



MENTAL TRÄNING ÄR ETT SÄTT ATT FÅ TANKEKONTROLL FÖR ATT GÖRA SINA MÅL TYDLIGA OCH ATTRAKTIVA INNAN MAN PROGRAMMERAR DOM NÄR MAN ÄR I SITT MENTALA RUM.



# Mental träning är för ALLA SOM VILL MÅ BRA

Mental Träning är en både naturlig och till och med nödvändig träning för alla människor som vill ha ett bra liv. Den är naturligt genom att alla av oss har mentala förmågor (tankar, inre bilder, känslor, attityder) på samma sätt som vi som människor är utrustade med fysiska förmågor (kondition, styrka, motorik, etc). Därför är det naturliga att förstå att förmågor måste utvecklas och underhållas genom träning vare sig de är fysiska eller mentala.

► Det är också en nödvändig träning för att kunna fungera på ett bra sätt och också må bra. Detta har att göra med att vårt liv till stor del styrs av våra tankar (Du är hur du tänker), vilka i sin tur påverkar våra känslor och vårt beteende.

### De negativa tankarna fångar oss

Det räcker dock inte med att uppmana människor att "tänka positivt". Detta kan snarare ha en negativ effekt genom att många reagerar på följande sätt: "Jag vet att jag borde tänka positivt, men jag kan inte hjälpa vilka tankar som kommer till mig. Dom bara kommer och många av dom är negativa. När jag försöker få bort dom så blir det motsatt effekt, att dom blir ännu mer frekventa. Detta ger mig bara dåligt samvete eftersom jag vet att jag borde tänka positivt"

Ett av de första experimenten jag gjorde var därför att be människor jämföra positiva och negativa tankebilder. På frågan: Vilken av alternativen man ville ha, svarade alla "Den positiva", men på frågan: Vilken man fångades lättast av svarade majoriteten "Den negativa". En negativ tanke fångar oss alltså normalt lättare än en positiv, vilket skulle innebära att de flesta människor skulle styras i en negativ riktning trots att man vill ha det motsatta.

När jag undersökte orsakerna så var de två viktigaste (förutom en gammal överlevnadsmekanism) att den negativa tanke bilden var tydligare och hade en starkare emotionell komponent. I vår kultur har

vi gjort problemen tydligare än målen (jämför t.ex. de positiva och negativa inslagen i massmedia och problemen har ofta en starkare känsla i sig (t.ex. rädsla) än målen.

### Inre krafter styr mot de önskade målen

I Mental Träning är då ett sätt att få tankekontroll att dels göra målen tydliga och attraktiva innan man programmerar dom när man är i sitt mentala rum. Detta startar en "cybernetisk" process, som sätter igång inre krafter som styr mig mot de mål som jag vill ha. Det finns en uppsjö av liknande träningsmetoder som skapar kontroll över tankar och känslor och som bygger på alternativa kontrollsystem, som kan komplettera vårt vanliga system, det dominanta kontrollsystemet = Viljemässig ansträngning). Ansträngning har ofta en rakt motsatt effekt på många områden som att somna på kvällen, koncentrera sig, bli lycklig eller få bort en negativ tanke.

Jag ska i morgon (26.11) hålla föredrag i Skövde. Vid mitt förra föredrag där för ett par år sedan skedde presentationen av mig på följande sätt: "Jag har ett viktigt meddelande. Jag har just fått ett telefonsamtal från en kvinna som påstår att Lars-Erik Uneståhl har gjort henne med barn." Jag blev lika överraskad som publiken över denna inledning och det blev inte bättre av att han efter detta gjorde en lång konstpaus.

Sedan fortsatte han: "Ja, det är inte så farligt som

det låter. Hon ringde från BB för att tacka Uneståhl. Hon hade nämligen under många år försökt att bli med barn utan att lyckas. Sedan började hon träna mentalt och blev snabbt med barn."

Detta har hänt ofta och är ytterligare exempel på områden där vårt vanliga kontrollsystem inte fungerar utan t.o.m. har en motsatt effekt.

### Livet - är ett gör det själv projekt

Det finns många andra områden (bygga upp självkänslan, bli mer optimistisk, bli avspänt effektiv, m.m.), där intellektuella beslut, rationellt tänkande eller försök att nå dit vi vill i livet inte fungerar utan där en systematisk och långsiktig träning av den mentala sidan är den enda vägen.

Det gör att den mentala träningskursen PUMT - personlig Utveckling genom Mental träning, som jag på 1980-talet startade på Örebro Universitet och som från 1990 går genom Skandinaviska Ledarhögskolan ([www.slh.nu](http://www.slh.nu)) har av över 50% av de många tusen som läst kursen bedömts som det viktigaste man gjort i livet och där 4% anger att det räddat deras liv.

De flesta av dessa har jag inte ens träffat vilket visar att mental träning bygger på "empowerment", Livet som ett "Gör det själv projekt", där man utan kontakt med någon "guru" lär sig själv (med hjälp av kursmaterialet) att ta över kontrollen över sitt liv.



# Mindschool

## Mental träning och mindfulness för barn och ungdomar

Nytt koncept med mental träning för att bygga glada, trygga barn med stark självkänsla! Jag har en dotter som är 11 år och vet att det är viktigt att barn så tidigt som möjligt ges verktyg för att bygga upp sig till starka, friska individer i dagens stressade samhälle.

Därför kände jag stark motivation att utveckla en app som vänder sig till föräldrar som kan bestämma direkt om deras barn ska få tillgång till mental träning på ett enkelt sätt igenom appen Mindschool.

