

Mina erfarenheter av att

BESTIGA KILIMANJARO



Odmjukt stolt över att ha kommit så här långt, varje steg är nu en bonus.

Jag tänkte berätta om min resa att ta mig upp för Kilimanjaro i februari, från det jag bestämde mig att göra det och tills jag stod på toppen. Jag har ett livslångt mål att leva som jag lär så långt det är möjligt utifrån de jag förstår och de insikter och resurser jag har varje dag. Det innebär att det jag lär ut till andra bör jag naturligtvis tro att jag kan klara av själv att utföra.

Som utbildningstränare inom NLP Mental träning, coaching och hypnos kände jag att nu är dags för en större utmaning för att säkerställa att jag lever som jag lär men visste inte vilket mål jag skulle välja. Detta mål att ta mig upp för Kilimanjaro har på inget sätt varit en dröm eller något jag önskat under lång tid, utan det var vara en spontan grej som dök upp i stunden.

Allt började med att Annelie Pompe var föreläsare på vårt årliga vår-event i mars 2012. Efter hennes föredrag så satt vi bredvid varandra och jag frågade henne: Vad tror du jag kan klara av? Annelie svarade Kilimanjaro



Elene är VD på Skandinaviska ledarhögskolan, SLH, i Örebro.

klarar du lätt. I stunden sa jag OK jag följer med. Tycker det är intressanta att fundera på vad det är som gör att vissa människor säger JA direkt, det klarar jag säkert och vissa säga NEJ, direkt det går aldrig! Vissa har långsiktiga mål och vissa har inga mål alls. Inte många trodde mig när jag sa att jag skulle ta mig upp för Kilimanjaro. Min yngsta dotter Angela kom hem från skolan och sa att det pratat om berg under dagen och kom med en skarp uppmaning – "Du fattar väl att du inte kan ha högklackade skor på dig!"

Ett utmanande mål

Detta var ett utmanande mål för mig på



Småprat med Annelie Pompe.

många sätt, dels hade jag föreställningen att jag inte är typen som sover i tält, klarar att vara utan dusch i 7 dagar och dessutom otränad. Förstod ganska snart att om jag skulle klara detta så behövde jag hjälp, för att detta var "ingen promenad i parken". Jag kunde ha börjat träna direkt när jag bestämde mig för att genomföra projektet - men icke! Jag hade ingen lust eller motivation och kom inte igång. Jag anmälde mig och betalade anmälningsavgiften för att säkerställa att jag inte skulle kunna dra mig ur och hitta på ursäkter. Antagligen är det en del läsare som känner igen denna beskrivning av motivationsbrist. Jag funderade vad är det som gör att mitt beteende är så här. En viktig insikt kring motivation är att veta vad värdet är av att nå målet, upptäckte att värdet av träning har förändrats så mycket sen jag sprang Maratonloppet. Jag tror jag ville hitta samma värde nu som då, men det funkade inte.

Vad var då syftet med att utmana mig med detta mål? Jag coachade mig själv med massor av frågor. Jag kom fram till att mitt långsiktiga mål är att träna regelbundet för resten av livet. Mitt delmål var Kilimanjaro för att motivera mig att komma igång med riktig träning, inte bara ett pass i veckan på Friskis och Svettis

eller promenader. Jag ville ha snabba resultat och uppleva stor skillnad.

När jag kom ner till Thailand kom lusten och den positiva press som jag stimuleras av när det är knappt om tid, då kommer motivationen! Precis som nu när jag skriver den här artikeln, verkligen i sista minuten. På något sätt har jag valt mitt mindset "bäst när det gäller".

Min fysiska förberedelse träning

Jag visste att jag behövde hjälp men hade inte planerat något, utan litade 100% som vanligt

att allt ordnar sig även denna gång.

Jag drog iväg en fråga på Facebook: Jag behöver en personlig tränare i Thailand, någon som har förslag? Vips så hade

jag fått svar från Barbro Bronsberg att hennes ex Mikael Stjärnvall är personlig tränare och kan mer än de flesta andra människor på området träning och bergsbestigning.

