lugnt i en situation vid frukostbordet. Hon sa; Det märks mamma att du läser PUMT, du är mycket lugnare än vanligt!

## Av: Linda

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Den ger dig en enormt enkel och kul möjlighet att lära känns dig själv och hitta det lugn och den optimism som jag tror vi alla letar efter.*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Den första förändringen var att jag själv märkte hur trött jag var.

### **Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Jag känner mig själv mycket bättre nu. Jag lyssnar på mig själv och min kropp. Det hjälper mig framåt mot mina mål.

### **Vilken förändring är du mest glad över?**

Tacksam för lugnet och att glädjen kan bubbla igen!

### **Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?**

**Arbete:** Har slutat fokusera på andra. Fokuserar på mig själv och mina mål i arbetet. Andra får stå för sitt.

**Relationer:** Har börjat kunna både se och stå för den jag är. Anpassar mig inte lika mycket efter andra längre = Äter inte upp mig själv.

**Hälsa:** Har lärt mig att se hur jag ska leva mitt liv för att må bra och fortsätta må bra eller bättre och bättre.

### **Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?**

Mitt lugn. Självförtroendet

### **När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

Den är en helt annan person. Du är glad och sprallig!

### **Övriga synpunkter och kommentarer:**

Det tar sin lilla tid men det ger resultat att träna.

## Av: Mona

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Livet blir så mycket enklare att leva.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Positivare

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Vågar säga ja och vågar säga nej. Kan ta plats och synas

### Vilken förändring är du mest glad över?

Att jag tackar min kropp. Att jag har större kontroll och kan påverka mitt blodsocker.

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Vågat släppa min tjänst i kommunen. Framtiden är ett spännade oskrivet blad.

**Relationer:** Vågar säga både ja och nej utan långa ursäkter och förklaringar.

**Hälsa:** Bättre blodsocker

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Gladare, bättre blodsocker (min läkare)

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Den första kommentaren kom efter ca ½ år från min läkare som undrade vad som hänt när mina värden var bättre.

### Övriga synpunkter och kommentarer:

Gladare.



## Av: Annelie

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Det ger en positiv och bestående förändring. Det ger en personlig utveckling. Jag har förändrats.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

PUMT 2 självbild och målbildsträning. Jag har haft en ganska dålig självbild som nu är betydligt förbättrad.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

- Flyttat efter 25 år, köpt hus + bil.
- Förbättrat min självkänsla.
- Tagit på mig ansvar.
- Känner mig mer positiv, friare och gladare

### Vilken förändring är du mest glad över?

Bättre självkänsla, fri, positiv och glad

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Nytt arbete och medarbetare via uppköp. Blivit både positivt och negativt. Ny VD har metoder som har tagit bort arbetsglädjen genom kontroll. Jag tänker gå min egen väg.

**Relationer:** Umgås med personer som ger energi. Är tydligare. Ska jobba mer i detta område.

**Hälsa:** Mår förträffligt! Har gjort det länge. Kan bli trött och deppig om jag jobbar för mycket.

### Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?

Starkare som person. Vågar stå upp för min synpunkter.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Efter ca 1 år efter PUMT start. Blivit öppnare som person, starkare.

### Övriga synpunkter och kommentarer

Andra har blivit mer nyfikna på MT – sedan det s.k ”Golfprojektet” i Göteborg.

## Av: Lars-Inge

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Det kommer att förändra ditt liv på ett positivt sätt. Studierna kan du lägga upp helt i egen takt. Ta gärna lång tid på dig för det handlar om personlig utveckling. Kursen är omväxlande med ett plus för video-föreläsningar, som du kann spola fram och tillbaka.*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Den långa muskulära avslappningen. Märktes efter ca två veckor.

### **Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Jag har lärt mig slappna av. Fått bättre självförtroende och ser livet mycket ljusare än tidigare.

