



MindTrainer

Januari 2010

2010-01-18

Årgång 2 Nummer 1

Äntligen 2010!

2010 är inte bara speciellt genom att det nya århundradet i år firar 10 år utan också genom att vi på SLH har bestämt att 2010 ska bli det bästa året hittills. De förskotts-betalningar av energi, som oro och ångslan för framtiden innebär bör ersättas med övertygelsen att vi har möjlighet att själva bestämma vår framtid och då designa den på ett attraktivt och tydligt sätt. I kombination med "Utvecklingsmodellen" blir det då självklart att 2010 kommer att bli det bästa året hittills.

För många människor har bedömningen av hur bra ett år blir blivit kopplat till om man når upp till eller överträffar sin budget, dvs. faktorer som ekonomi och välfärd spelar ofta en dominerande roll.

Jag har de sista åren arbetat med två andra former av budget, nämligen livsbudget och energibudget. Båda är uppdelade i Balans och Resultat (Tillgångar – Skulder – Inkomster - Utgifter). Livsbudgetens resultatsida uttrycker det resultat som mitt liv/livsstil haft på mig själv och andra. En fråga som ingår där är: Hur många människor kommer under 2010 att få ett bättre liv på grund av mig?

När SLH:s vision om en bättre värld bryts ner till ett "bättre liv för var och en" så blir vägen till ett bättre år för mig själv framför allt kopplat till vilken inverkan mitt liv har på andra människor. Här ingår allt från handlingar som att skänka pengar till nödlidande i Haiti eller att ställa upp för en mobbad klasskamrat över till en optimistisk och positiv attityd som automatiskt förmedlar hopp, energi och glädje till omgivningen (Som du vet kan du t.o.m. tvinga en annan människa att må bra genom ett enkelt leende.)

Aktivt lyssnande, empati och uppmuntran är också viktiga faktorer. På engelska talar man om de "positiva 3-orden". Här är

sju exempel: "Jag gillar dig", "Tack så mycket", "Du är fantastisk", "Jag förlåter dig", "Du inspirerar mig", "Du sprider glädje", "Jag behöver dig".

Alla SLH:are känner väl till vår vision: "Utbildning och träning för en bättre värld" men alla vet nog inte att vi också har en "mission statement". Den lyder: "Vi förmedlar en vetenskapligt baserad utbildning och träning, som vill ge hopp och kraft till alla, oberoende av ålder, yrke eller position."

I den mentala träningens barndom talade jag mycket om de förödande effekterna av det jag kallade HM-syndromet: Hopplöshet, Hjäplöshet, Mållöshet och Maktlöshet (Makt står för Kraft och Kontroll). Idag, några decennier senare har alla som genomgått SLH:s utbildningar fått lära metoder, där man kan hjälpa både sig själv och andra att utveckla ett "positivt HM-syndrom".

Jag skrev för 10 år sedan boken "Positiva tankar" som innehöll 52 egna och andras citat, ett per vecka. Jag har nu följt upp med ännu en bok med namnet "Tänkvärt", en bok som innehåller 52 egna citat. Jag vill hälsa dig välkommen till det nya året med några av bokens citat.

I det här numret:

Äntligen 2010!	1
Ett reseminne	2
Minne från Kambodja	4
Kommer jag att minnas...	5
Vårmötet i Örebro	6-7
Fakta Vårmöte	8
Erbjudande!!	8
Till sist	8

Tänkvärt

- Börja alltid med målet i sikte. När resan väl startat kan du njuta av färden
- Sök inte efter ditt "sanna" jag utan efter ditt "bästa" jag
- Avspänd effektivitet innebär att göra mindre men uträtta mer
- Möjligheterna knackar på dörren varje dag – om vi bara lyssnar
- Det är när du går på orörd mark som du kan lämna de tydligaste fotspåren
- Genom kunskap klarar du skolan – men genom kompetens klarar du livet
- Du kan förgylla din framtid med guldskörden från ditt förlutna

Lars-Eric Uneståhl

Reseminne från Laos, Vietnam, Kambodja och Thailand

”Det är vad vi tror att vi redan vet som hindrar oss från att lära nytt”

Claude Bernard

Återigen blir detta tydligt.

