

Du kan också bli

Känner du någon som tycks lyckas med allt hon tar sig för? Det handlar sällan om talang eller tur, snarare om inställning. Det har elitidrottsmän vetat i decennier. Nu är det vår tur att lära oss knepen.

Helena e Källgren

STOCKHOLM (PM). De är svårt att objektivt mäta hur bra en människa är. Men en sak tycks forskare vara ganska eniga om. Ju större känsla av kontroll en människa tycker sig ha över sin tillvaro, desto bättre mår hon. Brist på kontroll kan orsaka både depressioner och psykosomatiska sjukdomar.

Men vad är det som gör att somliga verkar lyckas med allt de tar sig för? Det måste väl finnas någon medfödd gen? Det tror inte fil.dr. i psykologi och rektor för Skandinaviska Ledarhögskolan. Han myntade begreppet mental träning, och han har arbetat mycket med elitidrottsmän runtom i världen.

TA KONTROLL ÖVER DITT INRE
Lars-Eric Uneståhl menar att bland framgångsrika idrottsstjärnor är max 20 procent talang. Resten är mental förmåga och gediget arbete. Bland dem som räknas som talanger redan när de är barn när ytterst få framgång som vuxna. Minst lika många, kanske till och med fler, normalbegåvade personer lyckas nå sina mål anser Lars-Eric Uneståhl.

- Det kan till och med vara en nackdel att vara en talang. Det handlar mer om att ha en positiv inställning om man ska lyckas.

Lars-Eric Uneståhl talar om hjälplöshet som något inlätt. Man relaterar livskvalitet och känslor av välbefinnande till yttre omständigheter. "Hur skulle jag kunna vara glad med



IO O. LENA E KÄLLGREN enligt Lars-Eric Uneståhl.

Med mental träning kan man ståhl, få ett positivt tänkande. Av många av de över 20000 träningsrapporter som han samlat in framgår att de mentala effekterna, som ökad optimism, har växt fram på ett så naturligt sätt att det var omgivningen som först märkte förändringen.

den ekonomi jag har?" eller "Hur skulle jag kunna vara lycklig med det liv jag lever?" är vanliga uttalanden.

-Men det är ju du och ingen annan som "äger" dina känslor. Om du får kontroll över ditt inre så kan ingenting utanför dig bestämma hur du ska känna eller må.

OPTIMISTISK SYN GER LYCKA

Att kunna påverka det här mellanledet mellan vad som händer och dina reaktioner på det är ett viktigt område för den mentala träningen. Genom att förändra upplevelsen av livet förändras själva livet även om de yttre omständigheterna är desamma.

Forskning har visat att en optimistisk tolkning av livet gör att man lyckas bättre i skolan, arbetet och inom idrotten. Optimister får också bättre hälsa än icke optimister.

-Men man blir inte optimist genom att veta detta eller genom att försöka tänka positivt, säger Uneståhl. Man måste starta en daglig mental träning för att på så sätt integrera ett positivt tänkande på ett naturligt sätt.

En viktig del av mental träning är därför att programmera in positiva bilder som hjälper oss i stället för de negativa, hämmande bilder som vi ofta har.

Lars-Eric Uneståhl föreslår också att man varje kväll funderar igenom vad man lärt sig under dagen, vem man lärt sig mest av, vad som hänt under dagen som gjort att man vuxit som människa. Innan man somnar bör man fokusera på det man gjort bra så att man tar med sig en positiv känsla av glädje in i sömnen.

Det har också visat sig att man ofta utvecklas i den riktning som omgivningen förväntar sig. Detta har testats. På en skola talade man om för lärarna innan de haft sina klasser vilka som var begåvade och vilka som var mindre begåvade. Helt utan grund för urvalet. Mycket riktigt visade det sig att de elever som lärarna från början förväntade sig goda prestationer av också gjorde bättre ifrån sig. Till en början berodde det på lärares bemötande, men efter ett tag tog eleverna över den bild som lärarna hade.

