

10 TIPS - MENTAL TRÄNING

Släpp fram kraften från insidan!



Kenth Åkerman



"Mästerskap är inte en vana, mästerskap är de handlingar du göra varje dag som leder dig vidare på vägen till att bli den du vill vara."



041 332
Trycksak

© Copyright författaren och RB Publishing/Relationsbyggarna AB, www.relationsbyggarna.se
Detta verk är skyddat av lagen om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk.
Tryckeri: Prinfo ALFREDSSONS, Bollebygd 2010. Original: NALF, www.nalf.se

Första upplagan. ISBN 978-91-86439-05-7

10 TIPS - MENTAL TRÄNING

SLÄPP FRAM KRAFTEN FRÅN INSIDAN!

Jag var tankspridd häromdagen. Telefonen ringde när jag öppnade tanklocket för att tanka bilen. En av bilarna i familjen tankas med etanol, men det var inte den jag körde denna dag. Samtalet avslutades samtidigt som bilen var fulltankad. När jag sätter tillbaka slangens på sin plats upptäcker jag att jag utan att tänka tanken precis tankat - fullt med etanol.

Du är säkert inte som jag. Men hur tankar du dig själv? Vilka tankar tankar du? Fil Dr Lars-Eric Uneståhl är nestorn och välrenommerad världen över för sitt arbete inom mental träning. NLP (Neuro Lingvistisk Programmering) med skaparna Dr Richard Bandler och Ph Dr John Grinder adderar fler ingredienser till personligt välbefinnande. Även nygamla trender som exempelvis mindfulness och meditation bidrar ytterligare till det ökade intresset kring mental hälsa.

Vad tillåter du påverka dig? Vad är angeläget för dig och vad kan du ha mer inflytande över? Den mest avgörande delen för din prestationsförmåga är att bevara den största tillgången du har - dig själv. Uneståhl talar om SMAK-faktorer; Självbild, Målbild, Attityd och Känslor. Att utveckla sin självkänsla, självförtroende och självförtroende. Det är självklart för alla att vi behöver hålla kroppen i trim genom träning. Men när tränade du mentalt senast? Att sätta mål och visualisera framtiden är den andra faktorn. Optimism, positivt tänkande och vara i rätt tillstånd hör sedan till den vinnande attityden. Avslutningsvis handlar det om lära känna sina egna (och andras) känslor. För mera flyt, lust och glädje - i jobbet och i livet.

I detta häfte vill jag ge dig tankar kring mental träning i vardagen och hur du kan må och prestera bättre. Det är inte alltid de stora förändringarna som leder till framgång, utan det kan lika gärna vara de små sakerna som du gör annorlunda varje dag som ger en vinnande vana. Att välja vad du ska tänka på är det som gör dig till en fri individ. Varför inte börja med en gång? Nu är nu - idag är den viktigaste dagen i ditt liv.

Gör det rätta - nu! Och njut.

Kenth Åkerman

kenth@relationsbyggarna.se

01.

Helhetsmodellen - tanke, känsla, handling

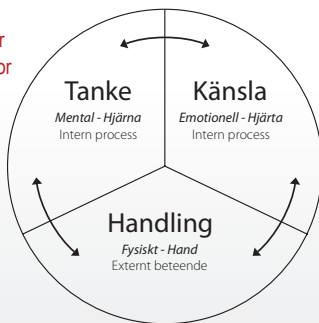
Helhetsmodellen är en enkel beskrivning över de tre områden som beskriver en människas förmågor; att tänka, att känna och att använda kroppen.

De tre delarna påverkar varandra.

Tanke → Känsla → Handling eller Känsla → Tanke → Handling

Den snabbaste sättet att förändra ditt tillstånd (tanke/känsla) är genom att ändra på din fysiologi. På bråkdelen av en sekund, "i ett hjärtslag" eller "fingerknäpp" kan du ändra dina känslor/tanor och styra ditt tillstånd. Andra tankar och andra känslor föds. Alltså gäller även: Handling → Känsla → Tanke

- » Knoppen och kroppen hänger samman.
- » Ta ansvar för dig själv.
- » Du är 100% ansvarig för dina egna tankar, känslor och beteende.
- » Skyll inte på andra!