Så var det också med långresan vi hade anmält oss till. Någonstans fanns en tvekan. Även om jag inte varit varken i Laos, Vietnam, Kambodja eller Thailand!!!!



Det blev en träning igen – att möta det nya med öppenhet och nyfikenhet. Självupptagenheten fick sig också en kraftig törn.

Första kvällen utanför Thailand, efter en rivstart med några få timmars sömn den senaste natten, befann vi oss i Vientiane, Laos. Vi hade eftermiddagen till egen disposition och skulle försöka hitta en restaurang. Första gatukorsningen klarade vi men vid andra fick vi efter lång väntan vända. Det blev

helt enkelt för mycket trafik för oss lantbor. Som tur var kunde vi äta på hotellet. Jag tänkte mycket på David Eberhard som föreläst här på Högländet någon vecka innan vi reste. (”I trygghetsnarkomanernas land”).

Några dagar senare.. i den långt livligare trafikerade staden Ho Chi Minh City (Vietnam) sträcker vi armen rakt upp i luften och vandrar lugnt ut i gatan, nåja, .. ”låtsas”-lugnt. Det nämndes att det finns ca 27 000 000 motorcyklar i landet. Iögonfallande var alla nya bilar ”suv”-modell (som vi inte gärna kör i Sverige längre).

Trafiken rör sig i ett fullständigt virrvarr, men ändå systematiskt och med en **ömsesidig hänsyn**. Lugnet från fotgängaren är avgörande. Något att tänka på här hemma i vinterhalkan där det ibland synes handla mycket om rättigheter.



Guiderna var enastående och även om jag inte förstod allt så fångades jag av deras livfullhet och engagemang. Att få vietnamesernas försvarskreativitet åskådliggjord vid Chu Chi-tunnlarna väckte många känslor. Ibland satt jag i fällan och ibland kändes triumfen över listigheten. Med den kreativiteten omlokaliserad till nya områden hyser vi varmt hopp för Vietnam.

Att nerhukad vandra i tunneln, märk då turistversionen av tunneln, vi är några storlekar större, gjorde att jag, i alla fall, greps av tillfällig panik.. Alla ni som sänkte er ner i den trånga ingången till en riktig tunnel fick ha god armstyrka för att komma upp. Hur kunde de leva i tunnlar? Det är så hisnande vad människan egentligen förmår. Tänk att föda barn där, ja, de gjorde faktiskt det, kvinnorna!

Resan omfattade mycket, mycket mer och många vackra och gamla tempel, fantastiska levnadsberättelser inristade i sten, människoöden...

Så anlände vi efter en "dramatisk" gränsövergång från Kambodja till Thailand och Thaihem. Det nyöppnade kurscentret, CET, är beläget nära havet och befolkningen. Det är helt möjligt att motionera ensam på stranden och handla bananer m m i en liten lokal butik där butiks innehavaren kanske tar en liten "nap" när du kommer.



Vi hade några intressanta dagar på CET där Lars-Eric tog hand om de frågor vi skrivit ner och ville ha svar på. Det var också oerhört givande, också att få del av alla kursdeltagares inlägg. Dagen med Benny Johanson ger en ödmjuk förhoppning om att få veta mer.

Jan-Åke Björck gjorde oss medvetna om hur vi kan förbereda och genomföra en förhandling i kursen "Kreativ förhandling" tillämplig både hemma och på jobbet. Det var skickliga förhandlare runt borden i praktikuppgifterna, tack för allt jag fick lära mig!



Nu gäller det att genomföra certifieringsrutinen hemma. Glöm inte BATEF!

Ja, inte bara förhandlingskursen fortsätter här hemma - utan hela resan.

Det var mäktigt att få vara med om något som detta. Det bara växer, allt eftersom tiden går, och olika upplevelser gör sig påminda i vardagens rutiner. Det ger också en önskan att få veta mer. De böcker Ove köpte i Kambodja som jag upplevde tunga, kompakta, och onödiga har jag redan gått tillbaka till med stort intresse.