### **Vilken förändring är du mest glad över?**

Bättre självförtroende och mera avspänd. (Det hänger ihop)

### **Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?**

**Arbete:** Säkrare i mitt agerande mot kollegor och elever.

**Relationer:** Behöver inte glänsa eller vara ironisk. Är trygg och kan vara mig själv.

**Hälsa:** Är mindre trött och förkyld. Har mer energi.

### **Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?**

Hör sällan kommentarer om detta, tyvärr.

### **När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

Se ovan.

### **Övriga synpunkter och kommentarer:**

Suverän kurs. Har hållt på i över två år. Perfekt för mig. Har redan haft bröllopsdepressioner.

## Av: Karolina

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Den öppnar för nya upplevelser och att tänka på nya sätt. Jag har fått redskap för att njuta av livet, och redskap för att hantera motgångar.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Jag minns att jag ganska snart efter att ha börjat den muskulära avspänningen blev av med min huvudvärk och yrsel som jag haft en period.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Jag känner mig tryggare. Jag är gladare, tar inte så allvarligt på vardagen. Njuter mera! Familjesituationen är mycket bättre.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Helt klart att min självkänsla har stärkts. Att jag fått redskap att jobba med resten av livet.

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Det är roligare att gå till jobbet, en annan känsla än tidigare! Mer realistiska förväntningar på hur mycket det beror på mig resp. Patienterna att behandlingen blir lyckad

**Relationer:** Här har det hänt mycket! Både när det gäller närmaste familjen och vänner. Jag och min man har en bättre relation och även för barnen som har en mer harmonisk mamma.

**Hälsa:** Jag känner mig mycket starkare. Jag har kommit igång att träna. Hanterar mina "åkommor" på ett bättre sätt.

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Det är nog framför allt på jobbet. "Det måste vara PUMT". Det märker nog att jag är mer självständig.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Oj, ingen aning. Det är inte så mycket kommentarer jag fått från familjen, mamma, syskon, vet inte vad det beror på.

## Av: Agneta

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att...**

*Man lär sig snabbt. En enkel metod för att påverka sig själv i positiv riktning. Man lär sig att hantera vardagen, stress och få kontroll över tankar, kropp och sinne. Intressant och rolig kurs.*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Jag blev medveten om min inre negativa dialog och att jag var mer spänd än vad jag trodde.

### **Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Jag har blivit medveten om saker som jag tidigare inte visste och arbetat med detta. Första förändringen var att jag blev lugnare, mer avspänd och började tänka gladare tankar.

### **Vilken förändring är du mest glad över?**

Jag är mer tacksam över mitt liv idag. Fått upp ögonen över allt positivt som jag har runt omkring mig. Blivit gladare i sinnet.

### **Vilken är den bästa förändringen på de 3 mål-områdena?**

**Arbete:** Jag har ju varit hemma med mina barn under den här perioden men jag har kommit fram till att jag ska byta inriktning vad gäller arbete, i alla fall en annan nisch. Det är inte värt att ständigt må dåligt.

**Relationer:** Lugnare, lyssnar bättre på barnen. Försäker att inte vara så dömande. Är mer förlåtande. Uppskattar goda vänner mer och har blivit bättre på att ej hålla i kontakter bara för att man "känt varandra så länge".

**Hälsa:** Blivit bättre, men jag får jobba vidare här. Jag har blivit mer medveten om hur jag ska ta hand om hälsan på ett bättre sätt och hur viktigt det är, men det vacklar lite i praktiken.

### **Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?**

Min man tycker att jag är mer stabil än tidigare. Låter inte humöret påverkas så mycket utifrån eller inifrån. Står mer för vad jag tycker. Är tydligare.

### **När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

Att jag blivit mer tydlig. Berättar mer om vad jag tycker och tänker och inte lika känslig för vad andra ska tycka och tänka. Den kom efter ca 6 mån efter kursstart.

## Av: Ann-Christine

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Enormt bra att bygga upp sitt självförtroende med, lära sig varför eller hur jag och andra människor fungerar eller reagerar i olika situationer.*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Jag tror att det var när jag upptäckte att jag klarade och vågade göra saker själv utan att behöva ha ex kollega eller kompis med vid nya saker, tiden vet jag inte.