Jag var överlycklig att få en PT och utvecklingsstadiet omedvetet inkompetent är ett lyckligt stadiet så länge det varar! Det varade till första träningspasset! Då blev jag varse vad jag gett mig in på... Herregud var Micke galen? I den första backen var jag glad i hågen och tänkte "Okej, jag fixar detta!". Men backarna avlöste varandra och så trött som jag var då har jag inte varit sedan jag spang Honolulu ►



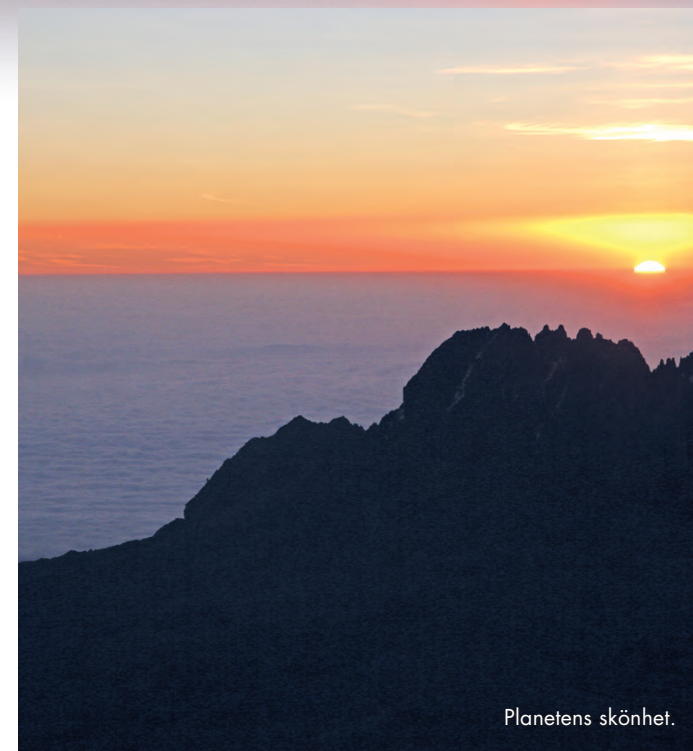
I just did it!



Målmedveten vandring med fokus på att spara energi.



Frihet att vara ett med naturen långt bort från teknikens stress.



Planetens skönhet.

Maraton för 20 år sedan. Mickes kompis Håkan blev också min tränare. Jag tränade i snitt 5-6 dagar i veckan ca 3 tim varje gång. Somnade vid 21 –tiden och hade fokus på att äta ännu nyttigare än vad jag gjorde. Micke tränade kondition, mätte puls, andning och tränade med andningsapparat i uppförsbacke. Så fort jag förbättrades så blev träningen mer krävande.

Jag superstressad av att allt gick så sakta. Omedvetet inkompetent. Fattade inte vad denna träning skulle vara bra för.

Han var så noga med stretching och uppvärmning, vilket jag tyckte var onödigt. Håkan utmanade mig rejält då jag trodde vi skulle träna styrketräning, situps, armhävningar och liknande. Nej då! Det blev stretching och lugna övningar för att bygga upp de minsta musklerna i fötter, knän och ben, vikt är viktigt för att undvika skador. Mycket barfotavandring på stranden blev det också. Shit vad jobbigt det var! Och så blev jag superstressad av att allt gick så sakta. Omedvetet inkompetent även här. Fattade inte vad denna träning skulle vara bra för. Håkan kallade mig småfet, otränad och att jag rörde mig som ett kylskåp. Detta triggade mig enormt

att bli smidig, stark och uthållig – och dessutom få ett bättre talamod. Det var bara att bita ihop på träningarna. Jag behövde Micke och Håkan, men det behövde inte mig. Så jag var lugn och fin och gjorde bara precis allt de sa till mig att göra.

Min Mentala förberedelse träning

1. Jag började med att i mitt mentala rum uppleva att jag stod på toppen av Killemanjaro och lät mig fyllas av alla de härliga känslor som denna måluppfyllelse skulle ge. Här gjorde jag dock samma misstag som många nybörjare har gjort före mig. Vana bergbestigare vet att den största utmaningen börjar efter att man nått toppen och att de flesta som omkommer gör det på nervägen. Att jag hade slutat min mentala förberedelse när jag nått toppen fick jag dyrt sota för. Återkommer till det.
2. Nästa steg blev att gå igenom vägar och resurser. Mycket av det praktiska före och under bestigningen sköttes av reseledarna Anneli Pompe och Ola Skinnarmo så jag kunde fokusera på att utveckla de resurser som skulle krävas för att nå målet.
3. Mentalt förberedde jag mig genom att läsa det jag kom över och skapa inre bilder där jag såg mig själv klara de moment som beskrevs i dessa berättelser.
4. Att programmera in mina PT's ord: "Vill du nå toppen så spara på din energi i början så

du har kvar till toppattacken". Föreställde mig själv hur jag planerade min gång, vattenintag och mat från första dagen.