Ibland är jag den lilla flickan i skoluniform på väg i mörkret med min cykel i Kambodja, ibland den nyförlösta kvinnan som tillsammans med sin man hyrde en plats på marknaden och hade den lilla på en filt bakom sig. En liten familj full av hopp och glädje. Jag lämnade mitt hjärta i Kambodja.

Tack alla som möjliggjorde denna utbildningsresa och som bidrog till att göra den så välarrangerad och innehållsrik främst Elene, Lars-Eric och Jan men alla andra som generöst gav sitt bidrag. Benny nämnde, bland många intressanta saker, hur vi förändras av det vi upplever och den kunskap vi skaffar! Ja, vi vet inte nu hur resan påverkat men ATT den gjort det, det står helt klart. Tack Benny.



Vi glömmer inte heller Calle och Micke som alltid fanns till hands någonstans och hjälpte oss tillrätta eller lånade ut dator. Tack, det var så tryggt att ha er i närheten i allt det nya på Thaihem och framför allt - lycka till i fortsättningen!!

OCH Angela - den flicka av sin tid i rosa prinsessklänning och svärdet i hand -hur bar du dig åt när du i poolen sprutade vatten från munnen rakt in i näsan på mig? Vilken kraft!

Insänt av Veronica och Ove

Måndagen den 30 november 2009

Minne från resan i Kambodja

Vi far med bussar till en före detta skola i utkanten av Phnom Penh. Skolverksamheten avvecklades då Pohl Pot tog makten och omvandlades till ett tortyrcentrum för misshagliga kambodjaner. Stället kallas idag för "Toul Sleng Genocide", och är ett museum.

Uppkomlingen Pohl Pot hade gripits av den kinesiska idén från kulturrevolutionen att alla människor skulle vara okunniga jordbruksarbetare. Den intellektuella delen av befolkningen skulle utrotas. För att gå grundligt till väga fängslade han alla med utbildning och avkrävde dem att de skulle ange alla medlemmar av sin familj och sina släktingar så att även de kunde dödas.

De fängslade torterades å det grymmaste för att ange sina familjer och släkt. Ohyggliga tortyrmetoder användes. Bilder och guidens berättelse gör det nästan outhärdligt att vara där. Det finns inte ord som räcker till för att förklara det vi såg.

En ohyggligt synism, fanatism och dårskap ledde till att 50 % av Kambodjas befolkning dödades eller dog av svält. Mer än 3,5 miljoner människor dog. Svälten berodde på att Kambodjas jord-

bruksprodukter sändes till Kina som tack för all hjälp som den dåvarande kinesiska regimen gav till Pohl Pot och hans anhängare. Systemet bär stora likheter med de umbäranden som DDR:s befolkning fick utstå då huvuddelen av deras jordbruksproduktion sändes till Ryssland som tack för hjälpen för det militära skydd som Ryssarna gav dem.

Till slut, när den övriga världen inte kunde besluta sig för vad som skulle göras för att stoppa Pohl Pots vanvettiga utresningar bland sin egen befolkning, invaderade Vietnam Kambodja och fick slut på vanvettet, men mycket för sent. De röda Khmererna hade förött ett helt folk. Vår guide, som var ung flicka då det hela ägde rum, berättar om grymheterna med koncentrerad vrede.

Vi är alla berörda, ja nästan bedövade av det vi sett och hört. Vi äter lunch under tystnad. Alla är tagna. Pohl Pot och hans härjningar har vi förstås hört talas om i media, men det är något annat att vara här och höra guiden berätta.

Insänt av Leif Sundsvik



En skiss över de underjordiska gångarna.

Det här kommer jag att minnas...

Att resan var otroligt välplanerad och ett mycket fint kompendium om resan vi fick i förväg samt...



Vietnamesernas sätt att gömma sig i tunnlarna, att det var hjälmvåg för förarna, de manliga. Vår guide i Kambodja som blev ertappad när hon stal en sötpotatis under Pol Pott regimen och skulle skjutas men klarade sig.

