

**Jørgen Svenstrup**  
(2012)

# **DU BLIVER HVAD DU TÆNKER**



Hvis troen alene kan næsten slå os ihjel - hvad kan den så ikke bruges til, hvis vi bruger den positivt? Hvis vi antager, at vi kan styre vores hjerne, i stedet for at den styrer os, så bliver mulighederne ubegrænsede 😊

Vi er som mennesker fantastisk gode til at indstille os på de givne livsvilkår, og det er da også en vigtig overlevelsessevne at kunne vænne sig til at leve under selv de vanskeligste forhold. Men i processen er der mulighed for, at vi bliver ubevidste om, hvordan vi har det, og det kan nemt føre til en middelmådig tilfredshed, vi aldrig ville vælge, hvis vi blev opmærksomme på tilstanden.

Lars-Eric Uneståhl har skabt evidens for, at mentaltræning har en positiv indvirkning i forhold til forskellige menneskelige tilstande og egenskaber. Selv en lille indsats har en positiv effekt - ja faktisk er 15 minutters daglig mentaltræning i hvileposition tilstrækkeligt!

De positive effekter kan opdeles i tre kategorier:

- Dem, som reparerer på noget, der er sket i fortiden
- Dem, der håndterer ting, der foregår i nutiden
- Dem, som handler om at skabe den fremtid, man ønsker

Du bliver den, du tænker, at du er. Og hvis du ikke kan lide at være den, du er - så må du tænke anderledes om dig selv. På den måde kan du ændre dig til den, du tænker, at du er! Din virkelighed er en konstruktion, du selv har skabt.

Narrativ teori og socialkonstruktivismen er to af mentaltræningens bagvedliggende teoretiske tankesæt. Derudover bygger mentaltræningen på positiv psykologi.

## **DEL 1: DROP DE DÅRLIGE TANKER**

Dårlige tanker sætter os i en mindre ressourcefuld tilstand, end vi var i, før vi tænkte dem. Når jeg har dårlige tanker, sættes der automatisk en hel række processer i gang - ofte en uhensigtsmæssig følelse. Det er nemmere for os at blive kapret af en negativ følelse end af en positiv, men vi har større indflydelse på vore følelser, end de fleste af os går rundt og tror. Så der er masser af håb 😊

Tanker og følelser, som jo er en del af "miljøet" påvirker i højere grad vore gener, end det modsatte er tilfældet! Mentaltræningen bygger direkte på denne forskning, der peger i retning af, at vore overbevisninger, tanker og følelser betyder langt mere for vores fysiologi, end vi tidligere har troet muligt.

Forestil dig din dag som en linie, omgivet af en opadgående og en nedadgående spiral. Det er meget nemt at blive i den dårlige spiral hele dagen, med mindre du aktivt og bevidst vælger noget andet.

Følelsen er en kemisk reaktion i din hjerne. Og vi kan blive helt afhængige af følelser, fordi de giver os en positiv sekundærgevinst. Fx kan vrede over andre give mig en behagelig oplevelse af, at jeg er bedre end dem. Så hvis du går og er vred eller ked af det i længere tid, så kan det skabe et afhængighedsforhold til den følelse, præcis som hvis det var alkohol eller kokain...

Focusloven siger, at "Det, du fokuserer på, får du mere af". Når vi kigger efter forhindringerne får vi helt sikkert øje på dem. Ser vi i stedet på mulighederne, så dukker de lige så stille op. En af de væsentligste årsager til, at du vælger at fokusere på et negativt udfald af en begivenhed er, at du har en dårlig erfaring med en tilsvarende begivenhed et sted i din bagage. Men mentaltræning kan hjælpe os til at fokusere på det, vi gerne vil opnå og på den tilstand, vi gerne vil have.

Troen flytter bjerge! Faktisk er placebo verdens mest effektive medicin.

Når vi tror, at en virkningsløs kalkpille virker mod hovedpinen, så vil en hjernescanning afsløre, at det lysende fingeraftryk i hjernens smertecenter er aftagende og til sidst måske forsvinder. Vore tanker alene kan altså skabe fysiske forandringer i vores krop.