### **Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Se ovan. Det förenklar så oerhört.

### **Vilken förändring är du mest glad över?**

Att jag tycker bättre om mig själv.

### **Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?**

**Arbete:** Tycker inte att det är så skrämmande att byta jobb. Kan känna en viss spänning inför såna tankar.

**Relationer:** Har fått lättare att acceptera andra människors sätt, att vi inte alltid är helt lika, fått mer tålamod mot mina medmänniskor.

**Hälsa:** Har tidigare haft en cancerrädsla, som kunde komma ganska ofta, det är väldigt långt mellan dessa gånger nu.

### **Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?**

Att jag har fått ett bättre självförtroende.

### **När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

Efter ca något år, att jag verkade vara mer självsäker.

### **Övriga synpunkter och kommentarer:**

En enormt bra genomtänkt utbildning, där man får alla delar av träning.

## Av: Nils-Åke

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Mental träning blev en livsstil, där visionen "en bättre värld" hela tiden ligger överst och styr vårt handlande. I detta stressande samhälle kan man försvinna in i sitt "mentala rum" och få lite avspänning och behöver inte bli stressad eller utbränd. Studiesättet med videolektioner i egen takt är utmärkt och även sättet att tentera.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Jag började tänka mer positivt. Jag märkte det ganska fort i skolan att jag jobbade mer med de positiva bilderna från eleverna. Tidigare tagit upp och rättat till ned negativa.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Lärt mig slappna av och att använda det "mentala rummet" både "privat" och inom idrotten, både inom golfen och fotbollen. Bra att träna i mentala rummet.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Att jag genom att använda olika triggers snabbt tar mig ner i det mentala rummet.

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Jag har infört suggeslopedi och kör undervisning i det mentala rummet och till olika slags musik, passiva och aktiva konserter.

**Relationer:** Tänker mer positivt och kommenterar mindre negativa saker.

**Hälsa:** Att jag har lärt mig avslappning så att jag inte behöver känna mig stressad!

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Att jag pratar mycket om mitt nya sätt att undervisa och att jag går in i mitt "glashus" då jag ska slå golfslag.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Det kom efter någon vecka från min hustru då jag påpekade för henne att hon borde fokusera mer på det positiva istället för det negativa.

## Av: Marie

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Oerhört nyttigt sätt att lära känna sig själv, att få insikt etc. Att förbättra sitt liv!*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Hade som sagt gått ett år och läst till stresssterapeut så min förändring började där.

### **Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Jag har vuxit! Njuter mer av livet och tror/vet att jag kan allt jag vill.

### **Vilken förändring är du mest glad över?**

Se ovan – tron på möjligheter.

### **Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?**

**Arbete:** Sa upp mig efter 21 år som flygvärdinna och startade ett eget företag.

**Relationer:** Vi har fått starkare band, mer gemensamt.

**Hälsa:** Känner mig stark och frisk!!

### **Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?**

Vet faktiskt inte, att jag är mer självsäker...?

### **När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

Kan inte komma ihåg...

### **Övriga synpunkter och kommentarer**

Jag känner mig rik och lycklig!

## Av: Christina

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*För att det är en bra kurs i att "hitta" sig själv och bygga upp självförtroende, självbild osv. Att skapa en grundtrygghet och gå vidare i livet.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Jag har haft den här kursen i 3 år och har även gått andra kurser under tiden. Jag kann inte säga exakt vad som är vad.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Jag är glad och stolt över att kunna sprida glädje och kärlek till omgivningen. Jag har fått distans till livet och mitt förflutna. Jag känner mig värdefull.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Min inre trygghet och lugn. Jag bryr mig ännu mindre om vad andra tycker.

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Jag genomför mina studier i lugn och ro och blir ej stressad över att jag har en tidsgräns.