Träning:

Vad kan mental träning i vardagen vara för dig?

Reflektera, fantisera, visualisera, affirmera, slappna av, motionera, meditera, yoga, promenera... fyll på listan med dina egna tankar. Hur kan du använda dig av helhetsmodellen redan nu?



"You've got to win in your mind before you win in your life." - John Addison

02.

Hjärnkoll - ta kontroll.

Minnen skapas i huvudsak genom våra sinnen; syn, hörsel, känsel, doft och smak. Vi har alla omedvetna filter som styr hur vi processar information, vårt handlande, vad vi fokuserar på, vad som motiverar oss och inte minst hur vi når de mål som vi sätter upp.

Vi nås av stora mängder information i varje ögonblick och sorterar bara ut en mindre del. Din hjärna, stor som två knutna nävar (ca 1,3-1,4 kg) är det mest komplexa organet i kroppen och är i sanning en *mirakulöst meningskapande manick*. I grunden har den fyra förmågor; 1. ta in och 2. återskapa information 3. göra val och fatta beslut, samt 4. fantisera och vara kreativ.

Du sällar genom att *generalisera, utelämna* och *fövränga* informationen. Du tolkar sedan det du ser, hör och känner för att i mesta möjliga mån behålla det du redan tror på, dina *föruftade* meningar. Samma process görs när du återskapar informationen. Resultatet blir något som blir än mer sant, i alla fall för dig själv då du än en gång tänkt samma tanke och skapat ett minnesspår till.

- » Vi tänker ca 600 000 tankar om dagen.
- » Ca 90% av tankarna idag är samma som de du tänkte igår.
- » Vi kan bara processa 7+/- 2 informationsenheter åt gången.

Om du inte tycker om den värld du lever i kan du förändra den genom att förändra dina tankar.

Träning:

Skriv ned: 1. Tre saker som du är tacksam över. 2. Tre saker som du är stolt över. 3. Tre saker som gör dig glad. Läs vad du skrivit och märk hur det nu påverkar ditt tillstånd. Så enkelt, så du vill göra denna "självkänlsboost" varje dag ...



"...de som gör sig besvär att vinna kontroll över vad som händer i medvetandet lever ett lyckligare liv."

Mihaly Csikszentmihalyi

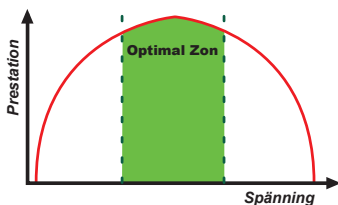
03.

Vara tänd men inte spänd.

Tennisspelaren Robin Söderling har sagt: "...Ibland har jag velat för mycket. Då blir jag förbannad, spänner mig, tappar koncentrationen och spelet läser sig. Om jag tar det för lugnt slappar jag av för mycket..."

Att vara laddad men inte kvaddad. Tänd men inte spänd.
Vad är skillnaden som gör skillnad?

Grundspänning + spänningstillägg = situationsspänning



Grundspänningen är individuell. Med för hög grundspänning behöver inte mycket hända för att den optimala zonen ska passeras.

- » Grundspänningsnivån är den nivå som behövs för att fungera.
- » För låg grundspänning = behöver mer laddning.
- » Helt avspänd gör att du inte presterar överhuvudtaget.
- » För spänd = för mycket "på tå" och du kommer inte heller prestera på topp.

Träning:

Att träna muskulär avspänning och mental träning minskar din grundspänning. Sitt eller ligg ned. Knyt din högra hand hårt i 10 sek, släpp efter. Knyt handen igen. Bara handen, inte käkar, axlar eller andra delar av kroppen. Släpp efter och känn skillnaden. Upprepa några gånger, även med andra handen. Du har nu fått en liten känsla för skillnaden mellan spänning och avslappning.

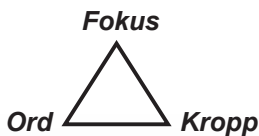
“Hur du tänker är av större betydelse än du anar.
Ältar du negativa tankar om alltings omöjlighet får
du det resultatet - Gör tvärtom!”