Noncebo er populært sagt, når lægen fortæller patienten, at han har et halvt år tilbage at leve i. Alene det budskab er tilstrækkeligt til at øge sandsynligheden for, at det sker. Noncebo-effekten er lige så effektiv til at fremkalde dårlige resultater, som placebo er til at fremkalde gode.

De ting, vi siger til vores børn, mens de er fra nul til ca. seks år, tror de på som absolutte sandheder og disse sandheder er med til at styre resten af deres liv. Senere i livet bliver det overbevisende venner og kolleger, man lytter til. Og mennesker i vigtige, magtfulde autoritære stillinger er dem, man tror mest på.

Det konstante og massive bombardement af dårlige nyheder påvirker vores humør og generelle tilfredshed. Ubevidst har vi dog et indre forsvarsværk mod denne massive og stærkt u hensigtsmæssige påvirkning. Vi lukker af. Men på den lange bane vil det uvægerligt medføre en begyndende teflonbelægning på vores følecenter, og profetien om den følelseskolde, ligeglade menneskerace bliver selvopfyldende.

Vi kan have mange individuelle mål, men langt de fleste af os går ubevidst rundt og ønsker (og derfor kan det kaldes et fælles mål) at vi trives og har det godt. Og gentagne undersøgelser viser en direkte sammenhæng mellem dårlig trivsel og sygefravær.

Trivselsregnskabet indeholder både en balance og en resultatopgørelse. Resultatet er nemmere at påvirke end balancen. Det betyder ikke, at du ikke kan ændre balancen - bare at det tager lidt længere tid.

BALANCE:	
<b>Aktiver</b>	<b>Passiver:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Emotionel intelligens</li><li>• Social kompetence</li><li>• Stabilitet</li><li>• Selvværd</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Normer (andres bør-regler)</li><li>• Livsattitude (optimiske/pessimisme)</li><li>• Traumer</li><li>• Kriser</li><li>• Begrænsende overbevisninger **</li></ul>

RESULTATOPGØRELSE	
<b>Indtægter</b>	<b>Udgifter</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Søvn og hvile</li><li>• Kost</li><li>• Motion</li><li>• Fritidsaktiviteter</li><li>• Mål og motivation</li><li>• Anerkendelse</li><li>• Succesoplevelser</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reaktionsmønstre</li><li>• Energityve - fx brokkerøve</li><li>• Virkelighedstolkning</li><li>• Daglig stress</li><li>• Uro og bekymring</li><li>• Depression</li></ul>

\*\*De begrænsende overbevisninger findes i 2 typer: (1) De adfærdsbårne, som "Jeg gør aldrig det rigtige" og (2) de identitetsbårne, som "Jeg er et rodehoved". Specielt de identitetsbårne kan være udfordrende at få has på. Overbevisninger er ikke sandheder, men vores bedste bud på en sandhed. Når vi har indset det, har vi samtidig indset, at der også er andre sandheder. Det giver os muligheden for at vælge, hvilken "sandhed" vi ønsker skal styre vores liv fremover.

En væsentlig del af kommunikationen mellem mennesker består faktisk af overbevisningsbårne udsagn. Når du har identificeret en begrænsende overbevisning hos dig selv, så spørg dig selv, om den altid har været der. Når du har svaret NEJ, så skal du spørge dig selv, hvornår det så ikke var sådan. Og når du har fundet ud af det, så ved du, at der ikke er tale om en sandhed - men om en overbevisning. Hvis vi har en overbevisning om, at vi er viljestærke, så vil det have en selvopfyldende effekt. På den måde bliver det, vi tror på, til sandheden. Det er ikke sandheden, der skaber det, vi tror på. Det er os selv!

Såvel eget som andres brok er en udgiftspost, der på ultrakort tid kan forvandle tilfredshed og glæde til det modsatte. Fordi vi fokuserer på det, der ikke virker, i stedet for at fokusere på det gode.

Ofte tror vi, at andre er skyld i min mistrivsel. Men trivselsregnskabet viser, at en overvejende del af de beskrevne parametre er noget, jeg selv er fuldstændig herre over.