**Relationer:** Jag har rensat upp bland mina relationer. Släppt en del gamla och släppt in nya relationer.

**Hälsa:** Min hälsa har gått upp och ner under kursen. Det jag har fått med mig är att jag har rätt och är värd att få hjälp av läkare så att jag kan gå vidare och bli frisk.

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Att jag fått redskap att handskas med olika situationer. I och med kursen har jag attraherat in mera positiva händelser i mitt liv.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Finns ingen speciell händelse utan det har kommit succesivt under årets lopp.

### Övriga synpunkter och kommentarer

I stora hela är jag nöjd med kursen. Jag tycker att en del videoband kvalite, men är fullt medveten om att enkla inspelningar också görs billigare och kan spridas til flera! Jag tycker övningarna är röriga ibland.



## Av: Eva

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Ibland måste man stanna upp i livet och fundera på vad man håller på med. En del har "förmånen" att automatiskt hamna i detta läge genom t ex en kris, förändring eller sjukdom. Man kan inte hinna med allt och satsa på allt utan måste lära sig att se vad som är viktigt och vad som leder var och en mot sina livsmål. Livet är kort ! Det är roligt att lära sig ta vara på det på, för mig, det bästa sättet !*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den ?

Att jag började njuta av ensamheten – det förvånade mig - jag som alltid varit "översocial". Det kom redan under del 1. Jag märkte också att jag sänkte ribban avseende tråkiga och oviktiga saker som städning mm. Inte medvetet men det blev så eftersom kursen var intressant och tog mycket tid. Jag vände mig helt enkelt av med höga ribbor vad gäller tråkiga saker.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat ?

Att jag, som varit lite "fort och nästa rätt" har börjat ställa om mig från kvantitet till kvalitet avseende allt från träning, arbete, relationer till egen tid. Jag har också sänkt kraven på min omgivning.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Jag hade ju hoppats på att mina snorningar skulle upphöra. Något som jag läst mig till, beror på det förmådda barnets rop på uppmärksamhet från sina föräldrar. Något som fortfarande inte är tillfredsställt på långa vägar. Dock har största vinten varit att jag insett att jag, trots detta, lever ett ganska sunt och bra liv, att jag inser att jag inte behöver gräva i det förflutna för att gå framåt och att jag lärt mig sätta upp bra och färre mål.

### Vilken är den viktigaste förändringen på de tre målområdena?

**Arbete:** Kvalitet före kvantitet. Att jag är bättre på att sätta mål, målfokus, mäta mål. Gäller även mitt eget lilla företag där det plötsligt, som aldrig förr, börjat ramla in uppdrag ! Utan att jag har ansträngt mig ! Att jag insett att jag behöver en kvinnlig mentor och hittat en!

**Relationer:** Att jag kan till viss del förstå mina föräldrars agerande i det förgångna. De var ju inte lika upplysta som jag är idag ! Att jag har förlåtit (nästan helt) men inte accepterat och fått en bättre relation med min Pappa. Att jag rensat i adressboken.

**Hälsa:** Att jag mår bra, är glad, sover bra. Att jag motionerar riktigt duktigt ! Att jag lärt mig vila, lite bättre....

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat ?

Min syster sade : Att jag låter andra göra som de vill, och inte bara låter dem göra som de vill om de gör som JAG vill! Dvs att jag inte längre ska ha allt på mitt sätt, hela tiden. Att jag skurit ner på åtaganden och att jag oftare utbrister : "Vad bra vi har det! Vad jag gillar er!" till familjen.

### När kom den första kommentaren från andra och vad varden ?

Se ovan "Vad bra vi har det !...Kom under del 1.

## Av: Joakim

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Kursen har förändrat mig i grunden. Nu har jag kompetens att utveckla mig själv. Den är väldigt handlingsinriktad. Formen är studera hemma via videoband, litteratur och många övningar integrerar kunskaperna på ett långsiktigt sätt.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Min värk i ryggen minskade efter några veckor med avslappningsträningen – muskulär avslappning.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Jag kan idag hantera mina ryggsmärtor. Jag har positiva målbilder och är betydligt mer balanserad. Söker harmoni och balans.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Jag är mer positiv i grunden idag samt har blivit mer medveten om mig själv.

