

Du äger själv innehållet i ditt huvud. Du kan välja stärkande och glada eller sorgsna och deprimerande tankar. Det finns bra tekniker som kan hjälpa dig att hantera dina problem för att bli starkare och mer resursfylld.



"Ingenting annat har någon makt över mig, än det som jag ger denna makt genom mina tankar" – Anthony Robbins



Så kan du lyckas bättre med *Attraktionslagen*

*Attraktionslagen blev ett vidare begrepp i och med böcker som *The secret* och *Law of Attraction* och är kort och gott en livslag, eller en extra dos av sunt förnuft, som baseras på att "lika attraherar lika". Enkelt förklarat innebär det att vi själva skapar våra liv och drar till oss det vi fokuserar på.*

Vi kan med vårt fokus, attityd och förväntan skapa omständigheter som gör att vi använder våra resurser konstruktivt och målorienterat. Det är våra mest ihärdiga tankar, tillsammans med en stark känsla av att vi redan uppnått det vi vill, som fungerar som bränsle och skapar våra resultat. Vissa lyckas exceptionellt bra, andra då och då, och vissa lyckas dessvärre inte alls. Att inte lyckas med attraktionslagen kan till exempel bero på att det vi innerst inne är rädda eller oroliga för gör att vi drar till oss det, oavsett om vi är medvetna om det eller inte.

Om vi tex mest talar om och tänker på det vi inte vill ha tex övervikt, trötthet eller usla relationerna - så är det precis det vi får. Vårt medvetande jobbar alltid åt det håll vi riktar vårt fokus. Dessutom uppfattar inte våra hjärnor ordet inte. Så om vi säger att vi inte vill ha dålig kondition, inte vill ha extra stoppning kring midja och lår, inte vill vara trötta eller ha dåliga relationer, så uppfattar vårt medvetande att det är just det vi vill ha – och då är det det vi får. Med andra ord är det förödande att tänka på det vi inte vill ha.

Varför händer det här mig? Igen!

Hos en del är det det undermedvetna som sätter käppar i hjulet för att de ska kunna uppnå det de mest önskar här i livet. Dessa mönster kan ha formats redan i barndomen. Så länge vi inte är medvetna om vad som styr de omedvetna tankarna kommer de att påverka våra liv utan att vi är medvetna om det. Vi kommer att dra till oss saker, ofta sådant som vi upplever negativt, och vi tror att vi "drabbats" av detta, fast vi egentligen dragit till oss det själva.

En av förklaringarna är att vår tro, förväntningar och handlingsmönster mm ger direkta kommandon till vårt nervsystem. Genom att ändra på det undermedvetnas bilder kan vi lättare börja attrahera det vi önskar.

Är glaset halvtomt? Eller är det halvfullt?

Vi kan alla välja vad vi ska fokusera på - våra sorger och bedrävelser eller det som hjälper oss att må bra och vara glada. Vissa terapier går ut på att gång på gång trycka på knapparna till våra mest smärtsamma minnen, vilket dessvärre kan ge resultatet att de neurologiska banorna kring

detta växer i stället för att krympa. Den nivå av lycka, glädje, kärlek, välmående, framgång eller vad helst annat som vi önskar är ett direkt resultat av vad vi innerst inne förväntar oss eller fokuserar på. Hur vi känner är inte beroende av vad som händer oss i livet, det är vår tolkning av det som sker. Inget har någon statisk mening, utom den mening vi ger det genom vår tolkning.

Det finns till exempel studier där en person under hypnos berörs av en isbit efter att ha fått informationen om att det är en bit glödande metall, med resultatet att brännblåsor uppträdde på stället där isbiten placerats! Vad som räknades var inte den faktiska verkligheten, utan personens tro. Hjärnan gör helt enkelt vad den är tillsagd genom vad vi tror är möjligt eller inte. Om vi tror att vi måste må dåligt eller att vi måste gå i terapi ett visst antal år innan vi kan njuta av livet till fullo, så blir det säkert också så.

Vill du förändra din övertygelse eller hur du känner för något? Vill du ändra hur du beter dig i en viss situation? Vill du att någon visar dig hur du faktiskt kan göra? ►



NLP hjälper oss att skapa bättre kommunikation och relationer.