MÅSTE LÄRA SIG SLAPPNA AV

-Jag tycker att man ska försöka se på människan, inte så utan så som du vill att hon ska vara och så som du tror att hon skulle kunna bli, säger Lars-Eric Uneståhl.

Men innan man gör något annat måste man lära sig att slappna av. Avslappning är grunden för all mental träning. Många av oss lever överstressade liv, där vi aldrig kopplar av mellan varven. Enklast kommer man i gång med det genom att köpa ett kassettband eller en cd-skiva med instruktioner som hjälper dig att nå ett avslappnat tillstånd. ~



FAKTA

Vägen mot framtiden

Börja i dag att skapa din framtid. Några steg som Lars-Eric Uneståhl anger för detta:

1. Gör en livsplanering, gärna skriftligt, och bli förtäring till din framtida livshistoria. I detta skådespel har du huvudrollen samtidigt som du är regissör.

2. Välj ett antal situationer som symboliserar de nyckelmål som du bestämt för din framtid.

3. För över dessa bilder till stillbilder eller filmbilder

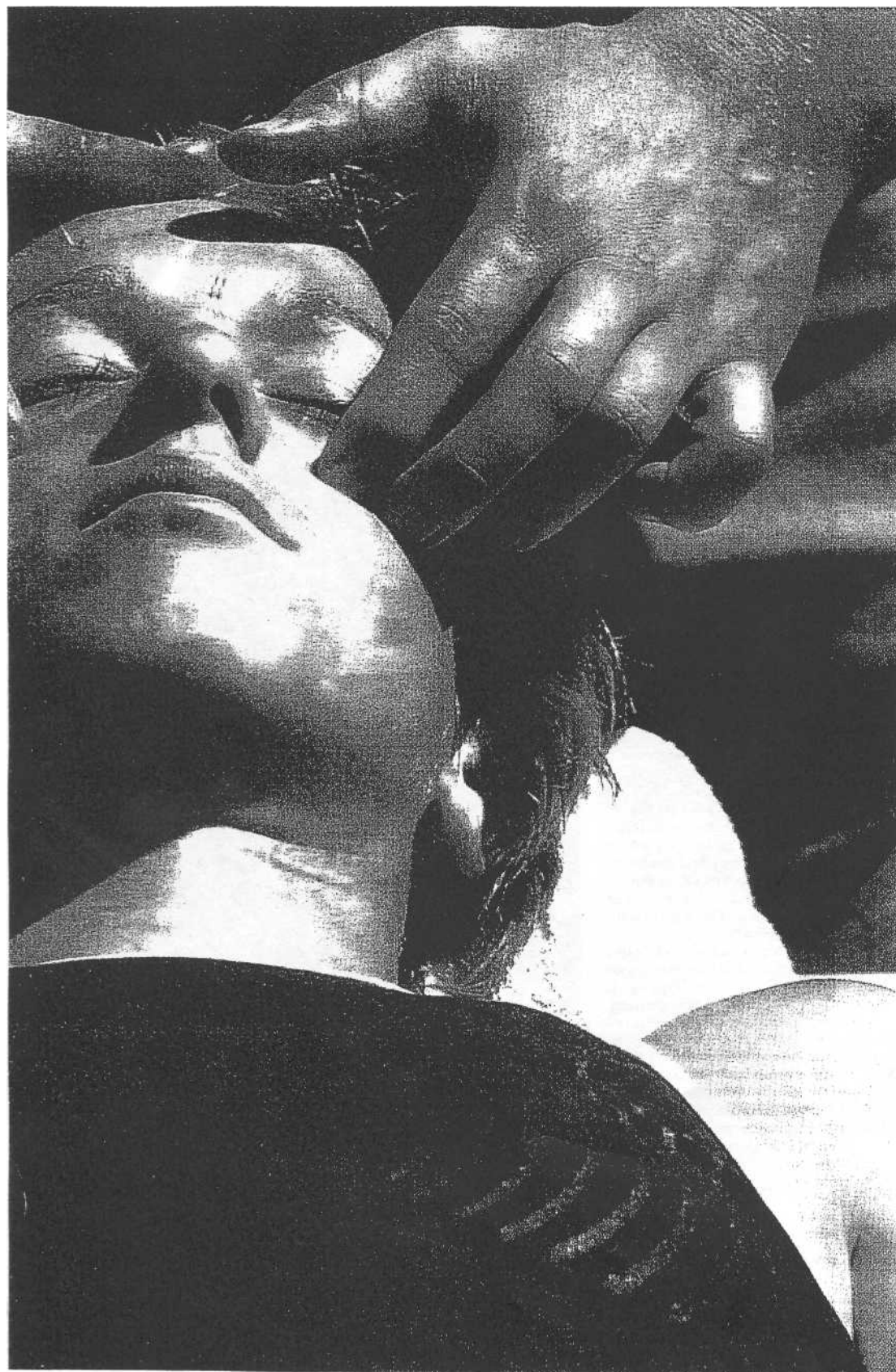
4. program mera dessa framtidsbilder i ditt mentala rum. På så sätt skapar du minnen av framtiden.

