

Den nya livsstilen

LARS-ERIC UNESTÅL

DEN NYA LIVSSTILEN

Mentala träningsråd för
stresshantering och ett bättre liv

Lars-Eric Unestål

Jag vill tacka Eva och våra barn för den tolerans och förståelse de i många år har visat för ett utvecklingsarbete som gjort att antalet resdagar långt överskridit antalet hemnätter.

Illustrationerna är gjorda av Helena Wijk, Västerås
wijk@minmail.net

Layout och omslag: Anette Jonsson

Tryckeri: Princo Welins, Örebro

Varje form av mångfaldigande av innehållet i denna skrift,
helt eller delvis, är förbjudet enligt lagen om upphovsmannarätt.

Förlag: Unestål Education AB

Hagalundsvägen 4, 702 30 Örebro

info@unestal.se

www.unestaleducation.se

Första tryckning september 2001. Andra tryckning 2009

Tredje upplagan 2022

ISBN 91-85810-46-0

INNEHÅLL

FÖRORD	6
---------------------	----------

KAPITEL 1 - EN NY OCH BÄTTRE LIVSSTL

1:1	Från Valfärd till Vålbefinnande	9
1:2	Mental Träning - Från Idrott till samhället	12
1:3	Från Kunskap till Kompetens	15
1:4	Från Blockerande till Utvecklande självinsikt	18
1:5	Från Viljemässig kontroll till Alternativa kontrollsysteem	21
1:6	Från Andras ansvar till Eget ansvar	24
1:7	Från Yttre till Inre styrning	27
	Citat	30

KAPITEL 2 - SKAPA DIN EGEN FRAMTID

2.1	Från en Produkt av det Förflutna till en Orsak till Framtiden	32
2:2	Från Vision till Mission	35
2:3	Från Regel- och Resursstyrning till Utvecklingsmodellen	37
2:4	Från Självstyrande till Målstyrda Team	40
2:5	Från "Kvartalssjuka" till Långsiktig Utveckling	42
2:6	Från Yrkesutveckling till Personlig Utveckling	45
2:7	Från "Gissa" din framtid till "Skapa" din egen framtid	48
	Citat	51

KAPITEL 3 - LIVET SOM EN SPÄNNANDE UPPTÄCKTSFÄRD

3:1	Från Negativ till Positiv Stress	52
3:2	Från Kliniska modellen till Utvecklingsmodellen	55
3:3	Från Uppprepning till Utveckling	58
3:4	Från Missnöjesförändringar till Lustförändringar	61
3:5	Från Problemfixering till Lösningfokusering	63
3:6	Från Negativa till Positiva Tankebilder	65
3:7	Från Negativt till Positivt Tänkande	68
	Citat	70

KAPITEL 4 - PROCESSER OCH PRINCIPER I DEN NYA LIVSSTILEN

4:1	Från Muskulära spänningar till Avslappning	71
4:2	Från Spänning till Avspänning	74
4:3	Från Tankar till Bilder	77
4:4	Från Bildpåverkan till Bildstyrning	80
4:5	Det Undermedvetna- Från Avskrädeshög till Guldgruva	83
4:6	Från Negativ till Positiv feedback	86
4:7	Från Avreaktion till Konstruktiv kommunikation	89
	Citat	92

KAPITEL 5 - DIN LIVSKVALITET BESTÄMS AV DIN HJÄRNA

5:1	Från Lilla till stora Verkligheten	93
5:2	Från Pessimism och Realism till Optimism	96
5:3	Från Problem till Utmaningar	99
5:4	Från Undvikande av Problem till Sökande efter Utmaningar	102
5:5	Från Slut till Början	105
5:6	Från Tillfällig Passion till Livslång Vänskap	108
5:7	Från Yttre till Inre Trygghet	111
	Citat	114

KAPITEL 6 - ATT HA FLYT I LIVET

6:1	Från Negativa till Positiva tillstånd	115
6:2	Från Framgång som Mål till Framgång som Process	117
6:3	Från Trygghetszonen till en Stimulerande Osäkerhet	120
6:4	Det förfutna: Från Last till Lust	122
6:5	Från Stress och nedslagenhet till Skratt och Leende	125
6:6	Från Alvar till "Glimten i Ögonvrån"	128
6:7	Från Enstaka "Höjdare" till ett positivt "Grundflyt"	131
	Citat	134

KAPITEL 7 - EN BÄTTRE MÄNNISKA I EN NY OCH BÄTTRE VÄRLD

7:1	Från "Eländesvärlden" till en ny och bättre Värld	135
7:2	Ledare och förebilder: Från Få till Alla	138
7:3	Från Chef till Coach	141
7:4	Mänskliga olikheter: Från Konfliktorsak till styrka	144
7:5	Från Yttre till Inre Kontroll	147
7:6	Från Skräplig Varelse till Naturens Underverk	150
7:7	Hur går jag vidare?	152
	Citat	154

FÖRORD

EN BOK OM LIVSSTILSFÖRÄNDRING - ETT HOPPLÖST FÖRETAG?

I USA satsade man på 50-talet miljarder i kostsamma informationskampanjer med syfte att få människor att ändra livsstil. När effekterna av dessa stora satsningar utvärderades så sammanfattades resultat med orden: "Det går inte att varaktigt förändra folkhälsan genom massiva informations- och utbildningskampanjer. Effekterna blir små, ofta till och med obefintliga, konstaterar besvikna och självkritiska läkare och forskare när en rad stora kampanjer, som drogs igång på olika håll i världen under 1950-talet, nu har utvärderats."

Experter ger upp

Dessa och liknande erfarenheter från andra håll har lett till att vissa experter har blivit så pessimistiska när det gäller möjligheten till förändring att man säger: "Det är ingen ide att satsa tid och pengar på den vuxna generationen. Den är ändå förlorad. Det är bättre att satsa allt på den unga generationen, den som ännu inte hunnit bygga upp och fastna i ett visst sätt att leva".

Det går!

Om jag hade haft samma åsikt så hade jag inte skrivit den här boken. Även vuxna kan förändras. Det gäller bara att hitta effektiva metoder och principer.

Livsstil = Friskvård?

För det första har tidigare försök till livsstilsförändringar mest sysslat med kost och motion. Det finns många orsaker varför det är svårare att bli motiverad för sådana förändringar och jag berör en del av dessa i boken (*bl.a. den 0-hälsomodell som hörde ihop med den gamla livsstilen*).

Kliniska modellen

En modell som hör ihop med den gamla livsstilen och som man försökt bygga förändringar på är den kliniska modellen. Här är piskan ofta mer framträdande än moroten, förändringskraften hämtas från missnöjet och "måsturbin", tvånget och plikten spelar en framträdande plats.

Den viktigaste orsaken är kanske dock att informationen även om den leder till kunskap inte leder till förändring om den inte leder till egna åtgärder, som man är tänd för och som man tar ansvar för. Jag visar i boken att det är omöjligt att bli kompetent hur mycket kunskap man än skaffar sig. För att föra över kunskap till kompetens (*också livskompetens*) fordras att man praktiserar, övar, tillämpar och tränar.

Därför är informationen i boken bara starten på en process som förhoppningsvis blir livslång och där Processen (*Den Nya Livsstilen*) så småningom blir själva målet.

Vad vill jag med boken?

Boken har i korthet följande syften

1. *Att göra Dig intresserad, motiverad för och "tänd på" Den Nya Livsstilen" (NLS)*
2. *Att ge Dig kunskap om vad som skiljer NLS från den gamla livsstilen*
3. *Att visa på de färdigheter som ingår i den nya Livskompetensen*
4. *Att tipsa om den mentala träning som leder fram till dessa färdigheter*
5. *Att visa på en praktik där man själv är både lärare och läromästare*
6. *Att hjälpa dig att starta en livslång utveckling mot ett bättre liv*
7. *Att eftersom vi kanske bara har ett liv lära sig njuta av det medan det sker.*

Ett nytt förhållningssätt

Mycket i den här boken handlar om ett nytt förhållningssätt till tillvaron, ett annorlunda sätt att se på livet, jämfört med det som var vanligt i den gamla livsstilen. Förutom att beskriva detta vill den också visa på vägarna dit.