### Vilken är den bästa förändringen på de 3 mål-områdena:

**Arbete:** Jag har startat ett eget företag och satsar på att lyckas som verksamhetscoach. Där jag ska hjälpa företag utvecklas via grupp-processer och hjälpa enskilda personer nå sitt personliga mästerskap via coaching NLP.

**Relationer:** Idag är jag bättre på att ungås med mina barn. Anstränger mig mer att få relationer att fungera.

**Hälsa:** Är friskare än vad jag var när jag började kursen. Fokus ligger idag på chiqong, nyttig mat, MT. Allmänt välbefinnande helt enkelt.

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Du har verkligen tänkt till! Så imponerande!

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Inte fått så många kommentarer. Har precis slutat på mitt arbete och har inte fått några kommentarer från familjen, tyvärr.

### Övriga synpunkter och kommentarer

Målprocessen var svår. Tydligare förklaringar för hur man skapar SMAK målbilder.

## Av: Maria

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Alla, oberoende av utgångsläge, kann växa och utvecklas positivt av kursen.*

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Mera nöjd med mig själv, trivs bättre i alla sammanhang.

### Vilken förändring är du mest glad över?

Ökad kontroll över tanke-känsla-handling

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Vågar mera, sätter djärvare mål, har roligare

**Relationer:** Vågar vara mig själv mera, kann säga ja och nej, respekterar mig själv och andra bättre. Samarbetar bättre.

**Hälsa:** Lugnare, sover bättre. Tränar regelbundet. Framst mindre stressad med de positiva hälsoeffekten det innebär.

### Vilka förändringar hos Dig har andra märkt och kommenterat?

Jag lyssnar bättre, är mera ödmjuk och lugnare, gladare.

## Av: Charlotte

---

### Jag vill rekommendera PUMT kursen därför att ...

*den ger redskap för att själv träna sig till redskap för*

*- avslappning*

*- en positiv attityd till mig själv, andra, min omgivning och min framtid*

*- en gemenskap med andra som vill förbättra och utveckla sig själv och världen*

*- att mer vara sig själv*

*- bättre självkänsla, dvs en bra grund för personlig utveckling för att förbättra för sig själv och andra*

*Jag har hållit på med banden/cd-skivorna innan PUMT och gått stresscoach, plus att jag gått coachutbildningen under tiden så var jag lärt mig vad går ihop och spelar egentligen ingen roll eftersom det är den jag är nu och vägen framåt som har betydelse.*

*Jag har lärt mig massor och en del har blivit färdigheter som att kunna slappna av och sänka min grundspänning men mycket återstår att öva på innan det sitter. Men att vara medveten om möjligheter och se vad man vill förändra och hur är ju första steget. Jag tycker att livet är lättare och att jag ser mig själv och andra tydligare.*

*Det viktigaste har nog ändå varit att innan jag började PUMT hade jag gått i terapi och upptäckt hur jag brukade överge mig själv och mina behov. Jag var duktig för andra och krävde bekräftelse utifrån, vilket jag inte alls är ensam om. Först var det skönt att se problemet att förstå hur jag gjort men sen blev jag "förlamad" länge. Hur skulle jag göra nu? Jag förstod att mina gamla strategier inte var bra för mig men jag hade inga nya! Nu har jag en hel del att välja på som ger val och redskap att välja mitt liv och det jag mår bra av, det finns många misstag att göra på vägen för att gå stadigare, lära mig mer och fortsätta utvecklas, så TACK för PUMT*

### Första förändringen

Den fantastiska känslan av att själv ha ett redskap för att låta kroppen slappna av precis när jag ville. Jag knöt handen tog ett djupt andetag och hela kroppen "gav" efter. Efter halva första cd:n

### Viktigaste förändringarna

Inre lugn Större självrespekt och Bättre självkänsla och ha skillnad mellan självkänsla och självförtroende Ett trevligare inre samtal – mindre fördömande och krävande mot mig själv Att jag kan se mina rädslor, vad som begränsar mig och ta hand om dem Att kunna se det positiva Att kunna glädjas åt mina framgångar. Tryggheten av att ha mina redskap hos mig själv eller med hjälp av cd:n Upplevelsen av att vara medskapare av framtiden.