04.

Tre avgörande mentala faktorer.

Tänk på hur mycket du har att göra - just nu. Eller istället på hur trevligt du hade i helgen. Direkt kommer din hjärna ge dig svar samt ändrade tankar och känslor. Hjärnan ger dig det du ber den om.

“Vilken tur vi hade med vädret igår”, sa jag en söndagsmorgon i april. Vi hade haft sonens hockeyslag med föräldrar hemma, solen hade skint från klarblå himmel. Morgonen efter blåste det kalla vindar utanför fönstret och termometerns kvicksilver visade knappt 10 plus. “Ja!” svarade Emil. Och tillade: “Vi har tur med vädret idag med!” Jag blev lite förvånad över svaret. “Jo, för idag ska vi ha inomhuscup i fotboll hela dagen.” Så rätt han hade. Orden vi använder påverkar vad vi fokuserar som i sin tur avspeglar sig i vår kroppshållning och beteende.



Det du har fokus på påverkar vad du säger och hur du säger det, både med ord, röst och kropp. Och viceversa. Fokus - Ord - Kropp: en avgörande tre-enighet.

- » Använd positiva, aktiva och stärkande ord.
- » Kroppen avslöjar hur du mår och var tankarna befinner sig.
- » Din hållning ger signaler till dig själv och andra

Träning:

Säg till dig själv: "Jag bör. Jag ska. Jag måste." och upprepa detta med bestämd och stark röst fem gånger. Därefter säger du med len stämma: "Jag vill. Jag kan. Jag vågar." Även detta fem gånger. Notera de olika tankar och känslor som följer. Du kan också blunda och låta någon annan säga orden till dig och se hur reaktionen blir.



"Vissa tar sig en promenad i regnet, andra blir bara blöta." - Kenth Åkerman

05.

Var NU-varande.

När du nått ditt ideala prestationstillstånd blir "allt" möjligt. Ett mentalt tillstånd utan barriärer eller hinder. En framgång föder ny framgång.

Man brukar säga att man ska sluta när man är på topp. Du kan ladda in framgången i ditt undermedvetna. Men du kan också välja att surfa på framgångsvågen, forskning visar att du har 55 gånger större sannolikhet att uppnå samma resultat ytterligare en gång. Vad väntar du på?

- » Öppna dina sinnen - var NU-varande!
- » När det går bra ska du inte sluta.
- » Stilla tanken, lev i nuet. Då var då, sen är sen.

Vad skulle hända om du startade veckan med att göra saker som får dig att komma in i ditt ideala prestationstillstånd och vara mer i nuet. Nu är det enda du kan påverka. *Vad skulle då bli möjligt?*

Träning:

Sätt dig tillräta. Blunda. Ta tre andetag, räkna till tre på in- och utandning. Öppna dina ögon och dina sinnen. Fortsätta andas i jämnt takt, samtidigt som du ser dig omkring under tre andetag. Stäng ögonen och bara lyssna. Därefter lägg fokus på känseln. Hur känns kläderna mot kroppen, luften mot huden etc. Därefter lukta, på dig själv, luften, dina kläder. Under tre andetag. Som avslutning fokusera på smaken; i munnen, omgivning, dig själv... Öppna därefter dina ögon igen och känn lugnet i din kropp, stillhet i ditt sinne och närvaron i nuet. Släpp helt och hållet dina tankar och våga släppa in allt som kommer till dig.

“Innan du börjar klättra uppför stegen till framgång bör du se till att den är lutad mot rätt byggnad.”

Stephen R Covey

06.

Var nyfiken på dina recept.

Ca 70% av ny information som du tar in kopplar du snabbt till tidigare upplevelser. Bejakar eller förkastar för att passa din egen kartbild, dina egna mönster, tankar, känslor och beteenden. Du vet inte alltid vad som händer i livet. Du kan inte ha alltid ha kontroll över vad som bjuds. Men måste ända prestera ditt bästa.