Syfte

Det främsta syftet med boken är att öka livskvaliten, att sätta liv till åren mer än år till livet. Dock är min hypotes att "Den nya livsstilen" också förlänger livet, vilket självklart är svårare att visa på ett vetenskapligt sätt. Orsaken till hypotesen är följande.

En vandring genom livet

I boken betonas vikten av att byta den "kliniska modellen" (*problembaserade åtgärder*) mot en livslång utvecklingsprocess. Livet blir en resa antingen mot fastställda livsmål eller som en upptäcktsfärd där endast riktningen (*visionen*) är fastslagen.

Programmering

Det finns mycket som talar för att kropp och sinne styrs av och ställer in sig på (*programmeras*) de uppgifter vi har framför oss. Det gäller både nervceller i hjärnan som av målbilden av en rörelse förbereder motoriken för denna rörelse över till människor som ställer in sig på att leva till sin 50-årsdag.

"Livslust"

Om och när vi då slutar resa genom att vi inte längre har uppgifter kvar (*pensionering, den vi levit ihop med har gått bort, vi "behövs" inte längre etc.*) så går det ofta fort utför. Likadant om vi slutar upptäcktsresan, vi har ingenting attraktivt kvar att upptäcka. Skälen för att leva vidare försvinner.

Bättre och längre Liv

Det finns ännu fler psykologiska faktorer som tycks påverka åldrande och livslängd och eftersom de flesta av dessa behandlas i boken, så finns det underlag för att spekulera i om inte "Den Nya Livsstilen" kan både ge ett bättre och längre liv.

Lars-Eric Unestål

KAPITEL 1

EN NY OCH BÄTTRE LIVSSSTIL

1:1 FRÅN VÄLFÄRD TILL VÄLBEFINNANDE

Det gamla samhället har haft som ett av sina viktigaste mål att utveckla välfärden. Detta gick väl an för 100 år sedan när överlevnad och en ekonomisk grundtrygghet fortfarande var primära mål för många i samhället.

Mål och Vägar

I den mentala träningsfilosofin är det mycket viktigt att skilja visioner och mål från vägarna som leder dit. Genom att helt enkelt ställa frågan ”Varför?” hamnar man i regel på en högre nivå när det gäller orsaker till det som vi strävar efter.

Vägen till Välbefinnande

Antagandet bakom politikernas strävan efter ”välfärdssamhället” har naturligtvis varit att detta skulle leda till ett större välbefinnande, dvs. att vi kommer att trivas och må bättre. Jag skulle här kunna anföra en rad siffror (*stressbesvär, utbrändhet, sjukskrivningar, brott etc.*) som talar emot ett sådant positivt samband. Låt mig bara ta ett exempel..

Minskad glädje

Vänsterpartiet la för ett par år sedan in en motion i riksdagen med förslag om åtgärder för att öka skrattfrekvensen i Sverige. Man angav som grund för motionen en studie som fastslog skrattfrekvensen 1950 till 15 minuter medan den numera skulle ligga på 6 minuter. Oavsett vetenskapligheten i den studien så stämmer det bra med alla de andra indikatorerna som i alla fall tyder på att hypotesen att ”Välfärd leder till Välbefinnande” är fel.

"Yttre framgång"

Det gamla samhället utmärktes av betoningen av och strävan efter det man skulle kunna kalla "yttre framgång" - att tjäna pengar, bra bostad, bil, sommarstuga etc. När jag i början av 70-talet ställde frågan Varför? till ett stort antal människor, så kunde innehållen i de flesta svar karaktäriseras som att man ville ha yttre framgång för att få en bra känsla inombords.

Ett typiskt svar var: "Jag vill ha ett liv där jag känner tillfredsställelse över det jag gjort och det jag gör". Andra måluttryck var "Glädje, Lycka, Trygghet, Balans, Harmoni" etc. Jag kom att kalla detta för "Inre framgång"

"Inre framgång"

Är då "Yttre framgång" (YF) den bästa vägen till "Inre framgång" (IF)?

Nej, det finns ingen undersökning som tyder på det. De flesta studier ifrågasätter t.o.m. om YF är en bra väg till IF. Det finns t.o.m. studier som indikerar att ökad YF skulle leda till minskad IF.

I en studie från Harvard intervjuades ett antal människor, som hade eller hade haft YF. Flera av dem sa i intervjun "Fick jag leva om mitt liv skulle jag önska att jag aldrig blivit rik, framgångsrik, berömd etc."

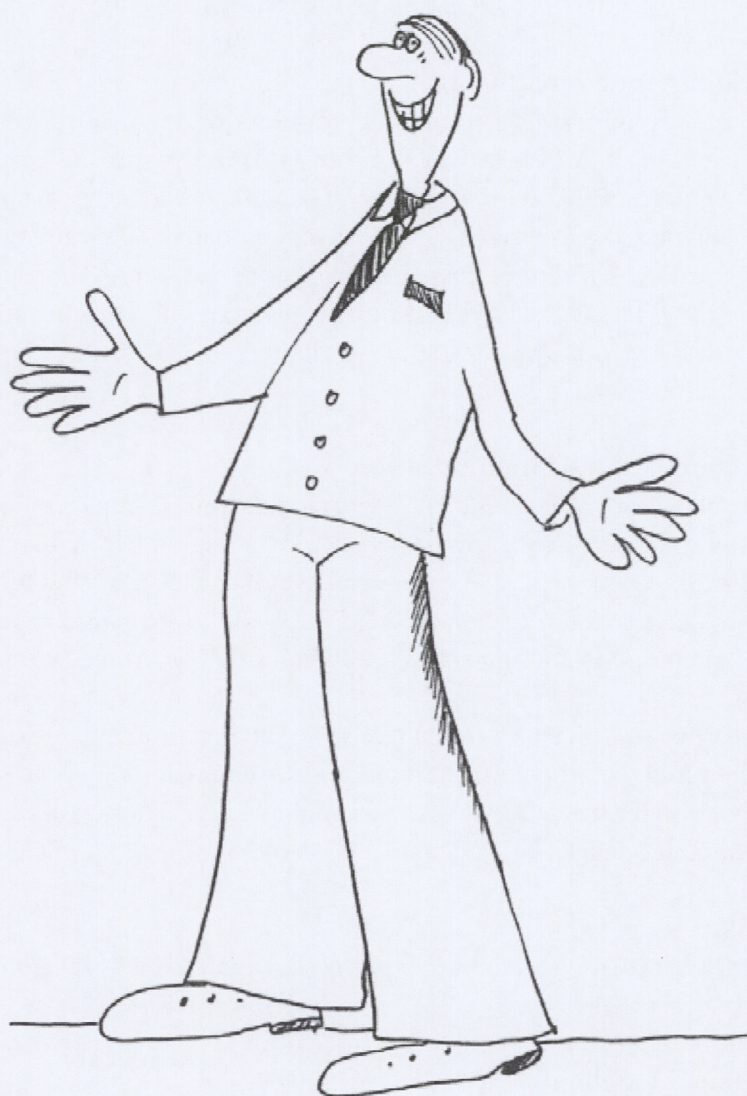
Bland orsaker till detta angavs ensamhet, risken för missbruk, motivationsnedgång etc. På kommentaren: "Ensamhet, du har ju massor av vänner" angavs t.ex. att de riktiga vännerna ofta var borta och att de s.k. vännerna nog snabbt skulle försvinna om pengarna eller berömdheten försvann.

Glädjens stad

Detta kan jämföras med en annan studie som i bok- och filmform fått titeln: "Glädjens stad". Det är lätt att från titeln tro att den skulle handla om Paris eller Rio de Janeiro. Den handlar istället om Calcutta och om den glädje som författaren har upplevt under flera års vistelse bland de allra fattigaste.