Som mennesker elsker vi, at verden er forudsigelig. Når et menneske ændrer sig, vil vi alle automatisk forsøge at kalde den vildfarne sjæl tilbage i sit normale adfærdsmønster. På den måde vil både vi selv og vores omgivelser bidrage til at skabe en autopilot til vores adfærd.

Hvis nogle simple grundforudsætninger er tilstede, er det heldigvis ikke umuligt at skabe forandring. Det drejer sig om:

- En personlig beslutning
- Et klart mål
- En vurdering af omkostningerne
- Et personligt commitment
- En klar strategi
- Håndtering af det, der står i vejen for succes
- En øget bevidsthed
- En fall-back-strategi
- Og som ramme for ovenstående: En proces.

## **DEL 2: VÆLG DE GODE TANKER**

En forudsætning for, at vi kan vælge de tanker, vi gerne vil tænke, er at vi er i stand til at identificere de uønskede tanker. Gode tanker kan defineres som dem, der sætter os i en mere ressourcefuld tilstand, end vi var i, inden vi tænkte tankerne. Tænk på en situation, hvor du lykkedes til UG. De tanker, du gjorde dig, lige der hvor du lykkedes med en udfordring, var gode tanker.

Alene et perspektivskifte fra et negativt problemfokus til et positivt løsningsfokus er en stærkt medvirkende årsag til at forbedre den almene tilstand hos såvel syge som raske. Dog gælder det, at et team, hvor alle løber rundt og jubler hæmningsløst, performer ringere, end når der er nogle, der stiller irriterende, kritiske spørgsmål.

Seligman har vist tre veje til lykkefølelse:

1. Gennem følelserne - at vi går rundt i livet og har rare følelser
2. Gennem aktivitet - oplever motivation og glæde i det, vi gør
3. Gennem personlig meningsfuldhed - at vi "gør en forskel".

De gode tanker findes i

- Tanker om gode erfaringer
- Tanker om ting, du glæder dig til
- Tanker om gode sider ved dig selv
- Tanker om ting, du er god til
- Tanker om mennesker, dyr, situationer eller ting, du holder af
- Tanker om ting, der er vigtige for dig
- Tanker om smukke ting og steder, du møder i hverdagen.

Hvis du tænker på et eller flere af temaerne på ovenstående liste, er det stort set umuligt ikke at tænke gode tanker, der sætter dig i godt humør.

Mentaltræningen vil helt automatisk lære dig at øge din bevidsthed i hverdagen, således at du kan fange dårlige tanker, inden de får ordentlig fag.

Forskellen på eksamensmennesker og ikke-eksamensmennesker er den indre dialog, de har inden eksamen. Og den indre dialog er ofte et udslag af de overbevisninger, vi har om en given ting.

Vores overbevisninger, vores indre dialog, focusloven og vores tanker er i familie med hinande, nogkan rotte sig sammen og få vores verden til at styrte i grus eller de kan samarbejde om at give os det gode liv, vi tilstræber.

De støttende overbevisninger sikrer, at vi opnår det, vi vil - og at vi kan agere hensigtsmæssigt i livets forskellige situationer. Jo flere støttende overbevisninger vi har, jo nemmere går vi gennem livet.

Livet er ikke nemt. Og hvis jeg fokuserer på det, der er vanskeligt, så er der en overvejende sandsynlighed for, at det bliver endnu vanskeligere.

Destinationsmål er det, vi ønsker at opnå, mens procesmål er sådan, vi ønsker at have det på rejsen mod destinationsmålet. Et relevant spørgsmål er så: Hvad er vigtigst? - destinationsmålet eller procesmålet. De fleste af os navigerer mere efter destinationsmål end efter procesmål i det daglige. Men hvis destinationsmål ("Når vi køber et nyt hus på landet, så bliver vi lykkelige.."), så kan jeg opleve megen "ulykke" på min vej derhen.