**Arbete** Att jag ger mig utrymme att utforska vad jag vill och vad som är mitt arbetsmål

**Relationer** Njuter och känner tacksamhet och glädje över mina nära relationer. Att jag har mål för mina relationer och att de utvecklas mot målet.

**Hälsa** Mår mycket, mycket bättre mentalt. Mindre stress, känner mina stressorer och kan ta hand om dem. Återstår vikt målet som ska programmeras om, omformuleras till en känsla.

### Vad har andra märkt?

Det har varit en lång process så jag kan inte svara på det. Jag har också bytt omgivning, arbetskamrater och fått nya vänner under tiden. Största förändringen kom i samband med coachkursen.

### **Övrigt**

Målträningen kommer in för tidigt tycker jag Man behöver läsa få förslag på hur man arbetar fram mål och se videon innan den träningen börjar. Kanske en mer strukturerad pedagogisk övning, hjälp att arbeta fram sina mål.

## Av: Marianne

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Den har gett mig en fördjupad inre kraft. Det går att jag på ett mycket bättre sätt kann känna lugn och säkerhet. Den har gett mig möjligheten att få uppleva en "riktigt sömn", genom muskulär och mental avslappning, vilket är förutsättningen för kroppens förmåga att återhämta sig. Den har gett mig otroligt värdefulla "redskap" att ta till när det behövs. Egenkontrollen och ansvaret har stärkts betydligt! Jag har helt klart ett bättre liv, med stor ödmjukhet och livsglädje.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Sömnen. Efter ca 2 månaders träning så började jag sova bättre. Jag har "tränat" avslappning i stort sett varje dag och då helst vid middags-em-tid. Detta är av stor betydelse för en god sömn kommande natt. Vid utebliven avslappn. – Sämre sömn.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Sömnen, lugnare och säkrare

### Vilken förändring är du mest glad över?

Jag är fantastiskt glad över en god sömn, men självklart säkerheten – att vara den jag är, utan att fundera så mycket på omvärlden. Säkerheten i beslut jag tar. De föder i sin tur ett lugn.

### Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?

**Arbete:** Har varit sjukskriven en lång tid för utmattningsdepression. Jag har min anställning kvar men vill ej tillbaks till skola/barnomsorg. Vill börja något nytt! Helst inom något psykasocialt arb.område. Beslut om jag blir erbjuden något nytt arbete kommer i nästa vecka. Annars.. studerar jag psykologi.

**Relationer:** Jag har det så gott med min familj, men hade som mål att ge ännu mer tid till lyssnande och samtal. Det tycker jag också att jag har gjort. Mer av att vara glad! Har jag också blivit.

**Hälsa:** Att ha mindre smärta – minska användning av värktabletter. Jag har gett mina värkproblem ett betydligt mindre utrymme, Jag ser mycket mer av det positiva och det klarar jag av! Äter sällan värktabletter mot tidigare då dagligen.

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Att det finns en ny kraft och engagemang runt mig. En aura av energi och glädje, lugn och säkerhet!

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Jag minns faktiskt inte... Kanske min nyvunna entusiasm efter ca ½ år med kommentaren: Det känns och nästan syns en aura omkring dig med energi och glädje. Jag berättar ständigt om nya upplevelser.

### Övriga synpunkter och kommentarer

Alla mina mål är infriade. Jag har haft enorm hjälp med mentala träningen, speciellt under min sjuk/rehabperiod. Jag har till största delen styrt det såsom jag har trott blivit bäst för mig – Jag lovade mig själv tidigt efter min stresskolaps att stå upp för mig själv! Och det har jag gjort! Men inte utan hjälp av den mentala träningen. Med den mentala träningen är jag där jag är idag, glad, lugn, säker, full av kreativitet.