Slutsats:

1. *Inre Framgång kan inte köpas utan måste skapas.*
2. *Inre Framgång kan skapas direkt utan att behöva gå vägen över Yttre framgång*



OM VÄLFÄRDEN INTE SLUTAR ATT STIGA
SÅ HAR VI SNART INGA STORA MÄN
SOM HAR BÖRJAT MED TVÅ TOMMA HÄNDER

1:2 MENTAL TRÄNING - FRÅN IDROTT TILL SAMHÄLLET

Mental Träning för en ny Livsstil.

Man kan inte skapa en ny livsstil utan att förändra de mentala processerna - Tankar - Inre bilder, Attityder, Känslor. Dessa påverkar ständigt vårt beteende och även det som händer i kroppen. Vissa tankar, bilder etc. hjälper oss och andra "stjälper" oss. Mental Träning är en systematisk och utprövad metod, som syftar till att förändra dessa mentala processer så att de hjälper oss till ett bättre liv. Eftersom alla människor, vare sig man vill eller inte, ständigt påverkas av dessa mentala processer, borde det ligga i allas intresse att träna dessa för att uppnå ett bättre liv.

Mental Träning startade inom idrotten

Trots alla nackdelar och baksidor med dagens elitidrott så engagerar fortfarande idrotten miljarder av människor världen över. Jag tänker då inte på de, för vilka idrotten är ett skådespel, som avnjuts från TV-soffan eller åskådarplatsen utan på den mängd, inte minst ungdomar, som både grundlägger motoriska färdigheter och vanelägger fysisk aktivitet ofta för många år framåt.

Dessutom lär man sig oftast att respektera regler och ta motgångar. Eftersom den mentala träningen arbetades fram inom idrotten innan den sedan spreds till resten av samhället så är det ganska naturligt att Den Nya Livsstilen också hämtar ett antal modeller och principer från idrotten.

Tre modeller

Det är framför allt tre modeller som jag gärna skulle vilja föra över från idrotten till resten av samhället.

1. Utvecklingsmodellen

I den gamla livsstilen arbetar man problemfokuserat dvs. man vidtar åtgärder först när det blir problem. Eftersom det är felen som styr förändringarna så blir det också missnöjet som blir den dominerande drivkraften i förändringen. Riktningen blir bort från det felaktiga istället för till det rätta. Mer här om i andra moment

Idrotten innehåller däremot en helt annan modell. Man stannar inte en idrottsman och frågar henne vad det är för fel på hennes kondition, eftersom hon är ute och springer. Man vet att hon kan vara glad och nöjd med sin kondition och ändå tränar hon för att bli ännu bättre. Att "vara på väg" under hela livet är en viktig del av Den Nya Livsstilen.

2. Träningsmodellen

Den andra förändringsmodellen som är viktig i den nya Livsstilen är "träningsmodellen".

En idrottsman gör inte bara upp mål och skapar positiva framtidsbilder utan han gör också upp en konkret och långsiktig träningsplan där han vet vad han ska göra för att nå sina mål. Dessutom vanelägger han utvecklingsträningen och gör det till en del av sin tillvaro. I den gamla livsstilen förekom också mål men mest i form av önskningar och nyårslöften som lätt rann ut i sanden. Ofta hade man önskningar om förändringar som skulle komma utan att man själv behövde göra så mycket.

3. Flyt

Den tredje modellen är att till livet föra över det underbara tillstånd som inom idrotten kallas för flyt. Ett tillstånd där man kan åstadkomma maximalt resultat utan stress och oro och med liten energiåtgång. En person som i några böcker beskrivit ett tillstånd som liknar idrottens flyt är psykologiprofessorn i Chicago *Mihaly Csikszentmihalyi*. Han kallar tillståndet för "flow" och de människor som läst hans fina beskrivningar av "flow" har säkert insett att vi har alldeles för lite av den varan i vårt västerländska samhälle.



1: 3 FRÅN KUNSKAP TILL KOMPETENS

I den gamla livsstilen var det kunskapen som värderades och ärades. Man talade om kunskapssamhälle, kunskapsföretag, kunskapslyftet etc. Man tog för givet att med ökad kunskap skulle livet bli bättre.

I den årliga kompetensmässan för ett par år sedan hette mitt föredrag: "Kunskap leder inte till förändring men..." I föredraget visade jag att det inte fanns någon positivt samband mellan den traditionella utbildningen och ett bättre liv. Detta tycks bero på att utbildningen i bästa fall leder till kunskap men inte till kompetens.

Kompetens

Kompetens har att göra med hur man fungerar i livet, hur man handskas med och klarar av de livssituationer man möter. Detta tränas mycket lite i skolan. Där nöjer man sig ofta med att kolla att informationen har lett fram till kunskap. Dessutom är även den ofta temporär eftersom man fortfarande i stor utsträckning lär för skolan och inte för livet. Personlig utveckling

Den gamla högskolelagen angav redan i paragraf 2 att målet för all utbildning var Personlig utveckling. Trots detta är den högskolekurs jag startade 1987 i Personlig utveckling fortfarande den enda av det slaget i landet.

Livsfärdigheter

I paragraf 3 stod det sedan att vägen till Personlig utveckling byggdes upp genom kunskaper på vetenskaplig grund och genom att utveckla färdigheter. Färdigheter, som är ungefär detsamma som kompetens, har det dock varit mycket lite av i skola och högskola. De färdighetsutbildningar som funnits på högskolenivå har varit idrott, konst och musik men någon utbildning i "livsfärdigheter" har inte funnits.

Kunskap och Kick

Även personalutbildningen har haft utveckling som mål. Ändå definierades bra utbildning utifrån vilken kunskap och "kick" som utbildningen givit. Tyvärr gjorde man kursutvärderingarna i slutet av kursen istället för att undersöka om det verkligen blir en utveckling efteråt.

När jag gjorde ett par sådana undersökningar på 80-talet fanns det inga tecken på personlig utveckling även efter s.k. bra kurser.

I *Rubenowitz* uppföljning av Chalmers studenter fanns t.o.m. en tendens till negativt samband mellan hur det gick på Chalmers och "framgång i livet". Huvudorsaken till detta tycks vara att framgång i skolan har fordrat helt andra saker jämfört med livet. I skolan fordras kunskap och i livet kompetens

Utvecklingshinder

När jag på 80-talet undersökte orsakerna till att så lite hände efter en kurs kunde jag identifiera inte mindre än 21 hinder för personlig utveckling, 21 starka krafter som håller oss kvar i vårt "vanliga" livssätt när vi väl blivit vuxna.

Träning

Nycklarna till att föra över kunskap till kompetens tycks vara Praktisering, Övning, Tillämpning och Träning (*PÖTT-principen*). Eftersom all träning som inte är fysisk kallas för Mental Träning så spelar den en nyckelroll både i den nya livsstilen och i all utbildning.

Eget ansvar för förändringsprocessen

Det viktigaste med den här boken är vad som händer när du läser och har läst den.. Om den inte leder fram till förändringar i sättet att tänka och sättet att leva så är boken bortkastad även om du skulle tycka att den var jätteintressant. Man får inte bättre kondition även om man doktorerar i ämnet och man får inte ett bättre liv genom att bli expert på dimensionerna i Livskvalitet. Ska det hända något måste man starta en utvecklingsprocess där man genom daglig träning bygger upp ett bättre liv. Den processen kan ingen annan sköta åt mig utan den måste jag själv ta ansvar för.



1:4 FRÅN BLOCKERANDE TILL UTVECKLANDE SJÄLVINSIKT

I det gamla samhället och i den gamla livsstilen fanns ett stort intresse hos många för ordet "Självinsikt". Inom Psykoanalysen var detta det yttersta målet. Självinsikt var här detsamma som att avslöja den absoluta sanningen om sig själv.

Denna insikt fick man framför allt genom att relatera Nuet till det förflutna. Människan sågs som en produkt av arv och miljö och där svårigheter i nuet kunde förklaras med nyckelhändelser under uppväxten.