Tankar är som frön. De finns i stora mängder, groor och skapar sedan nya frön. Kom ihåg att rensa bort de som du inte vill ha.



Med olika modeller frigörs inre hinder, och hjälper oss att få en god självkänsla.



NLP ger effektivare kommunikation även inom affärsvärlden.

Vi människor har en enastående förmåga för att skapa olika sinnestillstånd för oss själva. Våra förväntningar har stort inflytande över vårt tänkande och uppfattning om vår omvärld, och som ett resultat av detta vårt välmående. Vårt hälsotillstånd beror därmed till stor del av våra mentala föreställningar; vad vi anser om livet, om människor vi möter och framförallt om oss själva - både på det medvetna och det omedvetna planet.

NLP

- utvecklar våra olika kartor av verkligheten
- visar oss hur vi ska kunna kommunicera bättre
- ger verktyg till resursfyllda tillstånd

Exakt samma upplevelser tolkas helt olika av olika människor utifrån vilka erfarenheter, värderingar, beslut och föreställningar m.m. som varje person har. Alla människor har en helt unik karta av verkligheten som han eller hon använder sig av för att navigera genom tillvaron. Ibland hjälper vår karta oss att fatta bra beslut för att uppnå önskvärda resultat, och ibland inte. Personlig utveckling handlar väldigt mycket om att komplettera, förändra och utveckla sin egen karta av verkligheten.

Glädje i stället för smärta

NLP arbetar med de mänskliga erfarenheter-nas struktur, inte med innehållet. Det finns metoder som förenklar att förändra vår attityd och laddning kring det som vi uppfattar varit mindre bra i våra liv, som gör att vi kopplar om ledningarna till glädje i stället för att ha dem fastmonterade i smärta. Vi får förståelse för hur vi framkallat deprimerade tillstånd och använder i stället vår föreställningsvärld till att försätta oss i positiva och resursfyllda tillstånd.

Till skillnad från olika terapiformer, som

många gånger ägnar sig åt uppkomsten av problemen bakåt i tiden, fokuserar NLP på nuet och framtiden för att effektivt uppnå varaktiga resultat. Genom olika modeller hjälper NLP oss att förstå hur vi uppfattar vår omvärld och hur vi organiserar våra tankar, känslor, beteenden samt visar oss hur vi ska kunna kommunicera bättre, både med oss själva och med andra, för att nå våra mål.

Effektiva tekniker för förändring

NLP, Neuro Lingvistisk Programmering, är en samling modeller och tekniker som alla syftar till att åstadkomma önskvärda förändringar. Neuro- står för våra sinnen, hur vi använder dem när vi tolkar information. Lingvistisk står för språket och hur vi uttrycker oss, vad vi väljer för ord och uttryck samt vad det ger för effekter både på andra och på oss själva. Programmering visar att vi alla har olika mönster för allt vi gör, vanemässiga program eller mentala strategier, som är mönster som kan förändras. Genom NLP kan vi medvetet påverka förändringen till det bättre. NLP har sin upprinnelse i USA på 1970-talet. Richard

Bandler och John Grinder studerade framgångsrika terapeuter och hur de kommunicerade med sina klienter. Deras frågeställning var: Vad är det som skiljer människor som gör något med lätthet, elegans och fulländning från den som inte gör det? De studerade hypnoterapeuten och läkaren Milton Ericson, gestaltterapeuten Fritz Perls och familjeterapeuten Virginia Satir. De fann en rad likheter mellan dessa personers arbetssätt som inte hade med någon specifik teoretisk skolning att göra; de arbetade i stället ofta på ett omedvetet intuitivt sätt. Utifrån sina iakttagelser sammanställde Bandler och Grinder en rad modeller för kontakt, kommunikation, informationsinsamling och förändringsarbete som de sedan lanserade under begreppet Neuro Lingvistisk Programmering. NLP är en av de största och mest utvecklade psykologiska modellerna i världen. Det är också idag en av de snabbast växande kommunikations- och förändringsmetoderna. NLP används både för personlig utveckling, ökad livsglädje och effektivare kommunikation, tex också för dyslexi samt inom affärsvärlden.