Så var det då dags att lämna träningen i Thailand för att åka hem till Sverige och packa ihop allt som stod på listan jag fått från Expeditionsresor. Jag hade tre dagar på mig från det jag kom hem tills det var dags att åka. Listan var lång och som tur var fick jag låna en del av sakerna av min vän Annelie Pompe. Vissa saker visste jag inte ens vad det var så det fick jag fråga mig fram till. Så börjar äventyret av naturupplevelser, kamratskap, tillit, insikter, personlig utveckling, förtroende och en hjälpsamhet som sällan skådats.

Jag var så trött så jag satt på backen och grät som ett barn för jag inte orkade lyfta min sovsäck för att stoppa ner den i väskan. Armarna var som gelé!

Den största missen

Den största missen jag gjorde var att jag inte programmerat hela målet, dvs att målet var att ta mig upp för Kilimanjaro, och så klart att också komma ner och må bra. Kanske var det mitt omedvetna som visste att det är bra för mig att få denna erfarenhet,

eftersom detta blir ett bra exempel i mina utbildningar. Detta är vad som ofta drabbar oss i vardagen, på individnivå, i team, i grupper och i hela organisationer.

När jag kom ner till lägret så var vi sena och måste genast packa ihop alla saker och bege oss ner till ett läger. Jag föreställde mig att det var ca en timmas vandring och jag var så trött så jag satt på backen och grät som ett barn för jag inte orkade lyfta min sovsäck för att stoppa ner den i väskan. Armarna var som gelé! Till slut fick jag hjälp av våra bärare. Jag hade huvudvärk och mädde illa, orkade inte fylla vattenflaskor eller äta lunch. Nu började det som kanske var tuffast. Min hjärna hade gått klart, tyckte den, mitt sinnestillstånd var inte på topp, vilket gjorde vandringen ännu tuffare så klart!

Det visade sig att vi hade drygt sex timmars vandring till lägret. Jag gick före gruppen och hela huvudet är fullt med negativt självprat, kroppen var arg, hela jag irriterad, hungrig, trött och tänkte inte klart en sekund. Till slut så kom jag på mig själv – vad jag håller på med!?

Viktiga frågor

Beslutar mig för att sätta mig ner en stund för att coacha upp mig själv. Ställer viktiga frågor till mig själv som är avgörande för min fortsatta vandring.

- Vad ska jag göra? Vilka alternativ finns för

att ta mig ner till lägret snabbt? Tittar mig runt omkring efter alternativ.: Ingen helikopter finns att hyra. Ingen jeep eller fyrhjuling finns heller. Inga bärare som jag kan hyra in för att bära ner mig.

- Vad har jag att välja på då? Att gå eller sätta mig ner och sova utan tält eller sovsäck. – Väljer att gå.
- Okej. Vill jag vara i ett bra sinnestillstånd eller ett dåligt? – Bra så klart.
- Vill jag gå snabbt eller långsamt? – Snabbt.

Sätter mig ner en stund för att coacha upp mig själv. Ställer viktiga frågor till mig själv som är avgörande för min fortsatta vandring.

När jag besvarat dessa frågor så börjar jag gå som en mekanisk traktor med fokus att komma fram så fort som möjligt, oskadd och med ett så bra sinnestillstånd som är möjligt. Väl nere i lägret så blir det fira och en god middag och ett glas vin. Valförtjänt minst sagt.

Jag tog mig upp till toppen med en bra känsla större delen av tiden. Detta tack vare:

- 1: Mina PT:s engagemang för att jag skulle lyckas.
- 2: En väl organiserad resa från början till slut.
- 3: Ola och Annelies kompetens att se varje deltagares behov och deras förmåga att vara

energiska, motiverade och glada hela tiden.

4. Min egen envishet, självkänsla, fokus och målstyrning.
- 5: Fantastiska och hjälpsamma deltagare där sann teamkänsla bildades.

Resan var så välplanerad och jag kände mig trygg med de kompetenta guider och ledare vi hade. Med det jag såg efter vägens gång där personer hyrt in egna guider, var dåligt klädda, ibland med syrebrist mm så är det värt varje tusenlapp att välja världsklass på organisation och kompetens när man ska ut på sådan här utmaningar.

Jag känner i djupet av mitt inre en sådan tacksamhet för förmånen att kunna välja att följa med på en sådan här resa. Den finns med i mitt hjärta varje dag.