

# DU BLIR VAD DU TÄNKER

**Mental träning kan användas för att uppnå de flesta mål i livet. Många idrottare använder det för att nå bättre resultat. Alla kan dock ha nytta utav det och allt du behöver satsa är en kvart om dagen.**

Våra tankar och känslor påverkar våra kroppar. Kan vi förändra negativa tankar om oss själva till positiva, så kan vi också påverka hur vi mår, hur vi orkar och faktiskt också hur vi ser ut, till det bättre.

Det som kallas mental träning; man byter ut en negativ självbild mot en positiv. Det gör man inte i en handvändning, det krävs träning under en ganska lång tid men det behöver inte ta mer än en kvart om dagen.

Mest har mental träning använts av idrottsmän, men alla som vill nå ett mål i livet kan ha nytta av tekniken. Bli smal, sluta röka, sluta stressa, bli effektivare i jobbet, bli frisk, våga tala offentligt - mental träning går att använda till mycket.

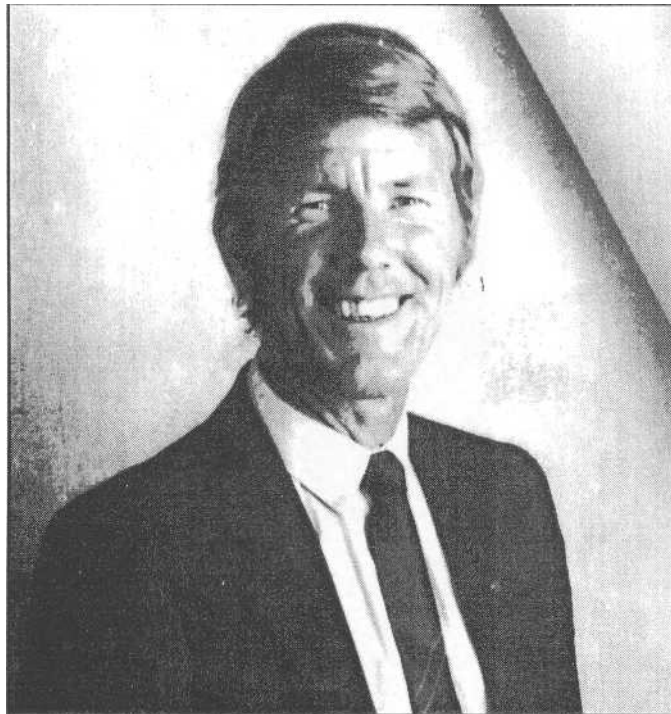
Tänk när du går till jobbet varje dag. När du lämnar hemmet och en stund senare sitter på jobbet. Hur du har kommit dit har du inte funderat särskilt mycket på. Det har gått av sig själv, för vägen mellan hem och jobb är redan inprogrammerad i din hjärna.

Sådana inprogrammeringar har vi många. En del är negativa, rent av skadliga för oss. "Jag som är så oteknisk, kan inte ställa in videon, bäst att jag ropar på min son" eller "Tänk om man kunde gå ner i vikt, men med min förkärlek för kakor så går det ju aldrig". Vi människor är problemriktade och vi är också känslostyrda. Negativa känslor har ofta en stark laddning; Vi är arga, rädda och besvikna. De känslorna dominerar lätt över de positiva känslorna, och bidrar till att vi känner oss värdelösa. När vi tränar mentalt så stryker vi över det negativa och börjar tänka på ett nytt och mera positivt sätt.

Varje läkare vet att en positiv patient blir fortare frisk än en patient som har tappat sugen, säger psykolog Lars-Eric Uneståhl. Han har arbetat med idrottsmän på elitnivå under många år, och har utvecklat program i mental träning för många olika situationer. Lars-Eric Uneståhl är universitetslektor vid universitetet i Örebro och rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan. Immunför-

utan hur man tar det.

Ett projekt med patienter, som led av tinnitus, ständiga ljud i örat, visade att mental träning långt ifrån alltid tog bort själva ljuden, men ofta minskade upplevelsen utav obehag. I den mentala träningen är den inre självbilden ett viktigt redskap. Under avslappning försätter man sig i tankarna i en situation som har en stark



fil. Dr Lars-Eric Uneståhl

svaret påverkas utav våra tankar och föreställningar. Därför kan samma behandling ge helt olika resultat på två olika patienter, säger han. Mental träning ersätter inte läkarvård utan är ett komplement.

För både sjuka och friska människor gäller att framtiden måste innehålla positiva förväntningar, vara lustfylld. Det handlar om livskvalitet. Livet ska vara värt att leva, varje dag, för ingen av oss vet ju om vi lever i morgon. Att ha en uppgift i livet, en mission, väcker ofta vår lust, säger Lars-Eric Uneståhl. Många är dock i en situation där de tvingas göra saker som de egentligen inte ville göra. Då får man säga som Winston Churchill: "Jag måste lära mig att vilja göra det jag måste". Det handlar alltså inte bara om hur man har det,

och positiv laddning för en själv. Man ser sig själv som framgångsrik eller vacker eller sysselsatt med ett viktigt arbete. När man väl har fått in den nya bilden i sitt undermedvetna kan man glömma det mål, som man vill uppnå. Man kommer att sträva dit ändå, trots att man inte medvetet tänker på målet. På det viset slipper man den negativa press som intellektuella mål ofta ger. Många anstränger sig så intensivt för att nå ett mål, att de faller av själva ansträngningen. Det händer i stora idrottstävlingar, men också när människor ska bygga upp sin kondition eller gå ner i vikt.

Med en ny självbild går det av sig själv. Många märker inte att det händer så mycket med dem under den här tiden. Det är ofta omgivningen som

påpekar att de har förändrats, säger Lars-Eric Uneståhl. När folk började jogga för att det var skönt, inte för att nå ett mål, hände det mycket med dem. De sprang för att det beredde dem njutning. Det vi gör av glädje går alltid lättare än det vi gör av tvång. Det är oss själva som vi ska leva med resten av livet, påpekar Lars-Eric Uneståhl, och därför gäller det att vi gillar oss själva. Det är inte egoistiskt att älska sig själv, det är en grund för att älska andra också.

av Barbro Ernemo

## MILLENNIUM

10 hundra:  
kristendom tränger ut asar  
Städer kyrkor kungar  
ett nytt samhälle

15 hundra:  
vita män seglar erövrar världen  
rikerdom överflöd  
slavhandel kolonialism

20 hundra:  
undergång? för Västerlandet  
splittring strid eller  
omsorg kultur miljö

Ake Stenram

## Håll tiden fast!

Bevara den, bevaka den  
timme för timme, minut för  
minut - annars smiter den  
iväg som en ödla, snabbt,  
lätt och bedrägligt.

Thomas Mann

## Mistelgården

Hälsohem i Kullabygden.  
Cancer och andra sjukdomar går mot bot med dr. Josef Östlunds kända metod.

Läs vår bok om cancerbot.  
Beställ och begär broschyr.  
Tel. 042-344687 eller 333711.

Brovägen 1,  
260 41 Nyhamnsläge.

Hjärtligt välkomna önskar  
Josef, Kerstin och Anette.