Vill du att ditt barn ska

Få positiva tankar om sig själv?

Frigöra dolda resurser?

Prestera bättre i skolan och i idrott?

Få ökat självförtroende?

Känna glädje och motivation?

Ha en stark självkänsla?

Veta hur man förebygger och hanterar konflikter?

Kunna ta och ge feedback?

Mindschool appen är till för alla elever som vill bli sitt bästa jag, oavsett om det har utmaningar i idrott, vill träna upp sina målbilder för framtiden, prestera bra i skolan eller har svårt att sova, känner oro, ångest, tänker negativt om sig själva, känner sig misslyckade mm. Med den erfarenhet jag har av att jobbat med barn och ungdomar under många år så, är min erfarenhet stor av kraften och de positiva resultatet mental träning ger i dessa situationer.

Kroppen har en fantastisk förmåga att kurerar sig själv om vi hjälper den med de rätta förutsättningarna. Att lära sig att använda sina resurser på rätt vis är mycket viktigt att lära sig så tidigt som möjligt!

### Vilka är då våra resurser?

De resurser som varje barn och ungdom har oavsett kön, ålder, pengar mm är tex:

1. våra tankar
2. våra bilder
3. våra känslor
4. våra föreställningar
5. våra värden

Det jag upplevt som skiljer mellan barn och ungdomar som mår bra, som tycker det är roligt att gå till skolan, sover bra och är lugna och harmoniska och de som inte gör det, är just kvalitén på de 5 resurserna ovan. Dvs om dessa är av den kvalitet så det hjälper och leder mot önskat resultat och hur i hela friden ska barn, ungdomar och föräldrar veta hur man kommer till rätta med detta? De flesta har ingen aning hur. Här kommer den mentala träning in som ett fantastiskt hjälpmedel.

### *I de flesta problem som barn/ungdomar har ingår känslomässiga komponenter och dessa kommer man inte till rätta med viljemässig ansträngning!*

Ett ex: Om man är ute och går i skogen och tycker sig se en orm så blir de flesta rädda och både hoppar och skriker till. Vid närmare utforskning ser man att det var en pinne som liknade en orm. Nästa gång man går ut i skogen är det troligt att man redan innan man kommer till skogen utvecklat en rädsla för att se en orm. Denna inställning och förmåga bidrar till att känslan och rädslan blir starkare för varje gång man kommer till skogen trots att man inte ens sett en orm där. Vanligt är att man till och med undviker att gå till skogen. Så lätt är det att utveckla en rädsla utan att vi ens tänker på det. Det samma gäller olika situationer i skolan. Tex ett prov - tänker man "detta kommer jag aldrig klara, detta blir svår, jag är värdelös" så var så säker på att det då kommer gå sämre än om du tänker tvärtom!!! Många problem vi har har att göra med den bild vi har av oss själva (självbild), våra känslor, handlingar, värden, tankar som följer vår självbild. Att ändra på sin självbild genom intellekt eller vilja är en stor utmaning där det lättaste och snabbaste

sättet att ändra på detta är genom ny erfarenhet eller upplevelse. Minnen av situationer där man lyckats ger oss ofta självförtroende i en uppgift, men har man bara situationer där man upplever att man misslyckats så är det lätt att hamna i en ond cirkel där ens resurser vänds till negativa istället för positiva. Dessa mönster kan lätt brytas genom den neuroforskningen visat att nervsystemet inte kan skilja mellan en verklig upplevelse och en upplevelse i fantasin!

Detta gör det extra viktigt att lära våra barn och ungdomar att ha de bästa tankar, bilder, känslor föreställningar och värden. Dvs. träna mental träning regelbundet. Här kan barn utvecklas enormt både inom speciella områden som tex. idrott, personlighet, skolarbete, vänskap, värdegrund, stresshantering, välmående, stärka sitt immunförsvar, självförtroende, självbild och så mycket mer!

### *Vilket vinner av viljemässig ansträngning och en inre föreställning?*

Min personliga åsikt och erfarenhet är att viljemässig ansträngning motverkar och försvarar det man vill uppnå. Ni vet när man tex inte kan sova så kommer tanken att jag måste sova annars kommer jag inte orka jobba eller gå till skolan. Ju mer jag tänker så desto svårare får jag att somna. Detta gäller det mesta i vårt liv, men vi stretar och viljemässigt försöker vi nå dit vi vill. Tyvärr brukar det ta mer energi än nödvändigt!

### *Hur gör man då?*

Följ veckoträningen i appen. Där skaffar man sig ett mental krypin där du är lugn, trygg och säker! Detta blir ditt arbetsrum för att bygga upp dig själv - din självbild, målbilder och olika känslor mm.



## LADDA HEM EN GRATISAPP FÖR MENTAL TRÄNING PÅ WWW.COACHAPPEN.SE

I appen finns ett 10 veckorsprogram med mental träning och mindfulness övningar för varje dag.

Program som finns är:

- Muskulär avslappning
- Mental avslappning
- Trigger • Lugn • Självkänsla
- Koncentration • Motivation
- Glädje • Attityd
- Självkontroll

### ÖVNING

- 1: Välj en situation som du vill förändra.
- 2: Bestäm hur du vill vara i samma situation.
- 3: Tänk tillbaks på en situation där du agerat, känt som du vill känna i den situation som du vill förändra.
- 4: Föreställ dig att du har dessa resurser i den situation som du vill förändra. Se, hör, känn, hur mycket bättre det känns med de nya resurserna.
- 5: Registrera förändringen, ge dig feedback vad grymt enkelt detta var att förändra.