## **DEL 3: SLUK AUTOMATPILOTEN - OVERTAG STYREPINDEN**

Vejen til indre fremgang eller velbefindende kan skabes - men ikke købes. Og ydre fremgang er ikke en forudsætning, men snarere en hindring for indre fremgang. Stort set alt, hvad der måles på i det danske skolesystem i dag, er vidensrelateret, og der er ingen direkte positiv sammenhæng mellem viden og et bedre liv.

Nøglen til at skabe kompetence gennem viden er træning, erfaringsopsamling, tilpasning og træning igen - og her har mentaltræningen en afgørende betydning.

Mens vi før paradigmeskiftet i den terapeutiske tradition kobledede fortiden med nutiden, så kobler vi i mentalitetstræningen nutiden med fremtiden.

I den nye bevidste livsstil ved vi, at ingen kan give os nogen følelser uden vores tilladelse. Hvis vi oplever, at nogen tager ansvar for os, så er det en fuldstændig naturlig ting for os som race at lægge ansvaret fra os. Det medfører en stærkt u hensigtsmæssig uansvarliggørelse, men ingen andre end dig selv kan forandre dig.

Mange steder lever vi stadig i en fejlkultur. Hvis vi begår en fejl, så er det en fiasko. I det nye paradigme eksisterer fiasko ikke. I det nye paradigme er fejl lig med læring. For at lære af en fejl er det derfor helt afgørende at stille sig selv to spørgsmål og være omhyggelig med at lytte til svaret: (1) Hvad lærte du af denne situation? (2) Hvad vil du gøre anderledes næste gang? Når vi begynder at forlade fejlfinderkulturen og bevæge os over i læringskulturen, så er det pludselig helt i orden at begå fejl.

I den gamle livsstil blev livet, som det blev. Skæbnen, Gud, chefen eller min barndom bestemte det. I den nye livsstil bestemmer du selv, hvilket liv og hvilken livskvalitet du vil have. Det gøres ved hjælp af tre metoder i mentalitetstræningen: (1) Ved at styre dine tanker, (2) Ved at skabe indre billeder og (3) Ved at kontrollere dine følelser.

Selvom vi måske tror, at vi går rundt og udvikler os hele tiden, så gentager vi blot os selv i én uendelighed. Specielt de af os, der har haft det samme job i mange år og som altid har boet det samme sted. Det handler om, at vi som mennesker faktisk har det bedst med at gøre det samme i dag, som vi gjorde i går. Hjernens er nemlig doven. Hvis den kan slippe af sted med at gentage de samme neuronkoblinger - som den i øvrigt allerede har en præference for - så gør den det.

Mentaltræning handler om kontinuerlig udvikling Og der er intet til hinder for, at den udvikling kan fortsætte med ubegrænset vækst igennem hele livet.

Tidligere var forandring i højere grad "væk-fra"-motiveret af typen "Jeg har et problem. Det vil jeg løse". Med coachingens indtog i Danmark for et årti siden er det gradvist blevet mere legalt at få hjælp til "Bare at få det bedre". Mentaltræningen rammer ned midt i denne nye udvikling - fra forandringer baseret på utilfredshed til lystforandringer.

Et spændende eksempel handler om golf - spillet, hvor man med en jernkølle skal ramme en hård lille kugle med så stor præcision, at den flyver i en perfekt bue i den rigtige retning og lander i et hul på stør-

relse med en sukkerskål - måske 250 meter væk. I et forsøg lod man én gruppe træne hver dag sammen med en professionel golftræner mens en anden gruppe i stedet mentaltrænte - og slet ikke rørte en golfkugle. Efter en måneds træning mødtes grupperne på golfbanen - og var ca. lige gode! Forklaring: Mentaltrænerne kunne nøjes med at træne perfekte slag, mens "de rigtige" øvede både rigtige og forkerte slag, hvorfor deres krop kunne have svært ved at vide, hvad det var, den skulle huske. ...

## DEL 4: LAD UNDERBEVIDSTHEDEN GØRE ARBEJDET

Mentaltræning bygger på præmissen: "Du bliver, hvad du tænker"

Hypnose er en tilstand, der er kendetegnet ved, at vi mentalt er et andet sted, end der, hvor vi fysisk befinder os. På den måde er hypnose en alternativ bevidsthedstilstand på lige fod med søvn- og drømme-tilstand.