De saker du känner till, kan du träna på och också bli riktigt bra på. Kanske inte vinna tävlingen Årets Kock, men i alla fall tävlingen om "ditt bästa recept". Hur gör du när du gör det som bäst, oavsett vad det gäller? För visst gör du alltid det bästa du kan...

Du har ett recept för allt du gör. Det du gör bra och det du gör mindre bra. Det dagar som varit bra och de andra. Det finns ett mönster, en struktur. Stunder då allt flyter, "du har flyt" och de dagar när "öflytet" och "oturen" är framme. Du har recepten för båda har du tänkt på det? Och troligen tittar du sällan i kokboken...

- » Bli nyfiken på dina egna recept.
- » Lär dig hur du funkar, se dina mönster.
- » Baka sedan din egen framgångskaka – gång på gång!

Träning:

Vad gör du och framförallt: *Hur gör du när du gör det du gör med framgång?* När du har svaret, har du också receptet och kan skriva ned din egen "kokbok". Kokbok för livet. Din egen bok. Dina favoritrecept. Vilka är dina framgångsrecept? Vad och hur gör du när - du är på bästa humör? - du laddar för ett möte? - du ska prestera utöver det vanliga? Reflektera och skriv ned.



"Den individ som har flest perspektiv att se på saker har flest valmöjligheter, och således också den största möjligheten att kontrollera resultatet av vilken situation som helst."

Paul McKenna

07.

Glädjestund gör kroppen sund.

Humor, skratt och glädje är viktiga bitar i livet för att behålla distansen till "det tuffa" som händer i allas liv. Lär känna dina känslor. Känn, se och hör signalerna innan de negativa känslorna fångar dig. Släpp fram och släpp ut känslorna istället för att låsa in dem.

Ditt tillstånd smittar. Ditt tillstånd, humör och inställning tolkas sedan genom dina handlingar. Det kan vara intressant att veta att du bara kan vara kvar i ett och samma tillstånd i ca 90 sekunder utan att fylla på med nytt bränsle. Bränsle i form av en signal, ett stimuli från insidan eller utsidan. En tanke på något som hänt eller kommer att hända, eller ett intryck från utsidan. Du kan bara vara arg, bedrövad, irriterad, ledsen, glad, euforisk, pigg ... i 90 sekunder sedan är det nästa tillstånd som tar över.

- » Ditt yttre är en spegelbild av ditt inre.
- » Du matar själv ditt tillstånd, dina känslor, genom handling eller tankar
- » Var vaksam för att bara "ta in" det som händer på utsidan.
- » Anställ en "dörrvakt" som släpper in de känslor som du vill ha

Träning:

Ändra ditt tillstånd med kraftfulla frågor:

1. Hur skulle jag vilja känna just nu?
2. Vilka andra ord kan jag använda just nu för att beskriva hur jag känner, vilket minskar intensiteten? (exempel: du kanske inte är "dödstrött" utan bara "utmattad" eller "lite seg")
3. Vad skulle detta kunna betyda istället, som skulle ändra mitt tillstånd?
4. Hur viktigt är detta (det som får dig att vara i fel tillstånd) för mig om 10 år?
5. Vilka handlingar/åtgärder kan jag ta nu för att nå dit jag vill?



"Jag är övertygad om att de flesta människor är ungefär så lyckliga som de bestämmer sig för att vara."

Abraham Lincoln

08.

Inspirera mera!

”Du kan väl komma och motivera lite...” är ibland uppdraget som jag fått genom åren. Dessbättre har uppdragsgivarna blivit mer precisa än så idag. Inspiration kommer från utsidan, motivation startar på insidan brukar jag säga. Men är det egentligen riktigt sant? Kan du inte inspirera dig själv från insidan - jo absolut!

Ordet inspirera kommer från latinets ord *inspirare* - inandning, andas in. Andas du blir du inspirerad. Energin kommer och motivationen är nära... Att andas är så grundläggande att du inte ens behöver tänka på det. Men hur andas du egentligen? De flesta i västvärlden andas oftast för ytligt och tar bara in så mycket luft så man överlever. Just nu kanske du bara andas med 25-30% av din kapacitet. Hur påverkar det din energi tror du? Se på ett nyfött barn så lär du dig att korrekt andning i den djupa andningen som gör att de inre organen blir masserade för varje andetag.