Även samhället arbetade efter samma modell. Man förklarade utslagningen i vuxen ålder som en följd av föräldrars skilsmässa, alkoholism etc. De studier man byggde på var inte särskilt vetenskapliga, ofta negligerades de som hade samma bakgrund men som det hade gått bra för (*Undersökningar om "maskrosbarn" eller Bengt Furmans studier kom först senare*). Den bristande vetenskapligheten gällde också psykoanalysen som var och är en "metateori" som i stort saknar empiriskt underlag. Eftersom hjärnan är en "förväntansmaskin" så blev man ofta starkt "troende" ibland till gränsen av fanatism. Man var ju så säker på att psykoanalysen stämde (*självuppfyllande profetior*).

(I min utbildning hade vi bl.a. 3 psykoanalytiker från Schweiz. De var som hund och katt mot varandras grenar av psykoanalysen, trots att jag hade svårt att se några skillnader alls)

Det förflutna behöver inte styra vårt liv

Under Uppsalatiden gjorde jag flera experiment som tydde på att detta synsätt varken var riktigt eller fruktbart. Det var alltifrån "experimentella fobier", som inte påverkades av att "orsaken togs bort" över till studier som klart visade att vuxna människor kan radikalt förändras om ett "alternativt sinnestillstånd" kombineras med effektiva metoder och detta oavsett vad man hade haft för barndom. Andra studier visade också att man med systematisk och långvarig träning kunde bli det man bestämde sig för oavsett vad man hade för förutsättningar från början. Det ledde till den Mentala Träningsmodellen (MTM), som idag utgör kärnan i den nya livsstilen.

Från F1 till F2

Om livet delas upp i det förflutna (*F1*), nuet och Framtiden (*F2*) så bygger den gamla livsstilen på att koppla ihop nuet med *F1* medan MTM kopplar ihop nuet och *F2*. Jag menar att all förändring bygger på att veta var jag är och vart jag ska. Därför börjar Mental Träning med att "Skapa sin egen framtid", fastställa målen, vart träningen ska leda till, hur jag vill vara och hur jag vill ha det i framtiden.

För någon som var van vid den gamla livsstilen var detta mycket svårt. Ibland fick jag kommentaren: "Jag har jobbat så länge med mig själv att det ska jag säga dig att det är inte konstigt att jag har blivit den jag är med tanke på min uppväxt och det jag har varit med om".

Blockerande eller utvecklande insikt

Jag kom att kalla detta för en blockerande insikt eftersom det var en subjektiv insikt som blockerade vidare utveckling. Hur skulle man kunnat skapa målbilder av ett framtida utvecklat jag när man redan hade alla skäl till att man var som man var. På det sättet fortsatte man att vara den personen resten av livet (*Uppprepning istället för Utveckling*). I MTM är det viktigt att skapa en insikt som leder till ett bättre liv (*Fungera & må bra*). I den gamla modellen är insikten högsta målet även om det leder till att man fungerar/mår sämre. Under min studietid besökte jag vid ett tillfälle psykoanalytikernas årsmöte. När jag kom in stördes jag av den täta cigarettroken (*Jag blev senare ordförande i VISIR*).

När jag lite försiktigt frågade varför så många rökte så visste man precis hur en sådan oral fixering uppkommer. Med den vetskapen så kunde man sedan fortsätta att röka resten av livet. I Nya Livsstilen betonas däremot den utvecklande insikten och processen från nuet till *F2*.



1: 5 FRÅN VILJEMÄSSIG KONTROLL TILL ALTERNATIVA KONTROLLSYSTEM

I Den Nya Livsstilen flyttas livskontrollen från den yttre till den inre "verkligheten". När man väl lärt sig teknikerna för detta börjar livet förändras i positiv riktning. Känslan av kontroll är ju mycket viktig att skapa om man ska få ett bra liv, men en sådan känsla kan aldrig uppnås så länge vi låter oss styras av yttre faktorer.

Att styras av yttre händelser

I den gamla livsstilen var det yttre händelser som bestämde mina reaktioner och känslor.

"Det är väl inte konstigt att jag är bitter med tanke på vad jag har varit med om", säger en del. "Hur skulle jag kunna vara glad med den ekonomi jag har" säger andra. "Hur skulle någon människa kunna vara lycklig med ett sånt liv som jag har" säger en tredje. Det är inte bara så att man låter yttre händelser bestämma sitt inre utan ofta överlåter man kontrollen över sitt känsloliv till andra människor.

Att styras av andra människor

"Tänk vad hon sårar mig" eller "Oh vad han gör mig ledsen" är typiska sådana uttalanden. Varje klok människa inser naturligtvis att ingen kan göra mig ledsen, arg, besviken etc. om jag inte tillåter det. Det är ju jag och ingen annan som "äger" mina känslor. Det finns alltså ett mellanled mellan det som händer till det yttre och mina inre reaktioner.

Det är jag som känner - ingen annan

Tyvärr har de flesta människor som lever kvar i den gamla livsstilen inte upptäckt det här mellanledet och skulle man ha blivit medveten om det så innebär det inte att man ändå kan ta kontrollen.. För att få kontroll fordras nämligen två saker:

1. *Att jag vet om att jag kan ta över kontrollen*
2. *Att jag vet hur jag tar över kontrollen*

Tränas in

Att få en insikt om att det är jag som kan bestämma vilka känslor som ska styra mig är första steget. Det andra steget blir då att identifiera vilka känslor som är de bästa i olika nyckelsituationer. I tredje steget tränar jag in dessa känslomässiga reaktioner.

Sedan är det dags att som fjärde steg få dessa känslor att komma i de situationer där jag behöver dem.

Kontroll och Den Nya Livsstilen

Seligman visade i sin geniala forskning om "inlärld hjälplöshet" hur brist på kontroll ledde fram till både depression och psykosomatiska problem. Han utsatte både djur och människor för situationer de inte klarade och kunde sedan se hur lätt detta skapade en attityd av "Det är ingen ide att jag försöker för det klarar jag i alla fall inte". Han har också visat att det är aldrig för sent att träna bort en sådan livsinställning.

Locus of Control

Kallas ett område inom psykologin där man undersöker hur olika vi är när det gäller förklaringar till det som händer. Här finns också intressanta könsskillnader. När det går bra säger kvinnor oftare att det var tur och män att det berodde på dem. När det å andra sidan går dåligt säger kvinnor oftare att det berodde på dem och män att det var otur.

Alternativa kontrollsystem

För att bygga upp ett bra liv har forskningen visat att det är viktigt att få kontroll över sitt liv. I den Nya livsstilen är därför träningen för ökad kontroll och egenstyrning ett mycket viktigt område. För att nå dit måste de "vanliga" kontrollsystemen kompletteras med "alternativa kontrollsystem". Den här boken nämner två sådana system

1. *"Styrning genom Målbilder"*
2. *"Triggerstyrning"*



1:6 FRÅN ANDRAS ANSVAR TILL EGET ANSVAR

Till den avdelning för klinisk och experimentell hypnos vid Uppsala Universitet som jag förestod på 60-talet kom plötsligt ett antal patienter som gått hos en läkare i Stockholm, som var den första i Sverige som mer systematiskt arbetade med hypnos. Han fick både framgång och berömmelse över sina fina resultat. Så dog han plötsligt varpå en del av hans patienter fick återfall och kom till oss och sökte. De hade byggt upp så mycket av sin förbättring på honom som person att när han inte fanns längre så höll inte deras förbättring.

Väckarklocka

Det här blev en väckarklocka för mig och jag införde omgående ett antal regler. Innan man som klient fick komma på första besöket måste man ha tränat själv i minst 3 veckor. Det gjorde dels att man själv hade lagt grunden (*mental grundträning*) så att vi kunde gå direkt på behandlingsåtgärder. För det andra innebar det att man redan från början hade gjort något själv för att bli bra. Man skapade från starten känslan av att det framför allt var genom sin egen insats som förbättringen skedde. Dessutom gav det bättre självförtroende och en viktig ansvarskänsla för sin egen utveckling.

Efter detta införde jag hemläxor till varje återbesök samtidigt som jag försökte minska antalet besök till ett minimum.

