

MENTAL STYRKA

Vad är mental styrka och hur kan man få det?
Mental styrka är inget man föds med. Det är något som kan tränas upp, oavsett vem man är eller vilken bakgrund man har. Det handlar om att kunna kontrollera sina sinnestillstånd i alla tänkbara situationer och hitta konstruktiva lösningar. Visualisering är en viktig faktor och är ett verktyg som används både i vardagen och på jobbet. Att visualisera är som att dagdrömma med medvetet innehåll för att stärka livsvillkor och att bädda för fler bra upplevelser. Visualisering i träningen för mental styrka används för att uppnå det önskade resultatet. "Se det, känn det och nå det". Elene Uneståhl, VD på Skandinaviska Ledarhögskolan har till och med opererats utan vare sig narkos eller bedövning med hjälp av sin mentala styrka.



Elene är VD på Skandinaviska Ledarhögskolan, SLH, i Örebro.

En artikel om mental styrka, det blir enkelt tänkte jag! Jag började funderade på själva ordet som många inklusive mig använder rätt ofta och vad benämningen egentligen betyder? Det finns hyllmeter med böcker, bloggar tips, råd och hur vi kan träna oss till mental styrka om man söker på nätet.

Text: Elene Uneståhl

Jag undrar om det finns en definition av Mental styrka som är mer generell eller om vi alla har vår egen tolkning? Det fanns inget i wikipedia eller i ordlistor, vilket gjorde mig förvånad eftersom jag förväntat mig att det skulle finnas en tydlig beskrivning av vad det innebär.

Vad är mental styrka för mig?

Min definition av Mental Styrka är förmågan att skapa och behålla ett idealt sinnestillstånd i alla situationer oavsett vad som händer. Jag väljer att definiera Optimal Mental styrka som förmågan att leva i Omedveten Närvaro (ett begrepp som jag skapat och som varit min ledstjärna i 8 år). Det kanske uppfattas som luddigt och svårtolkat men enligt mig det mest optimala när man inser kraften i det. Tillståndet Omedveten Närvaro kan också kallas

"ansträngningslös uppmärksamhet" eller flow. Som hjälp att nå detta underbara tillstånd har jag gjort en CD som heter just "Omedveten närvaro" och som bygger på inspiration av Milton Ericson (tidernas mest briljanta hypnotisör) och Lars-Eric Uneståhl (grundare av mental träning och min man) tillsammans med min egen erfarenhet och kompetens. Mixen av indirekta och direkta induktioner med miltonspråket är mitt recept.

Den mentala styrkan varierar

För mig är det viktigt att se den mentala styrkan hos alla människor även om den varierar med situationen och med hur bra tränad jag är att använda den resursen. Det positiva är här att alla människor kan utveckla sin mentala styrka genom att träna, omedveten närvaro, systematisk mental träning och NLP mm.



Ansiktsdiagnos - Patofysiognomi

Stockholm 13 - 14 oktober 2012



Kom och lär dig ansiktsdiagnos av Michael Münch Tysklands ledande patofysiognom.

Patofysiognomin enligt Natale Ferronato är läran om organ- och funktionsspecifika sjukdomstecken i ansiktet. Förändringar i hyn, i färg, form, struktur, spänning eller utstrålning, ger besked om organs och organsystems vitalitet och funktion.



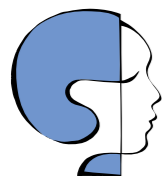
Nelfab Sweden AB
Box 74
286 22 Örskälljunga

KOSTNADSFRI KURS!

Begränsat antal platser!

Anmälan: Senast 28 sept 2012

0435-529 78 info@nelfab.com



Ewas Utbildning

Utbilda dig på distans till

- HUDVÅRDS- & SPA-TERAPEUT
- HUDTERAPEUT

Mejla eller ring så skickar vi vårt kursprospekt ewa@ewasutbildning.com tel 070-322 61 20. Läs mer om våra övriga utbildningar på hemsidan www.ewasutbildning.com



ROSENSERIEN • Chokladserien • Nannic
Vi söker återförsäljare. Kontakta oss!

SKOLAN HAR 15 ÅRS JUBILEUM. FIRA MED OSS!
Gilla oss på Facebook, 2000:- loffas ut varje månad!



En mentalt stark person ser varje problem som en utmaning och som leder till utveckling för varje enskild individ. tex: "Jag klarar av att hantera många bollar i luften samtidigt, tex jobba, sköta hem och ha småbarn." eller "Jag går till ett jobb som jag vantrivs med, eller klara av att säga upp mig." samt "Jag klarar av att nå min idealkvikt, bli nikotinfri, sova bättre eller klättra upp för Mont Everest, en utbildning eller bli världsmästare."

