

Fem artiklar om Mental Träning

Lars-Eric Uneståhl bidrar i ny artikelserie

Ingress om Lars-Eric

Madde kan du ta text från ' flygbladet "

Mental träning vänder sig till dig och till varje annan människa på jorden. Mental träning sysslar nämligen med det som händer i huvudet på alla av oss varje dag. I huvudet pågår ständigt mentala processer av typ tankar, bilder och känslor. Det som skiljer oss människor åt är innehållet i dessa processer. Vissa människor har tankebilder och känslor som hjälper dem till ett bra liv, för andra är det tvärt om. Mental träning har nämligen visat att vårt liv i stor utsträckning styrs och bestäms av innehållet i våra mentala processer.

Ja, säger du, visst, förstå jag att positivt tänkande är bättre än negativt, men vad ska jag göra åt det? Jag kan väl inte bestämma vilka tankar som jag ska tänka, de korimer ju av sig själv och jag får ofta tankar som jag inte vill ha.

Helt riktigt, normalt har vi mycket liten kontroll över våra tankebilder, våra känsloreaktioner eller vårt sätt att tolka tillvaron.

Därför är det viktigt att genom den mentala träningen lära sig ett sätt att tänka, reagera och handla som startar en livslång utveckling mot en allt högre livskvalitet.

I fem kommande artiklar under det närmaste året kommer du att lära dig hur detta går till.

- 1. Skapa Din egen framtid*
- 2. Avspänd effektivitet*
- 3. Du kan mer än (om) Du tror*
- 4. Den positiva stressen*
- 5. Arbetsglädje och livslust*

Skapa din egen framtid

Målet, för den mentala träningen är att bygga upp en livskvalitet, där en viktig del är att lära sig leva i nuet. Det vi kallar koncentration, inlevelse, fokusering flyt etc är olika benämningar på detta.

- Jag har ibland, frågat människor hur stor del av sitt liv de levt? De flesta brukar komma fram till siffror som ligger under 10 procent. Det som hindrar oss att leva i nuet är förstås tankar som antingen går bakåt eller, framåt. Om man delar upp tillvaron i nuet, framtiden och det, förflutna, så håller de flesta med om att nuet är viktigast och det förflutna är minst viktigt. Valör tänker vi då mer på det förflutna än på framtiden?

Jo, säger du, det förflutna ha ju hänt medan framtiden vet jag inget om.

Det är sant att det finns, framtidsforskare som försöker förutsäga framtiden utifrån det förflutna, men, förändringstakten är så hög i vårt samhälle att till och med apor ibland är bättre experter på att förutsäga bössutvecklingen jämfört med experterna.

I fem kommande artiklar under det närmaste året kommer du att lära dig hur detta går till.

1. Skapa Din egen framtid
2. **Avspänd effektivitet**
3. Du kan mer än (om) Du tror
4. Den positiva stressen
5. Arbetsglädje och livslust

Avspänd effektivitet

Alla vill vi väl vara effektiva men tyvärr förknippas effektivitet fortfarande med hart arbete och stor energiåtgång. För ett 20-tal år sedan fick jag följande kommentar innan jag skulle hålla ett föredrag:

- Du har kommit hit för att berätta hur vi ska bli mer effektiva. Jag ska tala omför dig att vi är tillräckligt trötta när vi kommer hem från arbetet utan att nian nu ska kräva att vi ska bli ännu effektivare!

Den här synen finns fortfarande kvar hos många trots att effektivitetsbegreppet officiellt gått från kvantitet till kvalitet, från att göra "många" saker till att göra "rätta" saker.

Jag ska i den här artikeln nämna några exempel på hur du genom mental träning kan "arbeta mindre men klokare" som göteborgaren Lennart Meidnert uttrycker det eller bli effektivare samtidigt som du använder mindre energi än tidigare.

Gör din egen energibudget

Låt mig införa begreppet "Energibudget", ett begrepp som vi kan återvända till i en senare artikel om den "positiva stressen". Du kan göra en energibudget genom att fundera igenom dina:

1. energitillgångar
har du energiöverskott?
2. energiskulder
- har du energibrist?
3. energiinkomster
- vad ger dig energi?
4. energiutgifter
- vad tar energi?