*”Livets brokiga väv är densamma vare sig du nöter ut den skrattande eller gråtande.”
Japanskt ordspråk*

Löser upp inre hinder

Med olika tekniker kan tankar, känslor, fysiologiska processer och beteenden påverkas i den riktning som önskas. Traumatiska upplevelser tidigare i livet kan ha resulterat i blockeringar och omedvetna, irrationella reaktions-sätt och beteendemönster. NLP syftar till att lösa upp de inre hindren, frigöra de personliga resurserna och bidra till inläring av nya sätt att fungera på.

NLP bedrivs vanligen i intensiva arbetspass om ett par timmar åt gången. Vilka metoder som används beror på den enskilde individen och dennes specifika problem. NLP ger otroligt många möjligheter till personlig utveckling, förbättrad kommunikation och möjligheter till att både må och fungera bättre! ■

Vill du veta mer om NLP så kan jag rekommendera dig att börja med någon av följande böcker, eller varför inte båda! "Din gränslösa styrka" av Anthony Robbins. "Introduktion till NLP" av Joseph O'Connor och John Seymour.

Text: Kattis Smedberg

Elene är en av Sveriges mest meriterade kvinnor inom Mental Träning och Personlig utveckling. Hon har en egen praktik där hon har nått goda och snabba resultat med alla slags besvär genom att kombinera Coaching med Mental Träning, NLP och Hypnos. Hennes uppdragsgivare genom åren är tex VM Data, Rikspolisstyrelsen och Södertälje Kommun. Elene arbetar också som lärare på certifieringskurser i NLP både på Practitioner, Master och Trainernivå.



Elene Uneståhl är VD på Scandinaviska Ledarhögskolan, SLH, i Örebro.

NLP är en resurs att använda för alla; skolungdomar, föräldrar, enskilda och inom näringslivet. Vi frågade Elene Uneståhl om vad NLP egentligen är och hur det fungerar.

- NLP är något som alla gör varje dag och finns som grund inom alla lärosystem, tex i skolorna. All inläring bygger på våra representationssystem med syn, hörsel, känsel, lukter och smaker. NLP har för vissa kanske ett knepigt namn, men är ett system som baseras på just på våra sinnen och hur vi kommunicerar, säger Elene. I näringslivet används ofta många av NLP's olika kommunikationsmodeller för att tex komma ur låsta positioner vid förhandlingar.

- Inom NLP finns många olika modeller för att kommunicera bättre med sig själv och med andra samt för att effektivisera ny inläring - eller för att lära om. Det finns också modeller att använda för att bättre kunna ta ansvar för sitt eget sinnestillstånd, som också bidrar till att man blir friskare och känner sig starkare eftersom kroppskemin blir bättre när den slipper bombarderas av de egna stresshormonerna då man inte mår bra. Det finns undersökningar som visar att 30 % av av vårt ordförråd försvinner när vi känner oss stressade eller ur balans, detta på grund av att hjärnan blir paralyserad och även blockerar lösningar. Många är nog de som stressat över en längre tid som inser att de drar ihop tre-fyra ord till ett...

- När man arbetar med NLP behöver man inte ens beskriva exakt vad det är för problem man har det jobbigt med, tex ormfobi. NLP terapeuten/coachen kan arbeta "innehållslöst" och ändå hjälpa sin klient. Det finns effektiva sätt att frigöra en gammal situation som inte längre finns, men ändå triggar och förstör nuet. Konkret handlar det om att klienten går in i situationen och känslorna som rör den och NLP terapeuten/coachen hjälper till att separera de negativa känslorna från situationen - vilket släpper påverkan från den. NLP är lösningsfokuserat och lär ut olika kommunikationsmodeller för ökad förstödelse för sig själv och andra samt för att mer effektivt kunna uppnå sina mål i livet, avslutar Elene.

Elene Uneståhl kommer att skriva mer om NLP men även om coaching, mental träning och hypnos - alla effektiva redskap för att må och fungera bättre, i kommande nummer av Aktuell friskvård.