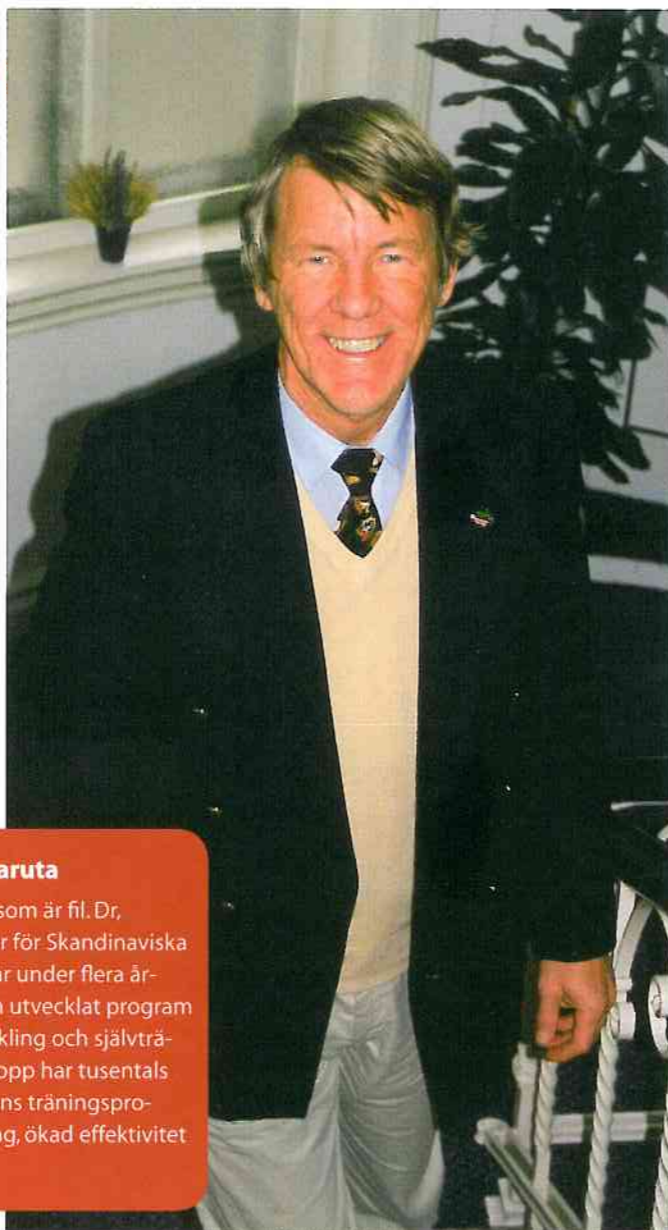


Arbetsglädje och livslust

Målet för den mentala träningen är att öka varje människas livskvalitet och då spelar ord som lust och glädje en stor roll. I början av 70-talet var det många, bland annat idrottare, som ville använda mental träning för att få ökad framgång i livet. Då var det viktigt för mig att först titta närmare på innebörden av ordet framgång.

Av Lars-Eric Uneståhl



Faktaruta

Lars-Eric Uneståhl, som är fil. Dr, psykolog och rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan, har under flera årtionden forskat och utvecklat program för personlig utveckling och självträning. Under årens lopp har tusentals svenskar använt hans träningsprogram för avspänning, ökad effektivitet och bättre hälsa.

Ganska snart kom jag att skilja på yttre och inre framgång, där framgång framför allt var kopplat till ord som tillfredsställelse, glädje, lycka, trygghet, balans, humor, lust och längtan. Det var tillstånd eller förhållanden som jag senare kom att kalla för "livskvalitet".

Livskvalitet kan inte köpas för pengar!

På 70-talet var det många som trodde att den inre framgången var en produkt av den yttre. Många jagade inre tillfredsställelse genom karriär, pengar, berömmelse och så vidare. Studier som bland annat gjordes vid Harwards universitet i USA, visade dock att människor som var framgångsrika till det yttre, ofta sa att det inte var rikedom och

berömmelse de skulle vilja ha om de fick leva om sitt liv. Ord som ensamhet och missbruk angavs för att beskriva den negativa sidan av yttre framgång.

Samtidigt började rapporter komma om att glädje fanns i de mest oväntade sammanhang. En rapport som sedan blev både bok och film heter "Glädjens stad". Den handlar om de fattigaste i Calcutta och om den glädje som författaren upplevt under många års vistelse bland dessa människor. Sammantaget tyder detta på att livskvalitet kan vi inte köpa för pengar utan det är något vi själva måste skapa.

Bestäm själv över din livskvalitet

Ändå hör vi fortfarande människor som säger: "Hur skulle jag kunna vara lycklig med den ekonomi jag har" eller "jag

hoppas att något händer i mitt liv som gör mig glad".

