

Mental träning

Fil Dr Lars-Eric Uneståhl beskriver Mental Träning så här (fritt översatt):

"Mental träning sysslar med det som händer i huvudet på oss varje dag. Där pågår ju ständigt mentala processer av typ tankar, bilder, attityder och känslor. Det som skiljer oss människor åt är innehållet i dessa processer. Vi kan ha tankebilder som antingen hjälper oss eller stjälper oss. Den mentala träningens syfte är just att man på ett metodiskt och utarbetat sätt ska kunna lära sig till att ta kontroll över sina tankar, bilder och känslor.

1. Att använda bilder

I mental träning får du också lära dig att styra kroppen med bilder istället för att "ta i". När vi anstränger oss blir det ofta det motsatta resultatet. Om du anstränger dig för att t ex somna ligger du vaken eller för att bli lugn så blir du istället orolig. Tar du i för att springa fortare så går farten ner etc. Genom att bildmässigt bestämma vad du ska göra och sedan lämna utförandet till kroppen eller genomförandet till sinnet så kommer du att spara mycket energi.

2. Muskulär avslappning

De första veckornas mentala träning används för att lära sig muskulär avslappning. Genom detta sänks grundspänningen, det vill säga den spänning som alla av oss är på dag och natt och som finns i all muskulatur. Den är helt onödig eftersom den både tar energi och gör oss mer ineffektiva. Undersökningar inom idrotten har visat att en högre grundspänning försämrar resultaten genom att man engagerar antagonistmuskulaturen, det vill säga de muskler som motarbetar en viss rörelse.

3. Det mentala rummet

Efter veckorna av muskulär avslappningsträning fortsätter du den mentala avslappningen, under vilken du får skapa en inre arbetsplats som kallas för "det mentala rummet" eller MR. MR innebär ett självhypnotiskt tillstånd där du får lära dig att koppla av, återhämta dig efter ansträngning och att bygga upp energitillgångar.

4. Självbildsträning

Självbilder kan inte ändras genom logiska resonemang, utan måste ändras inifrån. Genom att få positiv information, som ska tas emot när du är i det mentala rummet, startar en process som sakta men säkert bygger upp din självbild.

Mental träning är till för alla, och det gäller även självbildsträning. Att under en tid få träna att utveckla sin självbild är inte egoistiskt, utan tvärtom - det har alla i din omgivning lika stor nytta av. En dålig självbild leder ofta till annan form av kompensation som till exempel självhävdelse. En människas självbild utgör grunden för hur hon kommer att lyckas i livet. Begreppet självbild är en sammanfattning av självförtroende, självkänsla, självrespekt och självtillit. Otaliga undersökningar har visat självbildens betydelse för att kunna göra sig själv rättvisa på prestationsområden som idrott, studier och arbete. Den får du träna efter att du lärt dig den muskulära avslappningen och hittat ditt eget mentala rum.

5. Målprogrammering

Därefter påbörjas din målprogrammering, där du väljer ut attraktiva framtidsbilder och lär dig programmera in dem under djup avkoppling. Du får här lära dig att bli omedvetet kompetent genom att en ny automatik byggs upp och du börjar styras emot dina målbilder. Ofta på ett omedvetet plan."

Lars-Eric Uneståhl är pionjären inom det mentala området, och hans forskning och arbete med stora företag och elitidrottsmän talar sitt tydliga språk: mental träning är en fantastisk möjlighet att uppnå bestående förändringar i livet!