Egenbehandling

I slutet av 60-talet tog jag beslutet att jag framför allt ville ägna mitt liv åt att utveckla metoder och hjälpmedel för egenbehandling. Mitt stora intresse blev alltså att undersöka vad en människa kan uträtta på egen hand. Naturligtvis kan det ibland vara viktigt att få hjälp av någon annan men för de flesta står inte valet mellan att få hjälp eller göra något själv utan valet står mellan att göra något själv eller ingenting alls.

Även i de fall som jag får hjälp av någon bör tonvikten ligga på "hjälp till självhjälp" dvs. att hjälpa den som söker att så fort som möjligt klara sig på egen hand.

Skiva på recept

Tillsammans med två överläkare och min professor i psykologi gjorde jag 1970, skivan "Lugn genom avspänning", en skiva som var gjord för egenbehandling. Kollegor till mina medhjälpare på medicinarsidan varnade då för att släppa ut en sådan skiva innan man först hade undersökt om det var några biverkningar. För säkerhets skull så receptbelades därför skivan. Under första året skrevs den sedan ut till 26.000 människor utan att vi fick in en enda rapport om att det skulle finnas biverkningar. Efter det året blev skivan "frisläppt" och efter det har inget program receptbelagts. Även de träningsprogram som idag finns får man utan recept.

Eget ansvar

I den nya livsstilen spelar det egna ansvaret och de egna åtgärderna en nyckelroll. Ingen annan kan förändra mig, bara jag själv. När jag har kursverksamhet så brukar jag säga att det enda jag som kursledare kan göra är att informera om och motivera för den process av egna åtgärder, som bör starta efter kursen och som är det enda som leder till bestående förändringar.



1:7 FRÅN YTTRE TILL INRE STYRNING

I den gamla livsstilen blev livet som det blev. En hel del trodde på ödet. på "Que. cera.principer" (*Det som sker det sker*).

Ännu vanligare var uppfattningen att livsinnehåll och livskvalitet bestämdes av yttre förhållanden. "Hur skulle mitt liv kunna vara bra med tanke på det som hänt mig eller med tanke på hur jag har det nu?"

Verkligheten var detsamma som den fysiska omgivning där saker och ting hände som påverkade och bestämde mitt inre.

Du bestämmer!

I Den Nya Livsstilen bestämmer Du själv vilket Liv och vilken Livskvalitet du ska ha. Verkligheten är det som vi själva skapar.

Mentala processer

Detta görs genom våra mentala skeenden, som framför allt består av tre processer

1. Tankar

Tankarna är dels en elektromagnetisk aktivitet, som påverkar sinne och kropp dels är de upplevelser som är hopkopplade med bilder och känslor.

Att påverka och förändra tankarna är centralt i både Kognitiv Terapi och i Mental Träning

2. Bilder

De inre bilderna ska egentligen kallas för föreställningar (*images på engelska*) eftersom de använder sig av fler sinnen än seendet. Den Nya Livsstilen arbetar mycket med "bildkontroll och bildstyrning" och "bildernas kraft" bl.a. därför att det var ett försummat område i den gamla livsstilen,

3. Känslor

Det talas idag mycket om EQ - den emotionella intelligensen. Tyvärr säger böckerna och kurserna mycket litet om hur man får kontroll över sitt känsloliv och hur man själv kan fylla sitt liv med känslor som hjälper istället för att låta omgivningen ge mig känslor som stjälper.

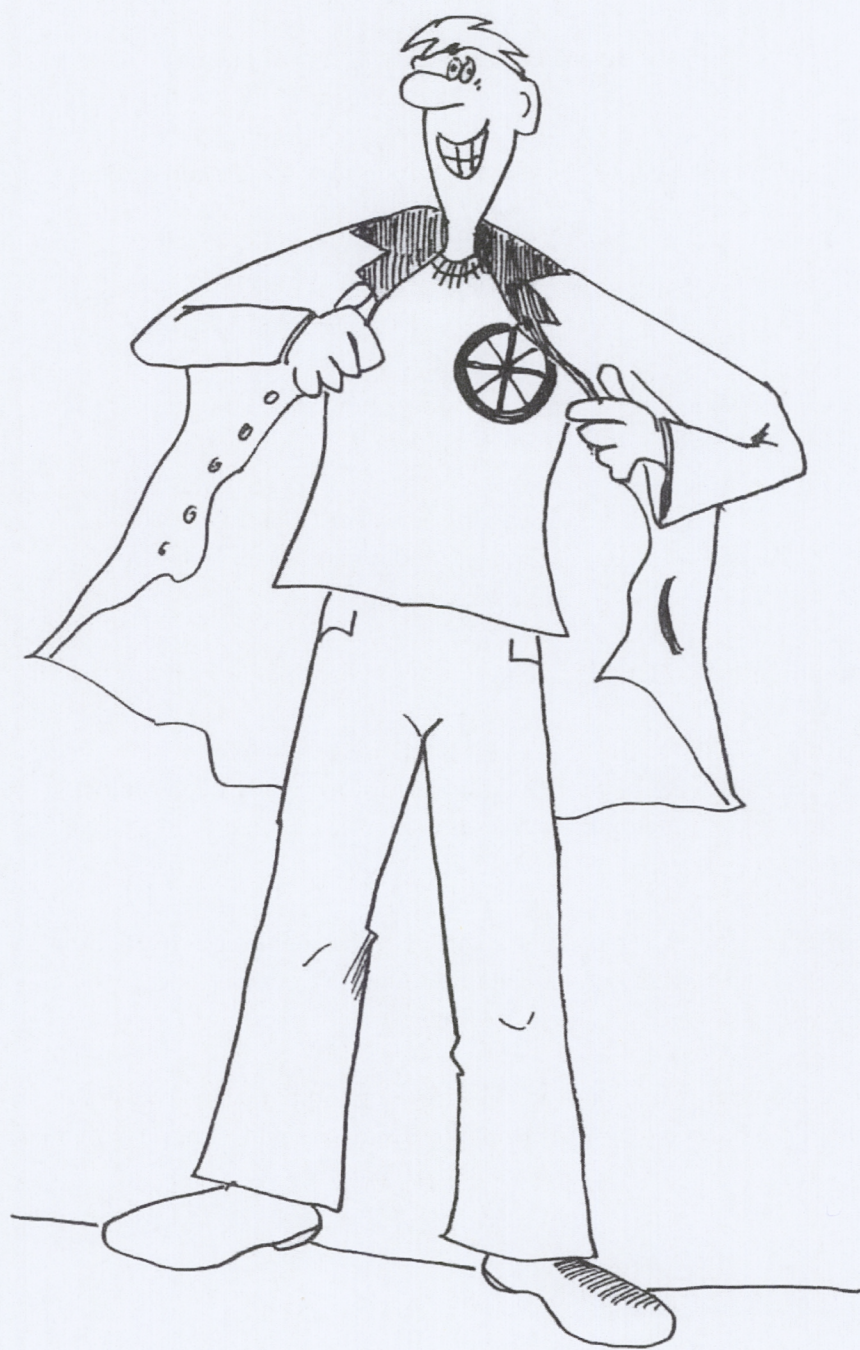
Mental Träning

Mental Träning är en "systematisk, långsiktig och utprövad träning av mentala processer för att skapa ett bättre liv, definierat som att fungera (*arbete, idrott, studier, relationer*) bättre och må bättre". Mental Träning blir naturligtvis då också en viktig del av den nya livsstilen.

Alla behöver NLS

De tre viktigaste skälen varför alla behöver arbeta med NLS och Mental Träning är:

1. Mentala processer, tankar, bilder, känslor, har alla människor varje dag. Det som skiljer är innehållet. Har man mentala processer som hjälper eller försvårar livet. Eftersom vi ändå har dom borde det ligga i varje människas intresse att förändra dem i positiv riktning, speciellt som jag senare ska visa att vi "normalt" lättare fångas av negativa processer än positiva.
2. Utvecklingsmodellen i NLS innebär att man inte ska eller behöver vänta tills man får livsproblem innan man sätter igång "jobbet". Istället är det synnerligen viktigt att arbeta med sin egen utveckling också när livet är bra. "Framgång" är nämligen en process som ständigt måste erövrast. Går man över till att förvalta och "slå vakt" så dröjer det inte länge förrän det börjar gå utför.
3. NLS ser livet som ett ständigt växande och en livslång utveckling. Ett liv utan växande är inte ett bra liv. NLS vänder sig därför till alla människor i alla åldrar och syftar till att finnas med under hela livet.



