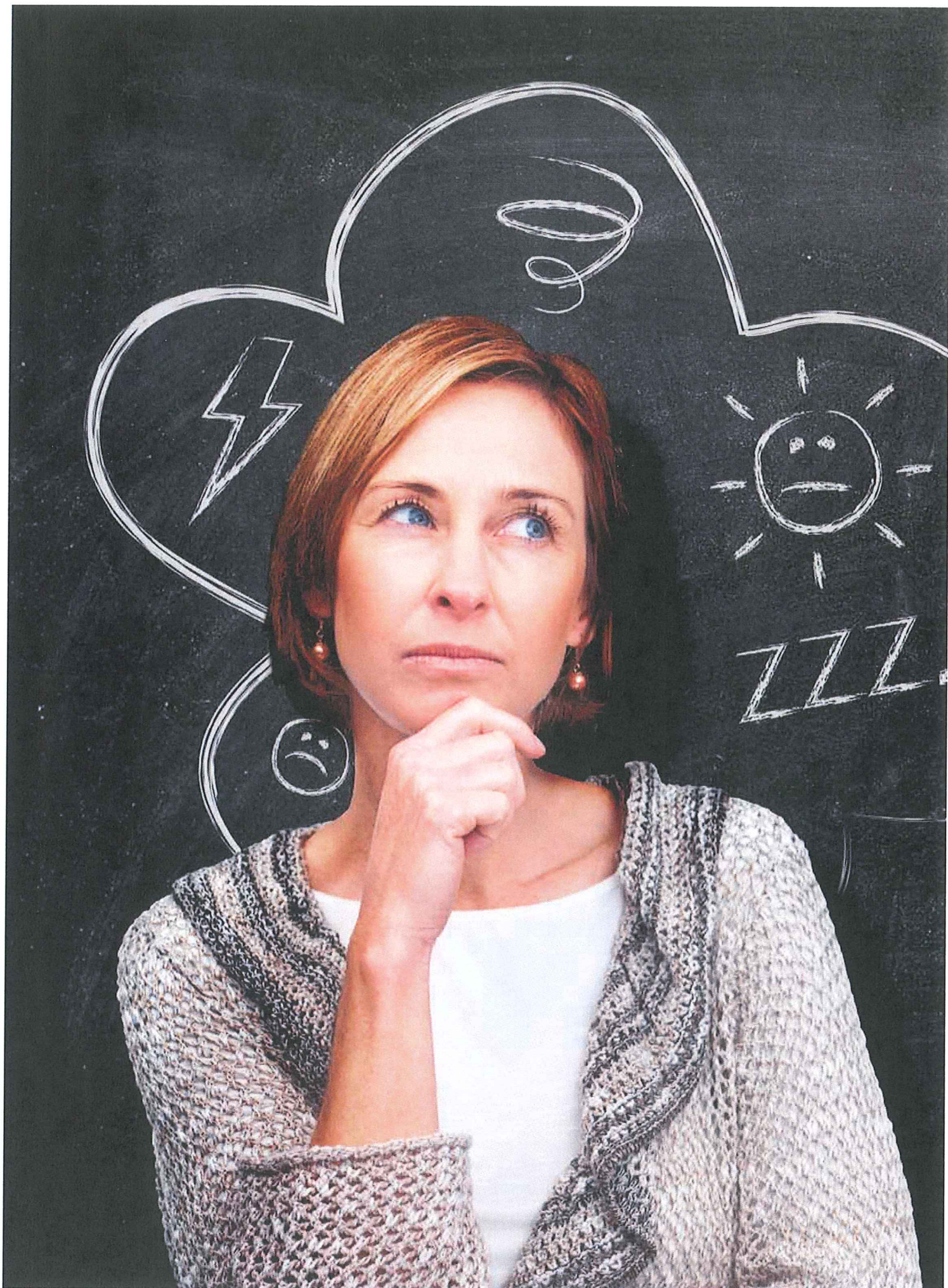




Hur mår du?

Vi översköljs av information om hur vi ska leva för att må bättre. Men hur går vi från ord till handling? Och hur etablerar vi vanor som vi orkar bära med oss i vardagen?

Enligt Lars-Eric Uneståhl, Sveriges ledande mentala tränare, ligger nyckeln i att skapa tydliga, positiva bilder i vårt inre. Dessutom krävs en god portion tålamod och envishet.