Energitillgångar/-skulder har med din personlighet att göra medan energiinkomster/-utgifter speglar situationer och händelser. Samtliga punkter hänger ihop på det sättet att med bra energitillgångar så kan du lättare klara energikrävande uppgifter, problem och svårigheter utan att få de brister som kan leda till allehanda stresssymptom och psykosomatiska problem. Mental träning kan användas både till att öka tillgångar och inkomster och att minska skulder och utgifter. Här följer några exempel:

Muskulär avslappning

1. De första fyra veckornas mental träning används för att lära sig muskulär avslappning. Genom detta sänks grundspänningen, det vill säga den spänning som alla av oss bär på dag och natt och som finns i all muskulatur. Den är helt onödig eftersom den både tar energi och gör oss mer ineffektiva. Undersökningar inom idrotten har visat att en högre

Du kan mer än (ont) Du tror

En människas självbild utgör grunden för hur hon kommer att lyckas i livet. Begreppet självbild är en sammanfattning av självförtroende, självkänsla, självrespekt, och självtillit.

Otaliga undersökningar har visat självbildens betydelelse för att kunna göra sig själv rättvisa på prestationsområden som idrott, studier och arbete. Men Edgar Borgenhammar med flera har påpekat att självtillit och självs förtroende är en mycket viktig faktor också på hälsoområdet.

För in rutan som visar de fem olika artiklarna!

Blockerad självbild

De flesta människor har resurser de aldrig använder sig av. Seligmans forskning om "inlärard hjälplöshet" visar att det ofta beror på att vi tidigt bygger upp begränsningar i våra uppfattningar om oss själva. Mäter man självförtroendet hos barn i förskoleåldern så ligger det högre än efter några år i skolan.

Ofta hör vi negativa uppfattningar som människor har om sig själv:

- Matte är jag så dålig i, eller
- Det där klarar inte jag

*Tyvärr blir den typen av kommentarer ofta självruptyllande profetior. Detta skapar negativa målbilder och förväntningar som sedan styr resultaten. Man får "svart på vitt" på att det är så illa som man tror och därmed blir man mer och mer säker på att man verkligen saknar det som behövs. På det sättet kan man gå genom hela livet och tro saker om sig själv som egentligen är **helt***

En viktig fråga som du därför bör ställa dig omedelbart är:

- Vad har jag för resurser som jag ännu inte upptäckt. Med den mentala träningen startar du en spännande upptäcktsfärd.

Självbildsträning

Självbilder kan inte ändras genom logiska resonemang utan måste ändras inifrån. Genom att få positiv information, som ska tas emot när du är i det mentala rummet, startar en process som sakta men säkert bygger upp en bättre självbild.

Mental träning är till för alla, och det gäller även självbildsträningen. Att under en tidigt träna all utveckla sin självbild är inte egoistiskt, utan tvärtom - det har alla i din omgivning lika stor nytta av. En dålig självbild leder ofta till annan form av kompensation som till exempel självhävdelse. Det innebär att man, försöker visa, både, för sig själv och andra, hur viktig, stor, och duktig man är. Andra effekter som också går ut över andra är svartsjuka.

Den positiva stressen

Eftersom stress är människans reaktion på stimulering så är stress egentligen en väsentlig del av livet. Utan stress - inget liv. Selye, stressbegreppets skapare, var också noga med att skilja på den negativa stressen (distress) och den positiva stressen (eustress). När vi talar om att en av den mentala träningens viktigaste uppgifter är att minska stressen, så menar vi den "negativa stressen".

Att minska den "negativa stressen"

Går det att minska stressen och hur gör man? Ett sätt är att minska stressnivån och öka stresstoleransen. Flera z-rodersonkningar har också visat att redan efter några veckors mental träning börjar delta verkligen att hända. Delsyns bland annat genom att nivåerna på cortizol (vårt vanligaste stresshormon) sjunker. Orsaken till detta är bland annat att den muskulära och mentala avslappningsträningen inte bara minskar den allmänna spänningsnivån och stressnivån, utan också gör dig lugn och säker. Detta medför i sin tur att du oroar dig mindre för framtiden, samtidigt som du utför saker i ett lugnare och mer avspänt tillstånd.

Från negativ till positiv stress

Det som förut var negativ stress och en belastning för kropp och sinne kan genom attitydträning och mental tuffhetsträning vändas till en stimulerande och motiverande effekt. Låt mig ge några exempel på detta.

- ***Växa genom problem***

De flesta människor använder mycket energi till att oro sig, för allehanda saker i framtiden. Med en annan attityd skulle de livsproblem vi möter i stället kunna öka din energi. Eli problem gir ju egentligen en uppgift som ska lösas. Varje gång vi löser en uppgift får vi en ny erfarenhet som gör att vi utvecklas och växer. Om livets egentliga mening är ett livslångt växande så borde vi egentligen vara tacksamma för de utmaningar vi möter i livet.