Insänt av Helén Vedlé

Jag halkade med på resan väldigt sent men det var nog någon mening med det! Jag var med på SLHs långresa till Australien/Bali för 10 år sedan, så jag visste vad det skulle innebära! Resan blev för mig väldigt omtumlande såväl på det yttre planet som på det inre!

Resans första del bestod av att vi besökte Laos, Vietnam och Kambodja. Det är ofattbart vad dessa länder har fått genomlida av grymheter! Tänk vad vi människor kan plåga varandra! Människor hade trots detta en otrolig närvaro i livet och positiv framtidssyn! Jag upplevde att de redan har "mindfullnes" som vi alla mer eller mindre jobbar för att uppnå. Detta kanske beror på att de flesta är buddister?



Vi fick i Laos träffa några munkar och trots att det var lite problem med språket, så fick jag en mycket stark upplevelse vid mötet med den unga munken Vinpone. Han pluggade på Universitet och detta hade varit helt omöjligt om han inte blivit munk. Vi frågade om hur han såg på framtiden efter studierna och han såg det inte som omöjligt att han då skulle lämna klostret. Jag tycker detta är positivt att detta är möjligt för han kommer alltid att ha med sig det han lärt sig i klostret!



I Vietnam fick vi också uppleva hur det varit där under kriget via våra guides egna berättelser. Vi fick också verkligen uppleva hur de försvarade sig. Jag fick också uppleva många möten med fantastiska människor som var med på resan. Vi hade många intressanta diskussioner om livet både via uppgifter som Lars-Erik gav oss och vid andra möten under resan. Dessa gav mig mycket ny energi!

Den sista veckan var vi på det nya centret i Thailand och det ska erkännas att det var skönt av vara på ett ställe utan förflyttningar. Jag fick här uppleva healing av Benny och det av mycket positivt! Tack Benny!

Vid den gemensamma middagen sista kvällen överlämnade gruppen två tavlor som tack till Lars-Erik och Elene. Tavlorna var köpta på en fabrik som vi besökte i Saigon, där handikappande gjorde tavlor med bland annat äggskal.

Tack Lars-Erik och Elene för en mycket bra resa och lycka till med nya centret i Thailand!

Insänt av Lena Gunnarsson



Anmäl dig till Vårmetet i Örebro 18-21 mars 2010!

SPECIALSEMINARIUM för SLH-IF:s Företagsklubb - Fokus framtidsfrågor 18 mars! Föredrag om framtidens hälsofrågor tillsammans med Kairos Future

Skandinaviska ledarhögskolan arrangerar årligen sitt stora vårmete i Örebro. För den nyetablerade företagsklubben så arrangeras denna eftermiddag för 200:-/person ex moms, givetvis är övriga medlemmar välkomna, pris 500:-/person- ex moms.

TORSDAGEN DEN 18 MARS City Konferens Center, hörsal Rex

13.30-16.00 Det hälsofrämjande ledarskapet

Hur ser arbetsgivarna i den privata och landstingskommunala sektorn på sin roll i det hälsofrämjande arbetet? Och hur ser vi som medborgare och arbetstagare på dessa frågor, vilka förhoppningar och förväntningar har vi på morgondagens arbetsgivare?



Mats Olsson har sedan 1980 haft ledande befattningar inom läkemedelsindustrin, bl a som landschef för Syntex Nordica. Mellan åren 1995 och 2006 var han marknadschef inom branschorganisationen Läkemedelsindustriföreningen (LIF) med statistik, marknadsanalys och omvärldsanalys som sina ansvarsområden. Mats Olsson har skrivit ett flertal böcker.

En föreläsning om jobbets betydelse i det framtida välfärdssamhället. **Mats Olsson, Kairos Futures** expert inom området hälsa, sjukvård och omsorg är föreläsare. Han är också projektledare för långtidsstudien Opinion Hälsa som pågår 2008-2010.

17.00-18.30 Maze Media presenterar frontlinjen - marknadsföring via nätet!

Johan Bollman, Örebro är VD för ett av Sveriges ledande företag inom digital marknadsföring vilken öppnar stora möjligheter inte minst för små företag.

20.00 Pubkväll i glada vänners lag!

Vi besöker en av Örebros mest populära pubar, betalas av var och en direkt.