VILVER I en tid när fler och fler blir långtidssjukskrivna på grund av stress. Det blir för mycket av allting och till slut vet vi varken ut eller in. Resultatet blir stress som är kroppens reaktion på att vi upplever obalans.

– Nyckeln ligger i att kunna skapa sig inre bilder av de drömmar och visioner vi har och lära oss att ledas av dessa. Det finns inga kopplingar mellan hur man har det till det yttre och hur man mår. Man måste alltså ha inre drivkrafter, säger Lars-Eric Uneståhl.

Ett centralt inslag i Uneståhls program bygger på att du får mer tillbaka av det du fokuserar på.

Den som tänker negativt blir negativ medan den positiva får kraft.

I ett av de experiment som Uneståhl genomfört visade det sig att negativa bilder i vår hjärna lättare fångar uppmärksamheten än positiva. Det beror på vår överlevnadsmekanism som i första hand uppmärksammar hot. Hjärnan reagerar starkast på det som är tydligast. Och bilder av faror är mer konkreta än bilder av lycka och harmoni.

Lars-Eric Uneståhls mentala träningsprogram tar avstamp i denna kunskap och hjälper till att skapa tydligare bilder av de tankar som vi mår bra av att tänka. Tankar på möjligheter istället för problem, glädjeämnen istället för hot och situationer vill befinna oss i stället för sådana som skrämmer oss.

FOTO: BERTIL AXELSSON



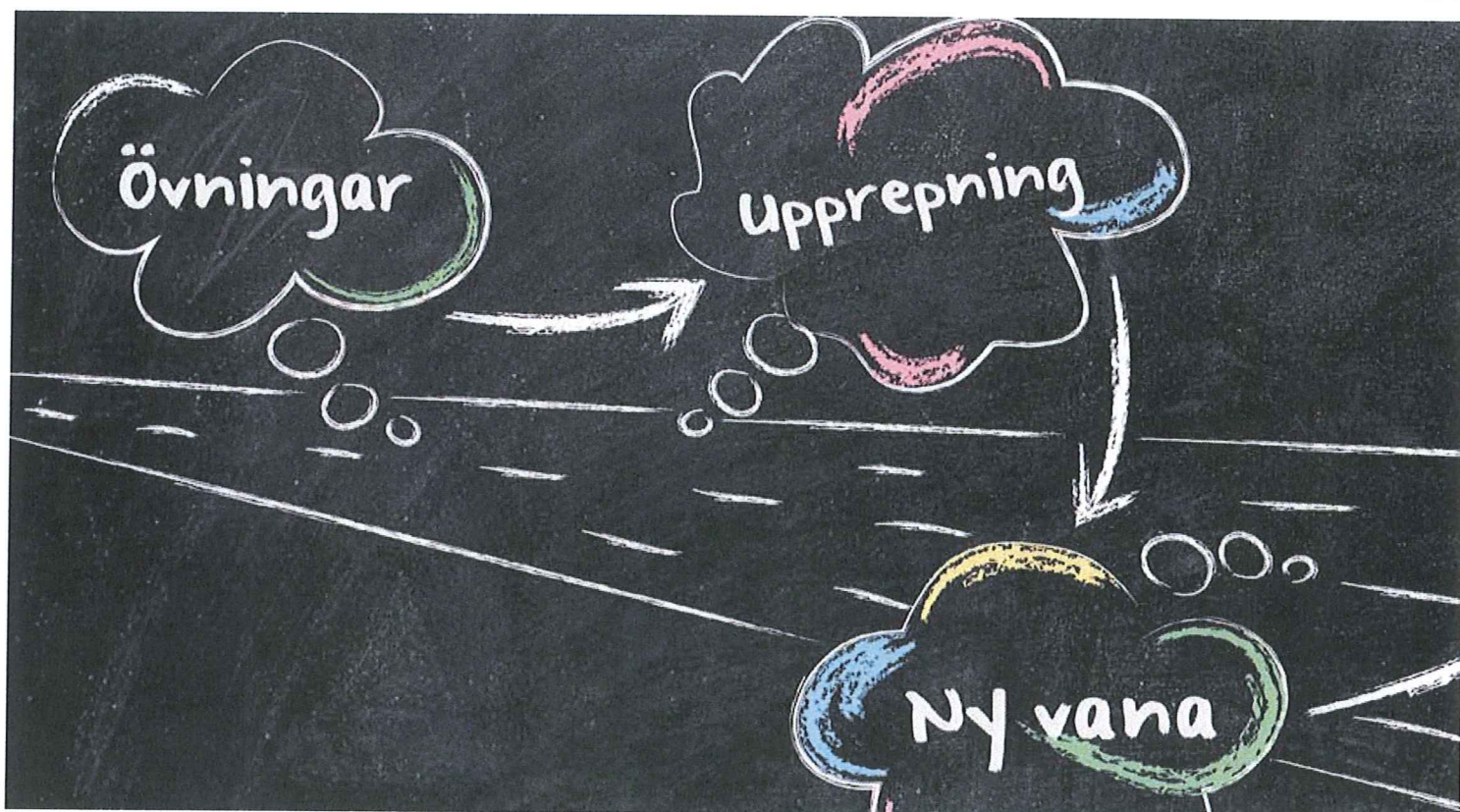
Hur gör du...