I hypnotisk tilstand reduceres den kritiske sans, og der åbner sig en boks med en fordomsfri udgave af livet. Når den kritiske sans dæmpes, er vi fri for alle de ting, der støjer i fx trivselsregnskabet, og vi kan forholde os accepterende og observerende til det, vi oplever.

Et andet af hypnosens centrale redskaber er suggestioner eller "forslag", der accepteres, fordi det kritiske bevidsthedslag er reduceret. Suggestioner anvendes i mentaltræning til at forstærke gode følelser og til at forankre tilstande. Suggestioner kan også anvendes i ikke-hypnotisk tilstand og kan særligt være effektive, når de siges af en autoritet.

Mentaltræningen er opbygget, så du gradvist vænner dig til at være i denne alternative trance-tilstand, og enhver udvikling sker i dit eget tempo.

En hypnosesession består af fem dele og den første mentaltræningssession af fire:

1. Forberedelsen. Det er vigtigt at forberede klienten på, hvad der skal ske, for at sikre tryghed og tillid og for at afklare, hvad sessionen skal handle om og hvordan den foregår.
2. Induktionen. Det er den periode i hypnosen, hvor den hypnotiserede skifter fra vågen tilstand til den alternative bevidsthedstilstand. Induktion sker hyppigst ved at hypnotisøren enten forvirrer hjernen, overstimulerer hjernen eller keder hjernen.
3. Fordybelse. På et tidspunkt vil induktionen gå over i fordybelse, og allerede i denne dybe afslapning begynder hjernen at restituere sig, og de gavnlige effekter mod stress, depression m.m. begynder at indfinde sig
4. Det mentaletræningsrum. Så er vi her, hvor det egentlige arbejde kan ske!
5. Ud af hypnosen igen. Og det kommer man altid! Du lærer dig selv at komme fra hypnotisk trance-tilstand til vågen tilstand, og når du har prøvet det én gang, vil du altid vide, hvordan du skal gøre.

Alle former for hypnose er i virkeligheden en form for selvhypnose. Hvis en hypnotisør fx siger til én, at hans hænder nu er sammenklistrede, så visualiserer den hypnotiserede et billede af sine hænder som sammenklistrede. Og da hjernen tror på de billeder, den "ser" for sig, så sender den straks signal til musklerne om at presse hænderne sammen. Sådan. Så simpelt!

Helt tilbage i 1976 beskrev Seligman, hvordan et tankesæt som den danske velfærdsmodel kan bidrage til det, vi kalder for indlært hjælpeløshed - altså at vi gradvist lærer at være hjælpeløse, fordi vi ikke behøver at træne evnen til at hjælpe os selv.

Selvhjælpsmetoder breder sig verden over og bygger som regel på tre ting:

- Man arbejder bevidst eller ubevidst med en alternativ bevidsthedstilstand
- Forestillinger som visualiseringer indgår som en vigtig del
- Suggestioner - såvel direkte som indirekte - indgår ofte.

I hypnose er der to jeg-former: (1) det oplevende jeg og (2) det observerende jeg. Når vi taler om selvhypnose, så tilføjer vi (3) det instruerende jeg. Det oplevende jeg følger bare med derhen, hvor det instrue-

rende jeg beslutter, det skal være, mens det observerende jeg blot betragter processen og derfor er i stand til at give det instruerende jeg de informationer, det har brug for, for at skabe en optimal proces.

Et andet af mentaltræningens værktøjer er visualisering. Visualisering er måske det mest undervurderede, mest effektive og samtidig det mest simple udviklingsværktøj, der findes.

En af livets store hemmeligheder er, at hjernen ikke kan kende forskel på, når vi reelt oplever noget, og når vi forestiller os, at vi oplever noget. Fra golfeksemplet ved vi, at hjernen kan træne gennem visualisering. Det skyldes det simple faktum, at jo flere gange vi gør en bestemt ting, jo bedre bliver vi til den - specielt hvis vi gør det rigtige hver eneste gang. Når vi visualiserer noget, vi gerne vil kunne, er der ingen grund til at visualisere det, der ikke går godt. Så derfor vil en bevidst visualisering automatisk medføre, at vi gradvist bliver bedre til den pågældende ting.