Prova gärna med att varje kväll svara på frågan:

- Vad är det speciellt som fått mig att växa som människa av det som hänt mig idag?

Efter en tid kommer du nog att kunna säga att om det som hänt mig i förmiddags hade hänt, för ett år sedan så hade jag nog blivit helt ställd. Då var jag mycket rädd för att något sådant skulle hända, men idag har jag en större trygghet i mig själv.

- ***Försök och misstag***

Inför kommande förändringar kan du försöka tänka på detta sättet.

- Klarar jag det här så kommer jag verkligen att växa. Du kanske till och med ser fram emot att möta någonting riktigt tufft nästa vecka som gör att du växer ännu mer.

Förutom en sådan positiv attityd till framtiden kan du gärna efteråt ställa frågan:

Vad var det, för positivt med det som hänt?

Arbetsglädje och livslust

I den första artikeln i denna serie nämnde jag att målet för den mentala träningen är att öka varje människas livskvalitet och i det ordet 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.

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 så 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 inånga 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 ekonomin jag har" eller "jag hoppas att något händer i mitt liv som gör enig 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. Delfinns 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 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. Allan krm växa både genom att, få nya erfarenheter, men också genom att får 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 man 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 sannarr sätt kan vi gå tillbaka och hämta upp en känsla av lycka och sedan binda den till navet.

I fem kommande artiklar under det närmaste året kommer du att lära dig hur detta går till.

1. Skapa Din egen framtid
2. **Avspänd effektivitet**
3. Du kan mer än (om) Du tror
4. Den positiva stressen
5. Arbetsglädje och livslust

Avspänd effektivitet

Alla vill vi väl vara effektiva men tyvärr förknippas effektivitet fortfarande med hart arbete och stor energiåtgång. För ett 20-tal år sedan fick jag följande kommentar innan jag skulle hålla ett föredrag:

- Du har kommit hit för att berätta hur vi ska bli mer effektiva. Jag ska tala omför dig att vi är tillräckligt trötta när vi kommer hem från arbetet utan att nian nu ska kräva att vi ska bli ännu effektivare!

Den här synen finns fortfarande kvar hos många trots att effektivitetsbegreppet officiellt gått från kvantitet till kvalitet, från att göra "många" saker till att göra "rätta" saker.

Jag ska i den här artikeln nämna några exempel på hur du genom mental träning kan "arbeta mindre men klokare" som göteborgaren Lennart Meidnert uttrycker det eller bli effektivare samtidigt som du använder mindre energi än tidigare.

Gör din egen energibudget

Låt mig införa begreppet "Energibudget", ett begrepp som vi kan återvända till i en senare artikel om den "positiva stressen". Du kan göra en energibudget genom att fundera igenom dina:

1. energitillgångar
 - har du energiöverskott?
2. energiskulder
 - har du energibrist?
3. energiinkomster
 - vad ger dig energi?
4. energiutgifter
 - vad tar energi?

Energitillgångar/-skulder har med din personlighet att göra medan energiinkomster/-utgifter speglar situationer och händelser. Samtliga punkter hänger ihop på det sättet att med bra energitillgångar så kan du lättare klara energikrävande uppgifter, problem och svårigheter utan att få de brister som kan leda till allehanda stresssymptom och psykosomatiska problem. Mental träning kan användas både till att öka tillgångar och inkomster och att minska skulder och utgifter. Här följer några exempel:

Muskulär avslappning

1. De första fyra veckornas mental träning används för att lära sig muskulär avslappning. Genom detta sänks grundspänningen, det vill säga den spänning som alla av oss bär på dag och natt och som finns i all muskulatur. Den är helt onödig eftersom den både tar energi och gör oss mer ineffektiva. Undersökningar inom idrotten har visat att en högre

Du kan mer än (ont) Du tror

En människas självbild utgör grunden för hur hon kommer att lyckas i livet. Begreppet självbild är en sammanfattning av självförtroende, självkänsla, självrespekt, och självtillit.

Otaliga undersökningar har visat självbildens betlidelse för att kunna göra sig själv rättvisa på prestationsområden som idrott, studier och arbete. Men Edgar Borgenhammar med flera har påpekat att självtillit och självs förtroende är en mycket viktig faktor också på hälsoområdet.

För in rutan som visar de fem olika artiklarna!

Blockerad självbild

De flesta människor har resurser de aldrig använder sig av. Seligmans forskning om "inlärard hjälplöshet" visar att det ofta beror på att vi tidigt bygger upp begränsningar i våra uppfattningar om oss själva. Mäter man självförtroendet hos barn i förskoleåldern så ligger del högre än efter några år i skolan.