...för att må bra, Ingegerd Engquist, personalchef för Holmen Paper och tillträdande personaldirektör för Holmen?

– Jag gillar fysisk aktivitet och är övertygad om att vara tränad är en bra bas för att må bra i livet. Själv älskar jag att dansa, åka skidor och springa. Alla bör hitta något som passar dem, och skapa en bra rutin kring det. En lunchpromenad kan räcka långt.

Hur ska man tänka för att må bra och orka med?

– Jag gillar pajdiagrammet här bredvid som delar in tillvaron i tre delar. Det gäller att långsiktigt ha balans mellan dessa tre men också inse att det svänger beroende på var man befinner sig i livet. Vid vissa tider får man mindre av det ena eller andra men de här tre komponenterna måste alltid finnas i tillvaron.



– Den konkreta träningen kan ske med hjälp av självinstruerande träningsprogram som finns att hämta i böcker, som ljudband eller dvd.

DET GÅR DOCK inte av sig själv. Det är du själv som ska göra jobbet. Det handlar om målmedveten mental träning och det gäller att vara uthållig för att först sätta vanan och därefter hålla den vid liv.

Ofta är det just uthålligheten det faller på. Uneståhl tycker att det finns det en övertro på effekten av utbildningar och kurser då dessa ofta är inspirerande där och då. När man väl ska tillämpa kunskaperna själv rinner det alltför ofta ut i sanden.

– Därför har jag valt en annan väg, nämligen träningen. Varje dag gör man ett antal övningar, en vana skapas och genom upprepning sker inläring genom det omedvetna. När du tänker en tanke



FOTO: PETER LINHART

en gång uppstår ett spår mellan två hjärnceller, andra gången blir spåret lite bredare, till slut är det en autostrada. Allt handlar om upprepning.

Så långt mental träning, vad betyder fysisk aktivitet?

– Naturligtvis ingår även att röra på sig i ens vandring mot livsvisionerna. De studier som gjorts visar en tydlig koppling mellan fysisk aktivitet och välbefinnande. Framför allt gäller

”När du tänker en tanke en gång uppstår ett spår mellan två hjärnceller, till slut är det en autostrada.”

LARS-ERIC UNESTÅHL

det personer som går ifrån en helt stillasittande tillvaro till att röra sig måttligt.

SÖMN ÄR OCKSÅ mycket viktigt. Det är fullt möjligt att jobba och träna i princip hur hårt som helst bara man får tillräcklig återhämtning emellan. Den som slarvar med det kan däremot gå in i väggen även vid betydligt lägre belastning.

Ihållande hög stressnivå påverkar nämligen djupsömnen. Det är under de första tre, fyra timmarna på natten som kroppen bäst återhämtar sig och lagrar upp ny energi. Om djupsömnen minskar eller försvinner så kan man sova tio timmar eller mer och ändå vara lika trött.

– Den som sjukskrivs för till exempel utmattningssyndrom eller kroniskt trötthetssyndrom uppmanas ofta att vara hemma och ”vila upp sig”. Det tragiska är dock att man tappat förmågan till återhämtning. Sömnmedicin hjälper inte för att få tillbaka djupsömnen. Istället skulle jag rekommendera fem veckors systematisk avslappningsträning som tar bort den grundspänning som orsakar problemet.