Vi vet inte ens en miljondels % av någonting

Thomas Alva Edison

Mediokra människor har ofta de största förvärvade kunskaperna

Claude Bernard

Falsk kunskap är farligare än okunskap

Georg, E Bernard Shaw

Många har förväxlat undervisning med lärande

Lars-Eric Unestål

Pröva ofta med att göra saker tvärtom.

Varför inte t.ex. börja livet med att skriva sin biografi

Lars-Eric Unestål

Korten får du av ödet. Hur du spelar dem beror på dig och din fria vilja

J. Nebru

Gårdagens check är redan ogiltig, morgondagens växel oinlöst.

Det enda du har är dagens kontanter

Lars-Eric Unestål

Få saker hjälper en person mer än att ge honom ansvar och låta honom veta och känna att du litar på honom

B.T Washington

Människan måste sluta att tillskriva omgivningen sina problem och återigen lära sig att utöva sin vilja - sitt personliga ansvar i högnet

(in the realm of) av tro och moral

Albert Schweitzer

Första steget till kunskap är att upptäcka sin okunnighet

Lord David Cecil

Kunskap utan medvetenhet är ruin för själen

Francis Rabeleis

Det som räknas är det du lär dig efter att du vet allt

John Wooden

Kunskap kan läras ut men ej visdom

Lars-Eric Unestål

Livet skulle vara lyckligare om vi kunde börja vid 80

och gå framåt (*bakåt*) till 18

Mark Twain

Händelserna sker så snabbt att om vi inte kan hålla blicken på

framtiden så kan vi inte hålla kontakten med nuet.

Dean Rusk

Priset för storhet är ansvar

Winston Churchill

Det mentala betyder allt. Allt det jag är, är jag på grund av det mentala.

Paavo Nurmi

Att låta sig bli fångad av en plikt från det ögonblick du ser den
närma sig är en del av den integritet som ensamt rättfärdigar ANSVAR

Dag Hammarskjöld

KAPITEL 2

SKAPA DIN EGEN FRAMTID

2:1 FRÅN EN PRODUKT AV DET FÖRFLUTNA TILL EN ORSAK TILL FRAMTIDEN

Som jag redan påpekat så byggde den gamla livsstilen mycket på det förflutna och såg människan som ett resultat av det som hänt. Det innebar också att människor i sina tankar och bilder oftare var i det förflutna än i framtiden.

Dessutom var det ofta fråga om olika slags mentala processer. Bakåt var det minnesbilder och tankar på det som hänt, ofta kopplat till skuld, framåt var det skapade bilder och tankar, ofta kopplade till oro och ängslan.

Framtiden viktigare än det förflutna

På frågan: "Vilket är viktigast i livet, det förflutna eller framtiden?" svarade däremot de flesta. "Framtiden, så klart!" Varför det? "Jo, det är ju i framtiden vi ska leva resten av vårt liv, det är ju framtiden vi kan göra något åt" var vanliga svar.

"Men varför tänker du då mer på det förflutna än på framtiden?"

"Jo, det förflutna har ju hänt, framtiden vet jag ju ingenting om", blev ofta svaret.

Framtidsforskning

Nu finns det något som kallas framtidsforskning även om vissa menar att det är fel ord eftersom man inte kan forska om något som inte hänt. Vad gör då de s.k. framtidsforskarna? Jo, de försöker förutsäga framtiden utifrån det som hänt. Vissa av dem som t.ex. *Jan Johnson* gör det på ett oerhört intressant och fascinerande sätt.

"Aktieexperter"

Men i en tid av alltmer ökad förändringstakt så blir det naturligtvis allt svårare att förutsäga framtiden. Många svenskar är ju idag aktieägare vilket har skapat ett intresse för börsen och en önskan att kunna förutsäga vad som kommer att hända.

Men här går även (*kanske till och med framför allt*). experterna på pumpen. I en studie var de sämre än barn, i en annan sämre än apor och i en tredje sämre än slumpen.

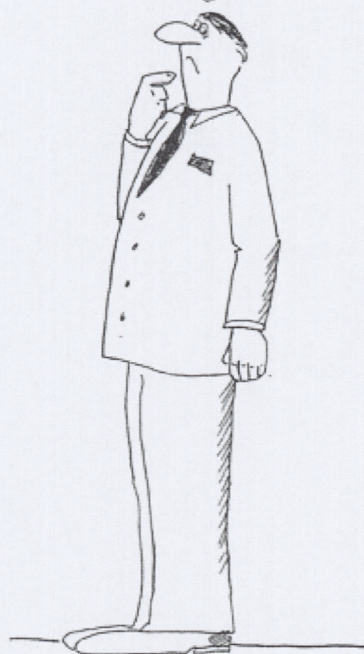
Om nu t.o.m. experterna är sämre än slumpen vad är det då för ide att försöka förutsäga sin framtid. I Mental Träning uppmanar vi istället människor att ”bestämma framtiden.”.

Skapa Din egen framtid

De steg som brukar ingå i detta är:

1. *Gör en livsplanering, gärna skriftligt i form av ett manuskript.
Bli författare till din framtida livshistoria. I detta livets skådespel får du ju sedan agera som regissör samtidigt som Du också har huvudrollen.*
2. *Välj ut ett antal nyckelsituationer, som symboliserar de nyckelmål som Du bestämt för Din framtid*
3. *För över dessa nyckelsituationer till stillbilder eller filmbilder.*
4. *Programmera dessa framtidsbilder i ditt mentala rum.
På det sättet skapar du minnen av framtiden*
5. *Lita på att dessa programmerade bilder skapar de vägar och de resurser som behövs för att nå dit*
6. *Lev i nuet och i den process som på ett avspänt effektivt sätt för dig till den framtid som du själv har bestämt*
7. *Njut av färden!*

OM JAG BARA VISSTE
VEM JAG VAR...



DET KÄNNES TRYGGT
OCH SKÖNT ATT JAG
REDAN NU VET
VEM JAG BLIR !



2:2 FRÅN VISION TILL MISSION

Att byta livsstil är ett långsiktigt och mödosamt arbete. Ska man göra sig det besväret så vill man ju åtminstone veta fördelarna med en ny livsstil.

Låt mig då börja med något som kanske låter lite högtidligt. Det översta målet (*visionen*) för den nya livsstilen det är att skapa en bättre värld. Eftersom en vision ska visa riktningen, tända mig och förse mig med kraft och energi under hela livet så är "en bättre värld" den bästa visionen som jag hittat och jag har den därför med i alla verksamheter.

Mission

En bra vision ska också ge en stark missionskänsla och här är också "en bättre värld" idealisk. Om jag känner att jag genom mitt korta jordeliv har gjort tillvaron bättre för människor då ger det en mening åt livet som automatiskt ökar livskvaliten (*och eventuellt också livslängden.*)

Definition

En enkel definition på "en bättre värld" som skulle kunna accepteras av varje människa är "ett bättre liv", dvs. om människor på jorden får ett bättre liv så har vi en bättre värld.

Vad är ett bättre liv?

Nästa steg blev att definiera ett bättre liv. Jag frågade ett stort antal människor och när det gällde viktiga "livsmålsområden" var de tre vanligaste svaren "Arbete, Familj, Hälsa". Jag förde då ihop de två första till ett område som jag då kallade för Mission. Där ingick både meningsfulla arbetsuppgifter och meningsfulla relationer. Centralt för Missionsområdet blev ordet "Behövas". Det andra huvudområdet i ett bra liv var Hälsan. Den innehöll två dimensioner "Sjukt - Friskt" och "Må bra - Må dåligt". Det finns ett samband mellan dessa som dock kan vara större eller mindre, dvs. man kan vara frisk och må dåligt och vara sjuk och må bra. I den nya livsstilen liksom i den mentala träningen kom "Må bra aspekten" att prioriteras. Definitionen på ett bra liv blev därför: "Att fungera bra (*i idrott, arbete, studier, relationer etc.*) och att må bra.