Ofta hör vi negativa uppfattningar som människor har om sig själv:

- Matte är jag så dålig i, eller
- Det där klarar inte jag

*Tyvärr blir den typen av kommentarer ofta självruptyllande profetior. Detta skapar negativa målbilder och förväntningar som sedan styr resultaten. Man får "svart på vitt" på att det är så illa som man tror och därmed blir man mer och mer säker på all man verkligen saknar det som behövs. På det sättet kan man gå genom hela livet och tro saker om sig själv som egentligen är **helt***

En viktig fråga som du därför bör ställa dig omedelbart är:

- Vad har jag för resurser som jag ännu inte upptäckt. Med den mentala träningen startar du en spännande upptäcktsfärd.

Självbildsträning

Självbilder kan inte ändras genom logiska resonemang utan måste ändras inifrån. Genom att få positiv information, som ska tas emot när du är i det mentala rummet, startar en process som sakta men säkert bygger upp en bättre självbild.

Mental träning är till för alla, och det gäller även självbildsträningen. Att under en tidigt träna all utveckla sin självbild är inte egoistiskt, utan tvärtom - del har alla i din omgivning lika stor nytta av. En dålig självbild leder ofta till annan form av kompensation som till exempel självhävdelse. Det innebär att man, försöker visa, både, för sig själv och andra, hur viktig, stor, och duktig man är. Andra effekter som också går ut över andra är svartsjuka.

Den positiva stressen

Eftersom stress är människans reaktion på stimulering så är stress egentligen en väsentlig del av livet. Utan stress - inget liv. Selye, stressbegreppets skapare, var också noga med att skilja på den negativa stressen (distress) och den positiva stressen (eustress). När vi talar om att en av den mentala träningens viktigaste uppgifter är att minska stressen, så menar vi den "negativa stressen".

Att minska den "negativa stressen"

Går det att minska stressen och hur gör man? Ett sätt är att minska stressnivån och öka stresstoleransen. Flera z-rodersonkningar har också visat att redan efter några veckors mental träning börjar delta verkligen att hända. Delsyns bland annat genom att nivåerna på cortizol (vårt vanligaste stresshormon) sjunker. Orsaken till detta är bland annat att den muskulära och mentala avslappningsträningen inte bara minskar den allmänna spänningsnivån och stressnivån, utan också gör dig lugn och säker. Detta medför i sin tur att du oroar dig mindre för framtiden, samtidigt som du utför saker i ett lugnare och mer avspänt tillstånd.

Från negativ till positiv stress

Det som förut var negativ stress och en belastning för kropp och sinne kan genom attitydträning och mental tuffhetsträning vändas till en stimulerande och motiverande effekt. Låt mig ge några exempel på detta.

- ***Växa genom problem***

De flesta människor använder mycket energi till att oro sig, för allehanda saker i framtiden. Med en annan attityd skulle de livsproblem vi möter i stället kunna öka din energi. Eli problem gir ju egentligen en uppgift som ska lösas. Varje gång vi löser en uppgift får vi en ny erfarenhet som gör att vi utvecklas och växer. Om livets egentliga mening är ett livslångt växande så borde vi egentligen vara tacksamma för de utmaningar vi möter i livet.

Prova gärna med att varje kväll svara på frågan:

- Vad är det speciellt som fått mig att växa som människa av det som hänt mig idag?

Efter en tid kommer du nog att kunna säga att om det som hände mig i förmiddags hade hänt, för ett år sedan så hade jag nog blivit helt ställd. Då var jag mycket rädd för att något sådant skulle hända, men idag har jag en större trygghet i mig själv.

- ***Försök och misstag***

Inför kommande förändringar kan du försöka tänka på detta sättet.

- Klarar jag det här så kommer jag verkligen att växa. Du kanske till och med ser fram emot att möta någonting riktigt tufft nästa vecka som gör att du växer ännu mer.

Förutom en sådan positiv attityd till framtiden kan du gärna efteråt ställa frågan:

Vad var det, för positivt med det som hände?

Arbetsglädje och livslust

I den första artikeln i denna serie nämnde jag att målet för den mentala träningen är att öka varje människas livskvalitet och i det ordet 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.

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 så 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 inånga 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 ekonomin jag har" eller "jag hoppas att något händer i mitt liv som gör enig 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. Delfinns 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 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. Allan krm växa både genom att, få nya erfarenheter, men också genom att får 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 man 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 sannarr sätt kan vi gå tillbaka och hämta upp en känsla av lycka och sedan binda den till navet.