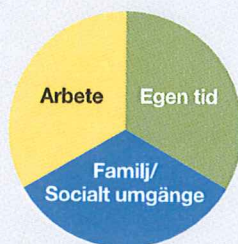
Varför är det viktigt för Holmen Paper att medarbetarna mår bra?

– Det finns ett tydligt samband mellan medarbetare med balans i livet och långsiktig lönsamhet. Vi vill att människor ska hålla länge och tycka att det är kul på jobbet. Mår du bra sprider det sig till dina kollegor.

Vems är ansvaret att vi som medarbetare mår bra på jobbet?

– De formella arbetsmiljökraven ska givetvis vi som arbetsgivare uppfylla. Men den psykosociala arbetsmiljön är vårt gemensamma ansvar. Chefer har ett stort ansvar men det delas med alla oss som jobbar här. Vi är varandras arbetsmiljö, kan man säga.

Balans i livet



Hur agerar du själv för att nå balans och harmoni i tillvaron?

– Jag får min dagliga träning genom mitt arbete. Däremot genomgår jag inte ett regelrätt program längre. ■

TEXT: PETER STRÖM

Nichlas Rundqvist, Personalutvecklare på Braviken, är utbildad och licensierad som mental tränare hos Lars-Eric Uneståhl.

Han hjälper gärna er som vill veta mer om mental träning vidare. Kontakta gärna Nichlas på 011-23 67 44 eller nichlas.rundqvist@holmenpaper.com

Mindfulness – att leva i nuet

Mindfulness handlar om att vara närvarande här och nu. För det är bara just nu vi kan leva, växa och uttrycka våra känslor. Vi går miste om nuet när vi planerar alltför mycket eller oroar oss.

Allt handlar om att fästa uppmärksamheten på vad som händer just nu. Vinsterna är förstås att man kommer ner i varv och blir mer harmonisk. Den som tränar regelbundet genom meditationsövningar blir bättre rustad att möta vardagens stress och utmaningar.

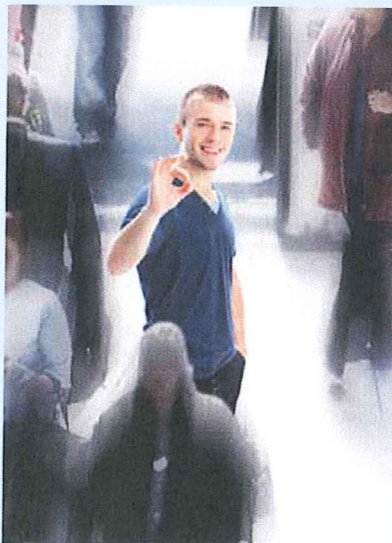
Det gäller bara att hitta en metod som passar en och verkligen ta vara på de stunder som bjuds. För med enkla övningar kan man lättare hantera pressen i privat- och yrkesliv. Det gör att man blir mer uppmärksam och lär sig minska stress och att fokusera på det som är väsentligt. Samtidigt utvecklas också förmågan att upptäcka kroppens signaler på för hög stress och få möjlighet att bryta den onda spiralen.

Mindfulness översätts ibland till medveten närvaro. En annan översättning är "sinnesnärvaro". För allt handlar om närvaro av alla våra sinnen. Vi kan vara här och nu när vi ser, hör, luktar, smakar eller känner – alltså våra fem fysiska sinnen. ■

TEXT: PETER STRÖM

Här kan du lära dig mer om Mindfulness:

- www.mindfulness.se
- www.mindfulnesscenter.se



FAKTA

Det mår vi bra av:

Fysisk träning är ofta bästa sättet att slappna av när man är spänd och frustrerad. Några timmars arbete i trädgården, en promenad eller en simtur gör att kroppen slappnar av. Dessutom frigörs endorfiner som får dig att må bra.

Sömn och återhämtning är ett måste. Under sömnen bygger hjärnan upp sina energiförråd, kroppens celler repareras och det bildas nya kopplingar mellan nervcellerna. Den vanligaste orsaken till sömnproblem är oro inför morgondagen.

Goda matvanor är en av de viktigaste faktorerna för att må bra, både nu och i framtiden. Nedanstående fem punkter är centrala: ■ Ät mycket frukt och grönt, gärna 500g om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.

- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.