Ta konsekvenserna

Jag råkade i dispyt med *Kerstin Thorvall* i ett TV-program. Hon liksom de flesta andra tycker naturligtvis det är bra att arbeta för en bättre värld och att hjälpa människor till ett bättre liv. Bedömningen av vägarna måste dock alltid göras utifrån målet och definierar man då ett bra liv som jag gjort, då måste man ta konsekvenserna.. Använder man ord som bra, effektiv, kvalitet om någonting så hänger det i luften om man inte relaterar det till målet. Är målet "ett bättre liv" då är det de vägar som leder till ett bättre liv som kan kallas för "bra". Men när vi t.ex. bedömer böcker eller filmer, då går vi efter andra kriterier. Jag menar att skriver jag en bok så kan den kallas för "bra" först om den hjälper människor till ett bättre liv. Leder den däremot till desillusionering, depression, motivationsnedgång, en hopplöshetskänsla etc. då är det en dålig bok.

Bli en glädjespridare

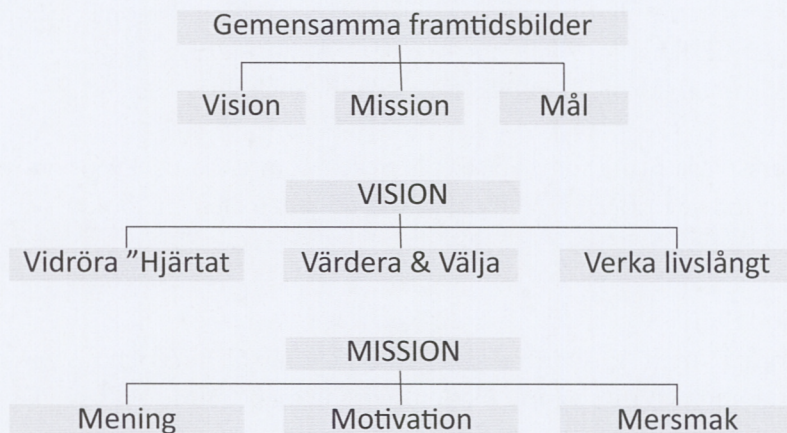
I den nya livsstilen är det lätt att säga ja till en vision i form av en intet förpliktande verbal formulering men det viktiga är att man bryter ner den och är beredd att ta konsekvenserna ända ner till den dagliga tillvaron. I Mental Träning finns t.ex. många livsregler som är kopplade till visionen om en bättre värld. En sådan är t.ex. uppmaningen "Att göra minst en människa glad varje dag". Följer man den enkla regeln för resten av livet så har man bara genom den varit med om att skapa "en bättre värld".

Min vision

Dessa Situationsbilder är naturligtvis delmål som liksom pärlorna på ett halsband bör hänga samman med de övergripande målen för mitt liv, målsättningsparaplyet, mina visioner. Visionerna ger tändningen, energin och kraften till att arbeta mot delmålen. För att komma med i Svenska Visionsförbundet fordras att min vision är:

Synlig	Värdig	Fattningsbar
Vägisare	Inbjudande	Övergripande
Enkel	Spännande	Rolig
Näringsrik	Identitetsskapande	Bildmässig
Samlande	Okomplicerad	Utmanande
Känsloladdad	Nu-formulerad	Naturlig
Allsidig	Syrande	Drivande
		Energigivande
		Trovärdig

TEAMTRÄNINGENS A



2:3 FRÅN REGEL- OCH RESURSSTYRNING TILL MÅLSTYRNING

Trenden att gå från reglernas slaveri till målstyrningens frihet har nu funnits under några år. Varje företag med självaktning har sagt att man arbetar målstyrt men i många sammanhang har det vid närmare granskning visat sig att det har varit mera en "läpparnas bekännelse"

Vägen bestämmer jag själv

De som ska tillämpa målstyrningen fullt ut måste börja med att fastställa mycket klara och motiverande mål och delmål som också är mätbara. Hur man sedan tar sig dit blir var och ens ensak.

Jag har en vän som har ett företag där man tillämpar detta fullt ut. Utifrån visionen och de övergripande verksamhetsmålen gör man upp mätbara och tidsbegränsande delmål. Hur medarbetarna når dit, var dom befinner sig under tiden och hur mycket tid de använder till arbetet får man bestämma själva. Så långt är det naturligtvis svårt att nå i många verksamheter

Resursstyrd planering

I den gamla livsstilen är det inte bara regelverket som styr. Man lägger också betoningen på yttre faktorer när det gäller resurser. Tid, Personal, Ekonomi blir viktigare basfakta för planering och åtgärder än sådana faktorer som Intellektuellt kapital, Motivation och Teamsammanhållning.

I den resursstyrda planeringen fastställs målen som en konsekvens av resurserna. Inte minst i tider av neddragningar så blir målen mediokra och inte särskilt tändande.

Apollomodellen

Jag fick kontakt med Apolloprojektet genom *Charles Garfield* och fascinerades av den tändning och motivation man uppvisade men framför allt av vad man presterade. Man angav själva att *Kennedys* "Apollotal" var det som satte igång "det hela". Hade *Kennedy* resonerat resursstyrt så hade han enligt många fått säga: "Med de resurser vi har på rymdforskningssidan i form av ekonomiska och personella resurser så borde vi, med lite tur, kunna skicka upp de första människorna till månen i slutet av detta århundrade." Vad sa han istället i sammandrag: "Innan det här årtiondet är slut så ska vi ha en man på månen".

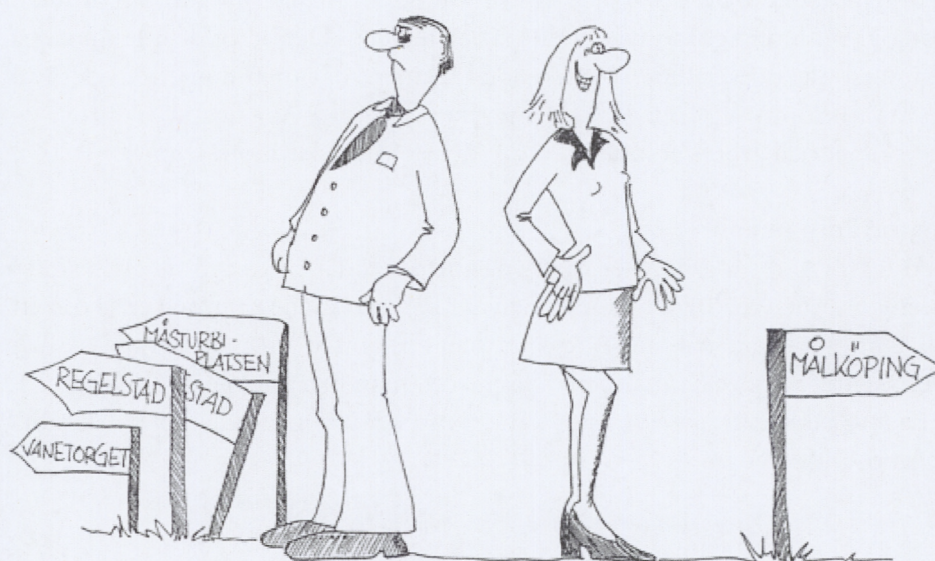
Den målstyrda planeringen

I denna utgår man från målet och låter resurserna bli en konsekvens av målet. "Om vi ska ha en man på månen 1969, var måste vi vara 1967, 65 etc., vilka resurser måste vi skapa för att vara så långt -63, -62" etc.

En viktig del av den målstyrda planeringen är ju den starka energi, inspiration och motivation som uppstår när målen görs djärva, utmanande och engagerande.