Når vi har visualiseret et konkret mål igen og igen, har vi skabt et permanent minde om fremtiden. Med visualiseringen anvender vi mindets kraft - vi laver bare et minde om fremtiden, der kan være nøjagtigt det samme, som dem fra fortiden.

Den indre ro, det focus og de øvrige transcendentale oplevelser, meditationen kan medføre efter lang tids praksis, kan opnås relativt hurtigt gennem mentaltræningen.

Mindfulness handler om at skabe accept af det, som er. Det handler blandt andet om at nyde det, der er og en måde at opnå den nydelse på, er at se de store ting i de små ting. En forudsætning for at nyde det, der er, er at acceptere det, der er.

Hvis vi skal sammenligne mindfulness og mentaltræning, så gælder det lige som med meditationen, at mindfulness er et hjørne af mentaltræningen og derfor er inkluderet som et moment - men et vigtigt moment.

## **DEL 5: DESIGN DIT EGET TRÆNINGSPROGRAM**

Mentaltræningen består overordnet af tre faser samt en række ekstraprogrammer, der samlet udgør den fjerde træningsfase.

### Fase 1: Fysisk afspænding

Elitesportsudøvere, der performer på toppen af deres ydeevne, har lært at opnå den tilstand, hvor de på samme tid kan være afspændte, fokuserede og "alerte" (klar til at præstere).

En lav grundspænding vil stille og roligt - og måske uden at du lægger mærke til det i dagligdagen - give dig et stærkere og stærkere fundament at agere ud fra. Et paradoks i forhold til kroppens spændingsniveau er, at du ikke er i stand til at spænde af ved at bede din krops muskler om at gøre det. Derfor arbejder vi i første fase af mentaltræningen med automatisk afspænding som modsvar til spænding: Du vil blive guidet til at spænde dine muskler på skift. Derefter vil din krops muskler efter spændingsudløsningen automatisk finde deres modsatte form - nemlig afspændingen.

Når du igen og igen lærer dine muskler at spændes for herefter automatisk at afspændes, så husker din krop proceduren og vil efter nogle få ugers praksis automatisk søge den afspændte tilstand. Men der skal et par ugers træning til, inden du kan gå videre med fase 2.

### Fase 2: Mental afslapning

Næste fase handler om at få hjernen til at slappe af - mange af os går rundt med rigtig meget støj på den øverste etage. I den mentale afslapning vil du blive bedt om at tømme hjernen for tanker. Når du lærer at slå hjernen til med fuld energi, når du har brug for det - og at sætte den på stand-by, når du ikke har brug for det - så kan du økonomisere med din energi.

I slutningen af fase 2 får du mulighed for at etablere dit eget mentale rum. I dit mentale rum er du både i optimal kropslig spænding (eller rettere afspænding) og i en mentalt afslappet tilstand.

### Fase 3: Målprogrammering

Fase 3 og 4 foregår i dit mentale rum og derfor i hypnotisk tilstand. En af de mest centrale faser i mentaltræningen er målprogrammeringen, hvor du så at sige programmerer din indre navigatør til den destination, du har forudbestemt.

I 1. moment skal du beskrive din fremtid - hvad du gerne vil opnå og uden at lade dig begrænse af realiteter. Beskriv din ønskede fremtid for de næste 10 år, som om det var en historie. Husk at få alt det med, du kun tør drømme om. Og husk at være ambitiøs!

I 2. moment skal du i kort form kondensere din beretning til en række konkrete mål og prioritere dem efter, hvad der er vigtigst. Så altså: Skriv de 10 vigtigste mål/statements i prioriteret rækkefølge.

I 3. moment handler det om at visualisere én begivenhed ad gangen og fylde detaljer på den, lige som hvis det var en film.