FREDAGEN DEN 19 MARS Universitetssjukhuset USÖ, Örebro

10.00-10.30 kaffe, samling Bohmanssalen, entré M-huset, vid apoteket. Fråga vid informationsdisken, SLH-värdinnor finns på plats.

10.30-12.30 Åke Pålshammar

Vad vet vi om hjärnans roll vid beteenden och känslor, minnen och tankar, utveckling och personlighet? Vad händer när något inte fungerar? Vad vet vi om hjärnan vid depression och utbrändhet, minnes- och uppmärksamhetsproblem, vid åldersrelaterade störningar och demenssjukdomar, typ Alzheimer?



Åke Pålshammar Fil dr. Universitetslektor Uppsala Universitet/ Karolinska Institutet, bl.a. verksam inom Utbildningsradion och TV-produktioner om hjärnan.

Seminarieret berör hjärnans plasticitet och hur lärande och starka känsloupplevelser påverkar - såväl i vuxen ålder som tidigare. Det är t ex möjligt att stress/traumaupplevelser redan i mycket tidig ålder programmerar hjärnan till att vara mer alert och "på tårna" för att passa in i en "farlig omgivning". Hur tonårshjärnans omognad förklarar åtskilligt av överdrivet risktagande och felaktiga beslut, om oro och känslighet - både ur en biologisk (hjärnan fr a) som en utvecklingspsykologisk referensram. Seminarieret behandlar även beslut ur förnuft-känslaspekten och drar in passionerad kärlek som intressant "sjukdom" av typen tvångs- beroende.

FREDAGEN DEN 19 MARS, forts.

12.30-14.00 Lunch ingår i priset.

14.00-17.00 Lars-Eric Uneståhl, Hjärnans roll för en ny Livsstil!

Lena Leissner, Nya fynd kring sömn och vakenhet. Paus för kaffe ca 15.30

Frågestund/diskussion, Åke Pålshammar, Lars-Eric Uneståhl, Lena Leissner.

19.30- Mingelmöte med vin och lättare tilltugg, SLH-skolan, Hagalundsvägen 4.

LÖRDAG DEN 20 MARS City Konferens Center, hörsal Rex

10.00-10.30 Samling med kaffe

10.30-11.00 Välkomna till vårmötet!

11.00-12.30 Katarina Haraldsson Folkhälsovetare, Fil.dr. presenterar sin färskavhandling "Buffra" stress i riktning mot välbefinnande. Interventionsstudier och utforskande studier med fokus på unga flickor.

12.30-13.30 Lunch City konferens

13.30-15.30 Kvantfysik-kvantpsykologi-samband och samtal med bla Marianne Hallberg, Jan Pilotti och Benny Johansson

15.30-16.00 Kaffe

16.00-17.00 Nyheter om upphandling och coachuppdrag Leif Glavå, Jensen Education

17.00-18.00 Nyheter från SLH AB forskningsrön, nya utbildningar och visioner! Lars-Eric Uneståhl, Elene Uneståhl, Mikael Uneståhl

19.30- Ungersk Afton Mat och smak från Ungern samt underhållande presentation av höstens resa! City Konferens Center. Vinbiljetter säljes under dagen.

SÖNDAG DEN 21 MARS City Konferens Center, hörsal Rex

09.00-10.30 Årsmöte och information från SLH-IF

10.30-11.00 Kaffe

11.00-12.30 Kvantfysik-kvantpsykologi, fortsättning samband och samtal med bla Marianne Hallberg, Jan Pilotti, Benny Johansson, Lars-Eric Uneståhl m.fl.

12.30-13.30 Lunch a la Zarah Öberg. "Vi smakar smart mat för kroppen och knoppen"
Lunchen är en del av seminariet!

13.45-15.30 Ät dig frisk och pigg med fett och färgglad mat, minskad inflammation, ökad ork och hälsosammare kropp **med IFD-maten!**



Zarah Öberg är en av Sveriges ledande kost- och hälsoexperter och initiativtagare till koncepten Kostkoll och Pigg Barn. Hon är utbildad kostrådgivare, hälsopedagog, Internationellt Certifierad NLP Trainer och mental tränare med inriktning mot kognitiv behandling, Coach, NLP Master Practitioner, beteendeterapi, övervikt och ätstörningar.