Har inte du också sagt ibland: "Tänk vad han sårar mig" eller "tänk vad hon gör mig ledsen". Naturligtvis kan ingen göra dig ledsen eller sårar dig om du inte tillåter det. Det är ju du som äger dina känslor – ingen annan. Det finns alltså ett mellanled mellan det som händer till det yttre och det inre. Detta öppnar upp oändliga möjligheter att själv kunna bestämma och skapa sin egen livskvalitet.

Lär av erfarenheten

Som nämndes i första artikeln så innebär livskvalitet att kunna leva i nuet och "låta processen så småningom bli själva målet". För att nå dit så kan vi göra oss av med det som stör i nuet genom att

låta det förflutna och framtiden bli en del av processen.

Genom att välja ut tidigare upplevelser där du fungerat och mått bra och koppla det till nuet, så gynnar det den personliga utvecklingen. Man kan växa både genom att få nya erfarenheter, men också genom att få mera av och använda sig av det som redan varit bra.

I filmen om skridskoåkaren Thomas Gustavsson berättar han själv om hur han i sitt mentala rum gick tillbaka och

"hämtade upp" en positiv känsla från en tidigare tävling och kopplade den till olympiaderna i Sarajevo och Calgary. Resultatet blev tre guld och en silvermedalj.

På samma sätt kan vi gå tillbaka och hämta upp en känsla av lycka och sedan binda den till nuet.

Med humor kommer man långt...

En annan metod är att lära sig tolka nuet på ett mer positivt sätt och att

söka efter ljus- och höjdpunkterna och att också ständigt programmera sinnet så att du både uppmärksammar och tar tillvara de positiva aspekterna. Här spelar humorn en mycket stor roll. "Humorprojektet" som jag drivit i ett par decennier har visat att skratt, leende, glädje och den humoristiska attityden, glimten i ögonvrån, är ovärderliga tillgångar i en bra livskvalitet.

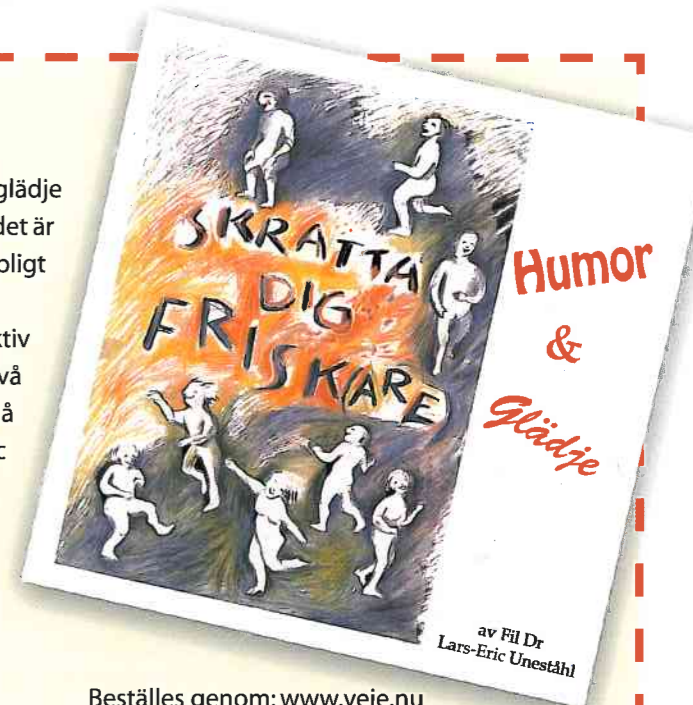
Humor och glädje

De flesta människor har alltid vetat att humor, skratt och glädje hjälper oss att både fungera bättre och att må bättre, men det är först genom de sista årens forskning som det är vetenskapligt bevisat.

Skrattet – "den inre joggingen" ger inte bara en effektiv avslappning, det är också den "kortaste vägen mellan två människor" och det är den absolut billigaste, men ändå ibland den allra bästa medicinen. Av och med Lars-Eric Uneståhl.

CD-skivan som går att beställa på Veje International AB innehåller 5 träningsprogram:

- Lugn och glädje
- Glimten i ögonvrån
- Humor och kreativitet
- Ökad glädje
- Skrattandets värld



Beställes genom: www.veje.nu

Art nr: 1225

Pris: 159,- inkl. moms (porto tillkommer)

Compact Lön förenklar din lönehantering

Mer än 80 000 människor använder dagligen XOR-produkter i sitt arbete.



Läs mer på www.xor.se

Compact Lön är ett av marknadens mest lättarbetade och användarvänliga program.

Våra programversioner är uppbyggda på ett överskådligt och pedagogiskt sätt och du kommer därför snabbt igång med programmet.

Compact Lön är givetvis fullt integrerbart med vårt redovisningsprogram, vilket ger dig en samordnad och enkel hantering av dina lönebearbetningar och efterföljande bokföring.

XOR

XOR, Geijersgatan 2 B, 216 18 Malmö, Försäljning 040-664 22 10, E-post sales@xor.se, www.xor.se