I fase 3 arbejder du i dit mentale rum. Fasen indeholder både en kort fysisk afslapning og en mental afslapning., inden du når frem til selve målprogrammeringen. Herefter bliver du bedt om at rejse ud i fremtiden og her afspille en film på lærredet. Nu starter selve målprogrammeringen, hvor du vælger en af dine film og spiller den på skærmen i dit mentale rum. Jo flere gange du gennemfører samme målprogrammering, desto stærkere bliver dit minde om fremtiden.

### Fase 4: Ekstraprogrammer

Ideomotirsk træning er bevægelser, der er vilkårlige eller ubevidste. Det er bevægelser, der på en effektiv måde kan demonstrere for den hypnotiserede, at hun faktisk er i hypnose.

Selvbilledtræning er metoder, der bygger på positiv tænkning, og hvor du fx skal stå foran spejlet hver morgen og sige gavnlige ting højt for dig selv - noget, der kan have en gavnlig effekt på dit selvværd.

Søvn er den absolut vigtigste faktor for den daglige, mentale styrke, mens mentaltræningen kan tilbyde et program, der kan øge den mentale styrke under en toppræstation. Mental styrketræning er et program, der på effektiv vis kompenserer for den manglende modstand i vores liv. Det sker gennem kraftfulde suggestioner rettet mod vores underbevidsthed, hvorved den mentale styrke, vi har brug for i livet, opbygges.

I mentaltræningens problemløsning arbejder vi med en indledningsfase og en mentaltræningsfase. I den indledende fase spørger du i vågen tilstand dig selv om, hvad problemet bag ved problemet er - og derved når du frem til problemets kerne. Mentaltræningsfasen foregår i hypnotisk tilstand i dit mentale træningsrum. Når vi slukker for bevidstheden for en stund, og i stedet sætter underbevidstheden i spil, så kan den uden underbevidsthedens indblanding fint finde det rette svar, baseret på alle til rådighed værende data.

Mere glæde i hverdagen er et suggestionsbåret program, der indledes med fysisk afspænding og mental afslapning, hvorefter en række suggestioner vil øge din oplevelse af glæde i hverdagen.

## **DEL 6: LED ANDRE GENNEM MENTALTRÆNING**

Måske sidder du netop nu og overvejer, at dine medarbejders trivsel kan måles direkte på både den daglige trivsel og på bundlinien.

Mentaltræning har ingen eller kun lille effekt, hvis det ikke trænes regelmæssigt. Til gengæld kræve det ikke megen tid pr. gang. Så derfor giver det god mening at overveje, hvilke foranstaltninger, der skal sættes i værk, for at projektet kan lykkes.

Hvis du laver planer på dine medarbejders vegne, så kand et være et løftepunkt at inddrage dem i processen, så de får ejerskab over projektet.

Der er næppe nogen tvivl om, at den største grad af succes opnås ved, at medarbejderne får arbejdstid til projektet.



Du kan ikke regne med, at dine medarbejdere udvikler sig i samme tempo som dig selv.

For at synliggøre resultaterne kan det være en fordel at måle fremgangen

Den optimale træning er 15 minutter dagligt i mindst 3-6 måneder.

Kun med fuld tillid vil medarbejdere kunne give slip og lade sig guide igennem mentaltræningens faser. Med manglende tillid vil bevidsthedslaget - det kritiske lag - bestå og mentaltræningen vil være virkningsløs. Den inddragende og etiske leder, der nyder fuld tillid hos sine ansatte, vil dog have god mulighed for at facilitere en mentaltræningsproces for sine medarbejdere, mens lederen uden sådanne kompetencer måske vil forværre relationen til medarbejderne.

Endelig er en anden gavnlig effekt af mentaltræningen, at det giver mulighed for et pusterum, som er et øjeblikks hvil for hjernen. Forskningen har vist, at det kan have samme positive effekt som fx power naps, hvor vi sover i de 10 minutter, der er det optimale for power naps.

Pusterum er selvsagt en utrolig effektiv og gavnlig kompetence, der kan øge medarbejdernes copingstrategier og dermed trivsel.

