

Lev när du lever!

Mental träning är lika aktuell för alla åldrar. Professor Lars-Eric Uneståhl utbildar tusentals människor så att de kan uppleva en bättre skärpa och högre livskvalitet

Professor Lars-Eric Uneståhl är landets mest kända ledare för mental träning. I den distansutbildning i personlig utveckling och mental träning som han bedriver genom Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro har han bland hittills drygt 3.000 elever även haft ganska många pensionärer. En viktig del av det jag kallar framtidens utbildning är "den livslånga utbildningen" säger han.

I ettårsserien i radio 91-92 hade ett av de

program han medverkade i rubriken "Det är aldrig försent" Efter programmet kom det många brev från pensionärer, som berättade om hur de hade aktiverat sina liv. En dam berättade att hon alltid hade drömt om att få dansa och när hon var 79 år satte hon igång. Hon valde samba och hade hållit på med samba i fyra år när hon skrev. "Nu är det bara Rio som fattas".

- Vilka är då huvudvägarna för den mentala träning du företräder?

- En stegvis uppbyggd träning som sker dagligen. Tid cirka en kvart. Den kan läggas när som helst, även i samband med sänggåendet. Det finns en mängd litteratur som har med inlärnings- och minnes-tekniker att göra. I kursen "Personlig kompetensutveckling genom mental träning" använder jag t ex Gregner och Svantessons enkla och billiga men bra bok "Mindmapping, minnes-teknik, snabbbläsning"

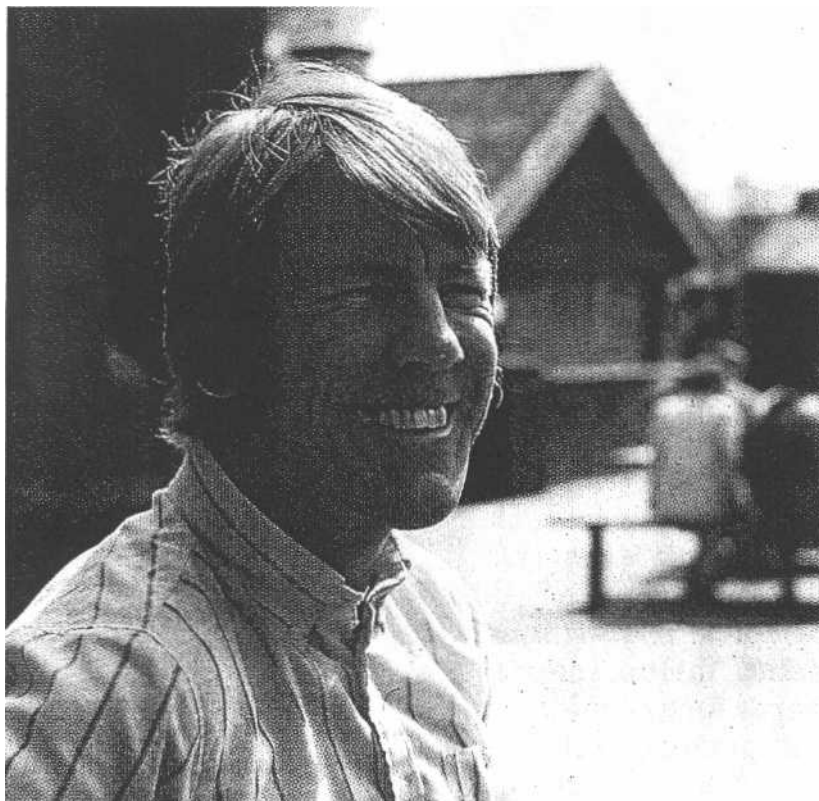
Träningsprogram

— Har du själv gjort någon inspelning eller handledning på det här temat?

- Ja, enklast är att starta med ett träningsprogram som finns på alla apotek. Det heter "Avspänning" och innehåller de fyra första stegen i mental träning, nämligen

- 1) muskulär avslappning
- 2) mental avslappning
- 3) självbildsträning
- 4) målbildsträning

(Den som vill ha mera förslag på träning och kurser kan ringa Lars-Eric Uneståhls institution och be dem skicka vidare information - tel 019-33 11 70 eller 33 22 33.)



Professor Lars-Eric Uneståhl. Foto Eskil Svensson