5. Läs de programmerade bilder skapar och de resurser som behövs för att nå dit.

6. » och den process ert avspänt effek' t att för dig AI den f, mtid som ar bestämt.

7. ..jut av färden!

en vinnare



Veckans span

STOCKHOLM (PM). Plötsligt ser vi shoppingglada människor bara kartonger, boxar, lådor och korgar när vi går in i någon heminredningsbutik nere på byn. För nu handlar all inredning om förvaring. Vi ska helt enkelt inte se pryglarna vi shoppat. Bara organisera och förvara dem. Jag bara undrar -0 m man ändå ska lägga sina prylar i en av tusen likadana boxar i hemmet vart tog då vitsen och glädjen med inköpen vägen?

Världsberömd modefotograf på Åhlens

STOCKHOLM (PM). Att Åhlens på senare år har blivit trendigt är ingen nyhet. Under perioden 1999-2002 har Åhlens försäljning av damkläder ökat med 57 procent. Men de satsar stenhårt på att behålla sin nyvunna trendstatus. Årets vårkampanj har plåtats av Peter Lindbergh en av världens främsta modefotografer.

-Vi ville göra något unikt som speglar den ompositionering Åhlens genomgått de senaste åren. Med den här kampanjen har vi lyckats återge ett Åhlens som står för både nyskapande och kreativitet, säger Åhlens vd Bjørne Mumm.

Sexig glasögonorm

STOCKHOLM (PM). En av världens sexigaste män, George Clooney, ska få oss att bära det italienska glasögonmärket Police i sommar. Det är solglasögon det handlar om och märket är nytt på den svenska marknaden. Det finns både plastbågar och diskreta metallbågar i vårens kollektion. Priset för ett par bågar är mellan 995 och 1295 kronor.

Boken om våra prylar

STOCKHOLM (PM). Massor av generationer klarade sig utan plastpåsar, kaffebryggare, deodoranter och doftrenare. Det är svårt för konsumtionssamhällets barn att förstå hur det gick till. Nu kommer boken "Ålskade pryl!" av Thomas Eriksson, Prisma, som förklarar på ett lätt- samt sätt hur alla dessa prylar kom in i våra hem. Här beskrivs hur reklamen användes för att skapa nya behov och visa det rätta, moderna sättet att leva. Boken är ännu en pryl.

Expertens tips:

Gnola dig glad

Om du väntar på att någon annan ska göra dig glad då kan du få vänta länge. Lars-Eric Uneståhl anser att det är ditt ansvar att se till att du blir glad och att du får en bra livskvalitet. Han ger några enkla tips:

- Tänk mer på de saker i vardagslivet som gör dig glad än på motsatser].

- Mata sinnet med minnen av händelser som gjort dig glad i det förflutna och med de framtidsplaner som skapar glädje.

- Börja med det yttre beteendet så kommer känslan bakvägen. Börja med ett leende eller börja vissla, gnola, ta några danssteg. Då dröjer det inte länge förrän känslan av glädje dyker upp.