## Av: Gull-Britt

---

### Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...

*Det handlar om meningen med livet. Varje människa borde få den här chansen att få lära sig älska sig själv. Utan det kan man inte leva ett "helt" liv. Lär du dig det kann du föra över det till dina barn ex. Det är det enda sättet att få en bättre värld. Den här kursen är livsviktig för alla som inte har lärt sig älska sig själv.*

### Vad var den första förändringen och när märkte du den?

Självförtroendet. Först upptäckte jag att jag hade tryckt ner så mycket i mig själv. Jag blev väldigt arg. Det kom upp mycket ilska. Sedan började jag sträcka på mig mer och mer. Det var efter självbildsträningen.

### Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?

Jag har börjat sätta gränser mot andra när det känns fel. Jag har börjat att säga ifrån (på ett positivt sätt).

### Vilken förändring är du mest glad över?

Över att jag har börjat säga ifrån. Jag är glad över att jag vågar stå för vad jag tycker och tänker. Det mår jag bra av.

### Vilken är den bästa förändringen på de 3 mål-områdena?

**Arbete:** Har inget arbete.

**Relationer:** Jag har tyvärr upptäckt att jag låtit folk trampa på mig. Och nu när jag säger ifrån så blir det stor turbulens i relationerna.

**Hälsa:** I och med att jag står upp mer för mig själv och är nöjd med mig själv så mår jag självklart bättre. Men någon större förändring i hälsan har dte inte skett.

### Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?

Just det att jag har börjat säga ifrån. Både positiva och negativa kommentarer utifrån var de själva befinner sig.

### När kom den första kommentaren från andra och vad var den?

Tyvärr en negativ kommentar från en som jag hade låtit styra över mig. Hon tyckte att jag var hård och kall när jag med lugn stämman förklarade hur jag tyckte och tänkte och det överensstämde inte med henne åsikt. Men sådant får man ta.

### Övriga synpunkter och kommentarer:

Det viktigaste är att man är ärlig mot sig själv. Relationerna i familjen har blivit bättre när jag visar tydligt var jag står i olika situationer. Självklart vänligt men bestämt.

## Av: Camilla

---

### **Jag vill rekommendera SLH:s PUMT-kurs därför att ...**

*Du kan läsa kursen i eget tempo och integrera träningen i din vardag oavsett vad du är. Det du lär dig stannar kvar och blir en del av dig och faller inte bort som en del annat man läser. En positivare livsstil!*

### **Vad var den första förändringen och när märkte du den?**

Ganska snabbt märkte jag att jag behövde träna avslappning ofta.

### **Vilka är de viktigaste förändringarna som har inträffat?**

Jag känner mig lugnare, mer fokuserad och också stärkt i min yrkesroll.

### **Vilken förändring är du mest glad över?**

Att jag är fokuserad och tänker mer positivt. Vill se det positiva!

### **Vilken är den bästa förändringen på de tre mål-områdena?**

**Arbete:** Stärkt både som pedagog och massör. Arbetar mycket med mental träning i skolan och är mycket stark i min yrkesroll.

**Relationer:** Ser med glädje på vad jag har och vet väl vad som är bra för mig. Släpper lättare relationer som inte är bra. Vågar säga ifrån.

**Hälsa:** Ser med stolthet (mer än förut) på min kropp. Friskt, vältränad! Njuter mer, vilar mer, mer energi!

### **Vilka förändringar hos dig har andra märkt och kommenterat?**

Lugnare och starkare. Mental tuffhet. Målmedvetenhet. Fokusering.

### **När kom den första kommentaren från andra och vad var den?**

Att jag såg smalare ut och fräsch (under hösten började jag träna regelbundet och hade som målbild att gå ner några kg och det nådde jag snabbt.)

### **Övriga synpunkter och kommentarer**

En väldigt bra kurs som gett mersmak hos mig.