- » Syre är grundläggande för vår energitillförsel.
- » Lungorna har 600 miljoner alveoler som tar upp syret.
- » Andas djupt ned och syreupptagningen ökar.

Träning:

Prova denna enkla lilla övning under några minuter.

1. Andas djupt ned i lungorna så att du syresätter ordentligt. Andas helst genom näsan. 2. Räta på ryggen. Fatta mod. Du har rätt att från födelsen leva livet helt och fullt. 3. Andas! 4. För varje andetag du tar säger du ”ja” till livet, ”ja” till kärleken, ”ja” till glädje, lycka och överflöd. Hälsa varje ny dag med några djupa andetag, slå ut med armarna och fyll lungorna så mycket det bara går. Bejaka livet och rensa ut ”gammal stagnerad luft” som finns längst ned i lungorna.



”Att vara duktig för andra, är enbart en kortsiktig bräcklig lösning - att vara duktig för sig själv innebär att man behandlar sig själv väl, vilket i sin tur spiller över på andra.”

Christer Holm

09.

Anta utmaningar.

Vad får dig att växa och utvecklas? Är det att göra samma sak som du alltid gjort. Gå samma väg till jobbet. Umgås med samma människor. Äta samma mat. Tänka samma tankar. Göra det du alltid gör. Ditt svar blir sannolikt – nej!

Vi har behov av trygghet och säkerhet, men det är inte av det vi växer och utvecklas av, *eller hur?* Utan det är variationen och att göra något annorlunda som gör att vi växer som människor.

Att vara i komfortzonen skapar trygghet. Någon behöver mindre, andra mer av trygghet för att kunna anta nya utmaningar, ta tag i problem eller lösa saker som de aldrig gjort tidigare. Men det är utanför komfortzonen som den största utvecklingen finns. Mental träning gör dig mer redo för att anta utmaningarna och för att nå dina mål, utanför *alla ramar*... Vilka saker har du skjutit upp som du skulle må bra av att göra? Vad är det värsta som kan hända om du gör det? Och när du gjort det, hur mår du då? Så, gör det bara och märk hur komfortzonen och även självkänslan ökar.

- » Du växer av att gå utanför komfortzonen.
- » Att sätta mål skapar utmaning.
- » Mod är att vara rädd, men att göra det ändå.
- » Mental styrka hjälper dig.

Träning:

1. Utmana dig själv. Vad kan du göra redan idag som ökar ditt mod 2. Gör det! Blir du stoppad av den inre dialogen som sätter igång: ska jag/ska jag inte, vågar/vågar inte. Gör det ändå! Det är i huvudsak två känslor som ger sig till känna: smärta och/eller njutning. Smärtan att göra det och njutningen av att ha gjort det...
3. Har du inte gjort det, eller tvekar fortfarande? Ställ frågan: Vad händer om du inte gör det?



"The brave may not live forever, the cautious don't live at all." - Sir Richard Branson

10.

Skapa ankare för framgång.

Framstående elitidrottare har det. Artister och teaterfolk kan ha det. På "fackspråk" skulle vi kunna kalla det ankare eller trigger. Ett ankare håller ett fartyg eller mindre båt på plats när du kommit fram dit du ska. Triggern är avtryckaren som ger dig tillståndet du behöver.

För dig och mig kan det vara ett tecken (en knuten näve), en signal (klapp på låret), en rörelse (hoppa jämfota), en ordramsa ("nu tar vi dom!"), ett ord ("Yes!"), ett mantra ("Jag är en vinnare!") eller något annat som du själv kan påverka. Du har genom inläring kopplat ett specifikt tillstånd till denna signal eller ritual. När du utlöser signalen försätts din kropp i samma tillstånd, igen och igen.

Vilka ankare eller "triggers" skulle du behöva för att nå ännu mer framgång i ditt liv?

- » Signalen, triggern ska vara enkel, lätt att repetera.
- » Signalen ska alltid vara den samma.
- » Känslan ska vara tydlig och helst "maxad" när du ankrar.
- » Utlös signalen strax före "max-känsla".