15.30 Kaffe och avslut

Fakta vårmötet i Örebro den 18-21 mars 2010.

Information & Anmälan

Brittinger Örenius 070-31 65 297. Mikael Uneståhl 019-33 22 33. **Sista anmälningssdag 15 mars 2010.** Anmälan är bindande, avanmälan senare än den 17 mars faktureras fullt pris. I anmälan ange ev., specialkost.

Avgifter

Torsdagen 18 mars – Medlemmar i SLH:s företagsklubb 200:-/person ex moms. **Vid anmälan ange om du är medlem i SLH:s företagsklubb** (för anmälan till klubben, maila Brittinger Örenius, laszlo.lak@telia.com 500:-/2010-11). Övriga SLH-medlemmar 500:-/person ex moms. Externa besökare 750:-/person- ex moms. Kaffe ingår. Pubkväll betalar var och en själv.

Fredagen 19 mars – SLH-medlemmar 400:-/person ex moms. Externa besökare 750:-/person ex moms lunch och kaffe ingår ange specialkost vid anmälan.

Lördag-söndag 20-21 mars – SLH-medlemmar 1 000:-/person ex. moms, måltider ingår enligt programmet.

Fredag-söndag 18-21 mars – SLH-medlemmar 1 300:-/person ex. moms, alla måltider ingår enligt programmet. Externa besökare söndagen (Zarah Öberg) 500:-/person ex moms, lunch ingår

Varmt Välkomna!

Skandinaviska Ledarhögskolan IF/AB

Alla medlemmar i SLH-IF hälsas välkomna till årsmöte den 21 mars på City konferens i Örebro. Motioner till mötet ska inlämnas senast den 10 mars till laszlo.lak@telia.com verksamhetsberättelse mm publiceras på www.slh.nu/slh-if senast den 5 mars 2010.

Kom ihåg vårens aktiviteter!

Start	Rubrik	Ort
10 februari	Diplomerad Stressmanager & Stresscoach	Göteborg
18 februari	Certifierad Internationell Coach	Costa Rica
1 mars	Ät dig till bättre hälsa	Stockholm
4 mars	Livsbalans för bättre hälsa	Stockholm
18-21 mars	Vårmötet	Örebro
26 mars	Ät dig till bättre hälsa	Göteborg
2 april	Livsbalans för bättre hälsa	Göteborg
12 april	Certifierad Internationell Coach	Mallorca
23 april	International Certified Business coach	Örebro
3 maj	International Certified Teamcoach	Örebro
3 maj	Ät dig till bättre hälsa	Stockholm
26 maj	Certifierad Internationell Coach	Göteborg

Erbjudande till dig SLH:are som ännu ej är certifierad coach.

Vi har platser kvar till certifieringskursen till Internationell Coach i Costa Rica 18-26 februari och vill därför passa på att ge dig som SLH:are en ordentlig nyårspresent. Vi bjuder dig på resan, transfer från flygplatsen, boendet i exklusiva bungalows, frukost och lunch, tillsammans värt ca 20 000 kr.

Dessutom har du möjlighet att stanna några dagar och uppleva det land som av vissa experter skattas som "världens mest attraktiva land", detta med tanke på natur, djurliv, miljövård, vänlighet (enda landet utan krigsmakt) etc. **Erbjudandet gäller bara för de platser som finns kvar, så det gäller att agera snabbt.**

Kontakta Elene: elene@elene.nu eller 070-662 84 35

Till sist.

Vill jag tacka all som skickat in sina reseberättelser och fotografier från SLHs långresa. Jag kommer att göra en speciell sida på www.slh.nu där vi kommer att lägga upp bilder och text från de resor som vi gjort den senaste två åren och kommer att göra i framtiden - I höst går SLH-resan till Ungern och till en kostnad som gör att alla kan följa med. Efter det blir det nog en långresa igen - vad sägs om Nya Zeeland?

Jan Lundgren e-mail: jan@slh.nu