Programmerat "mindset"

Det mest optimala är när mental styrka används utan att tänka. Att det mentala "mindset" är programmerat att göra det bästa oavsett vilken situation man hamnar i. För att uppnå ett programmerat mindset krävs daglig träning av mentala processer såsom daglig reflektion, systemtänkande, kommunikativ förmåga, mental träning, avspänning mm och tränande i feedbacksystemet, speciellt i början på denna process. När hjärna fått sitt nya "mindset" sköts detta sedan med automatik.

Opererats utan narkos och bedövning

Jag har opererat mig utan narkos och utan lokalbedövning, med hjälp av omedveten närvaro. Jag var vaken och pratade med kirurgen under hela operationen. I vanliga fall så ska man sova över men jag hoppade ner på från bordet och tog tåget hem. Är övertygad om att kunde jag så kan även andra lära sig detta. Förra året gjordes en hjärtoperation med hjälp av hypnos här i Sverige. Hur är det möjligt kanske någon tänker? Så tänkte jag också för många år sedan. Rent tekniskt så flyttade jag min mage som skulle opereras till ett annat bord mentalt, så min hjärna visste att där jag låg fanns ingen mage att operera. Allt var 100% smärtfritt. Jag kan även höja och sänka min temperatur och blodtryck i kroppen med liknande metoder. Även immunförsvaret tränar

jag dagligen med mina "städmappar" och har varit infektionsfri sedan 1992. I vanliga fall så ska man stanna kvar på sjukhuset över natten efter en sådan operation men jag hoppade ner på från bordet och tog tåget hem. Är övertygad att kunde jag detta, så kan andra. Medveten närvaro är ett första steg och metod, men jag anser att vi kan ta en genväg genom att träna vårt omedvetna direkt. Vi är alla unika varelser som vill utvecklas på olika sätt och ju fler vägar som finns att välja, desto bättre är det. Det gäller att hitta de vägar som passar bäst för varje människa.

Hur gjorde jag då?

1. Daglig Mental Träning med CD där jag tränade upp kontakt med kroppen och kontakt med mitt inre där jag gav mig själv en rättvis självbild, självkänsla och självtillit. Tränade 5 dagar i veckan under ca 2 år.
2. Har jobbat med enskilda individer under 15 år som gett mig ovärderlig erfarenhet. Och där jag tränat på att vara öppen och neutral inför problem och lösningar. Den största erfarenhet jag fått här är att långvariga, riktigt svåra problem och diagnoser kan försvinna helt på mycket kort tid, mellan 10 min och ca 10 tim.
3. Daglig utmaning genom träning att tänka och göra annorlunda från mina omedvetna, invanda mönster - det som är vanligt och inprogrammerat som "mindset". Att (re-)agera mer medvetet och välja vilka sätt jag vill agera.
4. Jag bestämde mig för att välja en övertygelse om "allt är möjligt i framtiden"(det absolut bästa mindsetet för att öppna upp för nya och bättre möjligheter samt att vara vaken nog att ta tillvara på dem).
5. Förebilder av dem som gör och kan det jag vill kunna. Kay Thomson (tandläkare från USA som visade på DVD under en workshop jag var på, en operation som hon gjort utan narkos eller lokalbedövning) blev min före-

bild när jag själv skulle operas. Kan hon kan jag, tänkte jag. 6. Daglig feedback till mig själv, om mitt beteende, mina tankar och känslor. Den mentala styrkan kan alltid bli bättre, är en generalisering jag gör utifrån min valda föreställning att träning är det som krävs för utveckling.

Resultat uppnås allt snabbare

Så för mig tog det daglig medveten träning under ca 10 år för att bli så trygg i mig själv att jag helt litade på mina mentala och biologiska processer och mitt omedvetna närvaro under operationen. Behöver inte ta så lång tid för andra. Den mentala styrkan kan ständigt förbättras, är en generalisering jag gör utifrån min valda föreställning att träning är det som ofta krävs för all utveckling. Mental styrka uppnås idag allt fortare. Min egen och många andras träning, kunskaper och insikter om vägar att nå Mental styrka ligger som grund till att förbättra och förfina olika program, utbildningar och kurser.

Omedveten Närvaro bygger på detta recept

1. Att ha det bästa sinnestillståndet, fokuserad på ditt mål och vision mitt i kaoset.
2. Medvetenhet om din tanke, känsla och beteende.
3. Balans mellan utmaning och uttråkning.
4. Fokuserad i nuet på det du gör vilket gör dig distraherat från annat runt omkring.
5. Omedvetet redo för livets oberäknligheter.
6. Ego, värde och fördomsfri.
7. Acceptans och tillit till dig själv
8. Feedback till dig och andra.

Elene skriver mer i nästa Aktuell friskvård.