

Elene Uneståhl:

# ”En bra coach lockar fram din fullständiga potential”

”Är grymt bra på självhypnos. Har tränat i 20 år. På 30 sekunder är jag i ett tillstånd att det går att operera mig när jag är vaken.”



## Fakta om Elene

**Namn:** Elene Uneståhl, 50 år, Örebro.

**Familj:** Maken Lars-Eric, 4 barn och 6 bonusbarn mellan 9 och 42 år.

**Jobbar med:** VD på Skandinaviska Ledarhögskolan International.

**Design och inredning:** Betyder mycket. Ger lugn och harmoni. Kan inte ha något hemma som jag ogillar.

**Bästa hälsoprylen:** Min förmåga att hålla fokus.

**Reser gärna till:** Platser där jag aldrig har varit.

**Shoppar på:** Martha Mildred och en hel del på nätet.

**Favoritställe i Örebro:** Mitt hem.

**Avkoppling:** Träning alldeles själv. Men också att kolla ”Desperate housewives” i soffan.

**Favoritsak:** Min Pontiac cab från -69. Himmelsblå med vitt tak.

**Mönster:** Abstrakta stora. Gärna i rött.

**Bästa hemmafäxarprylen:** Rengöringsmaskinen Pro Aqua International.

**Får mig kreativ:** Allt. Att se möjligheterna och inte begränsa sig.

**Skönhetsprodukt:** Jeriko, Döda havs-produkter.

**Favoritfärg:** Har olika favvofärger varje dag.

**Drömmer om:** Att bygga en ekologisk by som är självförsörjande på energi där jag kan bo när jag blir äldre.



– Det går att förändra sig, att sätta upp målet att leva ett bra liv resten av livet. Och att komma dit.



1 *”Min livsuppgift är att hjälpa så många som möjligt att hjälpa sig själva.”*

1 – Inredningsstilen hemma är en ”Burma-blandning”. Vitt, svart och stramt har jag haft. Det har jag tröttnat på. Nu gillar jag trä, vårt bambugolv i köket, mustiga mörka färger, gärna bruna nyanser och material som skinn, trä och plåt.

2 – Jag har inget favvoplagg. Har flera klädstilar men åt det lite tuffare hållet. Ibland kjol eller klänning, ibland jeans. Det är humöret som avgör. Och gärna högklackat. ”Du syns alltid” läser jag ibland i feedback från kursdeltagare på mina seminarier. Stämmer nog.

3 – Snygg möbel? Vårt köksbord med världskartan. Det är tillverkat i marmor, kommer från Brasilien och är designat av Lars-Eric.

4 – Just nu lanserar vi flera appar. En om medarbetarsamtal, en annan om mina hälsomappar. Jag älskar mina mappar. Varje dag visualiserar jag hur de städar runt i mina inre organ och renar. Hade en kompis som förra sommaren fick ”låna” dem för sin envisa hosta. Hostan försvann. Ljudfilen Hälsomapparna går att ladda ner gratis från slh.nu.

5 – Inredningsstil på jobbet? Oj då! Där är det Lars-Eric som inrett. Inte riktigt min stil men våra besökare brukar trivas. Säger att ”det känns som hemma” och frågar om vi bor där.

6 – Det är viktigt för mig att må bra. Gillar att träna och utmana mig själv. Känns viktigt att inte sätta åldersgränser för träningsmål. Det går att vara stark och smidig också efter 50 om man har rätt fokus. Är nu på g att sätta nya mål efter Kilimanjaro. Kanske Honolulu marathon vore något? Hmm.

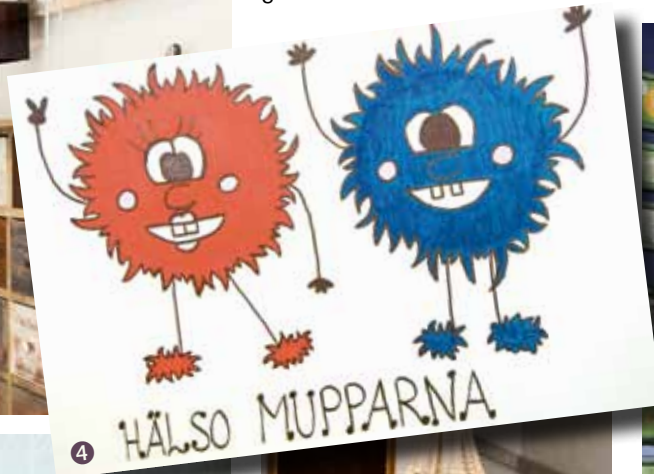
7 – I januari stod jag på Kilimanjaro topp. Vilken känsla det var att nå målet jag tränat så intensivt inför. Och det var ingen riskfri promenad precis. Särskilt inte vägen ner. Hade inte mentalt förberett mig som jag borde ha gjort. Fick istället i situationen mentalt programmera kroppen att utföra rätt rörelser med målet att ta mig ner. Och ta en och annan kexchoklad för att hålla blodsockernivån uppe. Fotot på mig är taget av Ola Skinnarmo.



*”En bra dag springer jag 1 mil, njuter i bubbelpoolen och sticker till jobbet. Eller träffar vänner.”*



2 *”Motorljudet från en V8 kan få mig att gråta av hänförelse”.*



3



5



7