Träning:

a) bestäm vilket tillstånd (vilken/vilka resurser) du behöver.
b) välj ett tillfälle då du verkligen var i tillstånden/hade resurserna (ex: glädje, säkerhet, lugn). c) Se, hör och känn in tillståndet ordentligt; sätta mer färg på din inre bild, förstora, skruva upp volymen och känn sedan in känslan. När känslan är på topp utlöser du för dig själv "din signal" (säger, gör eller ger det tecken som du vill ska associeras till tillståndet). d) Upprepa flera gånger. Lägg ev fler resurser/tillstånd till samma ankare. Upprepa steg a-d. e) Kolla att ankaret fungerar genom att utlösa din signal och notera ditt tillstånd.



"Mod är inte att vara utan rädsla, utan att kontrollera och behärska sin rädsla." - Mark Twain

11.

Börja med slutet - visualisera.

Du kan inte göra en omstart, men du kan alltid börja om och skapa ett nytt slut. Och tänk om du började redan nu med slutet i siktet. Se, hör och känn det du vill ska hända, redan innan det hänt. Och om du också vet att hjärnan inte kan göra skillnad på fantasi och verklighet, vad blir då möjligt?

Visualisera framtiden, men använd dig också av de goda stunder som du redan haft. Människor som ständigt presterar på topp har tränat sin visualiseringsförmåga. Att se sig själv utföra säljmötet, internmötet, träningspassen, tävlingen, examensprovet eller föredraget redan innan det hänt. Med rätt resurser och laddning når du rätt tillstånd. Drömmen, fantasin skapar precis som upplevda saker minnesspår i hjärnan. Så varför inte fantisera dina drömmar ofta.

- » Du har förmågan att visualisera – träna den!
- » Visualisera det du vill ska hända – inget annat.
- » Vi skapar alltid inre bilder, skapa bilder som hjälper dig.
- » Visualisering och mentala föreställningsbilder är viktiga för vår hälsa.
- » En slagkraftig vision gör att du kanske blir 10-25% bättre direkt.

Träning:

Välj en "utmaning" du har framför dig. Använd gärna ankare för att sätta dig i ett bra tillstånd. Gör stora bilder, sätt färg, lägg till röster och känselintryck. Brassa på med känslorna – när du redan är där du vill vara. Dubbla! Det är bara en fantasi. Och du vet att allting händer två gånger, en gång i fantasin och en gång i verkligheten. Nu har du redan varit där och du kan ta dig dit igen. Träna detta några gånger inför en prestation och se din förmåga förbättras för varje gång.



"Your imagination is your preview of life's coming attractions." - **Albert Einstein**



Egna tips och tankar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nyckelordet är Träning!



10 tips... är en serie häften i fickformat som vill inspirera dig och få dig att reflektera. För att utveckla dig själv, din service, ditt ledarskap och den verksamhet du företräder.

Du hittar teman som bl a service, medveten kommunikation, aktiv klagomålshantering, coacha dig själv, mål och motivation, framgångsrikt ledarskap och tidsplanering.

Vill du ha mer inspiration? Gå in på www.coachtipset.se

- för din professionella och personliga utveckling.

Kenth Åkerman jobbar som inspiratör och perspektivskapare. Certifierad NLP Trainer och mental coach. Ekonom med förflutet bl a inom bank och reklambyråverksamhet. Verksam som personlig coach till ledare och ledningsgrupper. Författare till böcker inom relationsmarknadsföring och kundservice. Utbildad av bland andra Anthony Robbins, Robert Dilts, Michael Neill och Jim Rohn. Han inspirerar och utbildar tusentals medarbetare och ledare årligen sedan över 10 år inom ämnena service, relationer, kommunikation, ledarskap, motivation och mental coaching.

Du var helt fantastisk - du gav allt och vi fick allt! Lärorikt, gav insikt som manade till eftertanke. Humor, glädje, dynamik och fullt av aktiviteter och massor av inspiration.

rb
relationsbyggarna
utveckling med det lilla extra

Pris: 28:- exkl. moms

www.relationsbyggarna.se

ISBN 978-91-86439-05-7