För försiktiga

Jag har i de böcker jag skrivit om och för idrotten givit många exempel på att även idrottare ofta är för försiktiga när de sätter sina mål och speciellt då säsongsmålen. Man skjuter långsamt fram sina gränser och fortsätter med det även i de åren när åldern gör det svårare att utvecklas som tidigare. När man då ändå fortsätter att slå sina personliga rekord så blir ofta den fråga man till slut ställer sig: "Varför var jag inte från början djärvare i mina målsättningar?"



2:4 FRÅN SJÄLVSTYRANDE GRUPPER TILL MÅLSTYRDA TEAM

Volvo hade inte den framgång med självstyrande grupper som man kunde ha förväntat sig utifrån den entusiasm och motivation, det intresse och de förväntningar som fanns för "metoden" när den var ny.

ABB-succe

Om man jämför med den succe som ABB hade med 3L och med T-50 projektet så är kanske den största skillnaden att man i T50 inte hade självstyrande utan målstyrda grupper. Man bröt också sönder den gamla strukturen, där skeendet från första kundkontakten till varuleveransen var uppdelad på många avdelningar och på en mängd människor. Här fick istället varje grupp arbeta i ett flödesschema, där man hade ansvaret för alla de led som fordrades innan man kunde överlämna beställningen till kunden. T50 står som benämning på det mål man hade nämligen att få ner produktionstiden till 50% av vad den varit tidigare.

Man nådde inte bara det målet på kortare tid än man trott från början utan man ökade samtidigt motivationen i arbetsteamet. Det berodde inte minst på den personliga utveckling som skedde i teamet, när man nu genom det nya ansvaret fick pröva på och lära sig nya saker varje dag. Alla fick t.o.m. pröva på chefskapet och arbetsledning, vilket också roterades inom teamet.

Teamträningens A

Den faktor som nog betyder mest för att förvandla en grupp till ett team är "Gemensamma målbilder". Detta betyder både att man i gruppen enas om att arbeta mot samma mål men också att man tillsammans förvandlar det verbalt eller skriftligt uttryckta målet till bilder, som man kan enas om. Eftersom det är de inre bilderna som styr oss, så är det mycket viktigt att teamet har samma framtidsbilder.

Alla deltar

I arbetet med gemensamma målbilder är det viktigt att få med alla i teamet eller i organisationen. Om inte alla av praktiska skäl kan delta i själva målarbetet så är det viktigt att man får komma med synpunkter på förslagen innan de fastställs. Det är viktigt att här inte bara ta reda på om någon har något emot förslaget utan att framför allt ta reda på hur motiverande förslaget är för den enskilde och för teamet. Hur mycket av tändning, inspiration och glädje känner man när man tänker på målbilderna.

Budget - ett nödvändigt ont

Hette en skrift, skriven av en känd bankman. Det ligger mycket i den rubriken. Ändå försöker många organisationer formulera målsättningar utifrån lönsamhet och budget. Jag har under det senaste decenniet frågat tusentals människor hur många det är som har tänt på en budget. En person har hittills räckt upp handen.

Utifrån sådana resultat är det självklart att lönsamhet inte är ett bra mål. Har man däremot mål som utgår från Visionen "En bättre värld", då är det lätt att få människor att tända på framtiden



2:5 FRÅN "KVARTALSSJUKA" TILL LÅNGSSIKTIG UTVECKLING

Det *Göran Jonsson* kallar kvartalssjuka eller kvartalskapitalism håller aldrig i längden. När man med hänvisning till aktieägarna inte bara ska öka vinsten varje kvartal utan t.o.m. öka ökningen, då är man inne i en spiral som bara kan sluta som bostadsmarknaden gjorde på 90-talet.

Bidrag

EU:s bidragspolitik t.ex. på jordbruksområdet verkar ofta också mot kortsiktiga lösningar. Man väljer att odla det som ger bidrag för stunden.

På Mallorca, där Unestål Education hade ett träningsinstitut, utarmas jorden genom bidragsunderstödda olivodlingar samtidigt som man måste importera grönsaker.

Politik

Det här resonemanget gäller också politiken, där korta mandatperioder och önskan att bli omvald pressar många politiker till mycket kortsiktiga lösningar. Här borde man mycket oftare också i kalkylen ta med effekter och konsekvenser som rör ett släkte som ännu inte sett dagens ljus.

Ökad medvetenhet

Samtidigt som exemplen ovan kan mångfaldigas så finns det motrörelser som försöker arbeta med längre perspektiv.

Inom miljörörelsen finns flera exempel alltifrån det växande intresset för ekologiska och kravodlade produkter till Attac som arbetar för en rättvisande ordning i världsekonomin.

Här finns företag som t.ex. "Body shop" som bara vill saluföra produkter, som är granskade och godkända i alla produktionsleden. Ett annat exempel är de etiska fonderna, som börjar utgöra en liten motvikt mot den kortsiktiga spelhysteri som präglar många av världens börsspelhålor.

Fel metoder

Tyvärr finns dock ett flertal rörelser, som även om de skulle ha långsiktigt goda syften, använder metoder som försvårar genomförandet av dessa goda ideer och detta bl.a. genom att man får allmänheten emot sig. På det sättet försvårar man också för de rörelser som har liknande syften och som tålmodigt arbetar för dessa med demokratiska metoder.

Långsiktighet

I den nya livsstilen arbetar man med långa perspektiv. Man vet att om företaget ska förlänga den vanliga företagscykeln så måste man bygga upp kundrelationer som helst blir livslånga. När det gäller utvecklingstakt och utvecklingssätt så är IKEA liksom på så många andra områden en mycket bra modell för detta sätt att tänka och verka.

Lust till tålamod

På samma sätt som barnet söker omedelbar behovstillfredsställelse så tycks även den vuxna människan mer påverkas av omedelbara eller närliggande konsekvenser. En uppgift för den mentala träningen blir därför att presentera modeller där lust, glädje och behovstillfredsställelse kan bli en del av den dagliga process, som arbetar mot djärva visioner och positiva långsiktiga mål.



PLANTERA ETT TRÄD
ÄVEN OM DU ALDRIG
FÅR SITTA UNDER DET.

2:6 FRÅN YRKESUTVECKLING TILL PERSONLIG UTVECKLING

Rubriken innebär inte att yrkesutvecklingen bör försvinna utan att det i den nya livsstilen kommer att bli en bättre balans mellan utveckling i yrket och utveckling som "människa".

Dominans

I den gamla livsstilen blev begreppet utveckling mer och mer inriktat på yrkeslivet. De gamla "överliggarna" vid universitetet, som läste för kunskap och visdom, är sedan länge försvunna och friheten i val av ämnen har alltmer ersatts av en yrkesstyrning utifrån samhällets behov. Ett uttryck för denna förändring ifråga om mål och strategier kan man se om man jämför den nya och den gamla högskolelagen. I den tidigare lagen stod det nämligen mycket tydligt uttryckt vad målet för all utbildning var - "Personlig utveckling" (*paragraf 2*)

Personlig utveckling

I den nya livsstilen finns på nytt en stark betoning av den personliga utvecklingen. Vad innebär det då att utvecklas som person? Låt oss titta på de två orden som ingår.

Utveckling

Ordet "utveckling" uttrycker en förändring, som bör gå i positiv riktning. På frågan vem som ska bestämma om förändringen varit positiv svarar de flesta "Jag". Då skulle utveckling bara vara detsamma som en önskad förändring. Jag skulle dock gärna vilja ha ytterligare ett kriterium för att kalla förändringen för utveckling nämligen önskvärd. Är förändringen positiv också utifrån omgivningens och samhällets synpunkt.

Utveckling mot vad?

På samma sätt som en yrkesutveckling bör leda till att man fungerar bättre i yrket så bör en personlig utveckling leda till att man fungerar bättre "i livet". Det innebär att den personliga utvecklingen mot ett "bättre liv" kan kopplas till den mentala träningen, som också har ett "bättre liv" som mål. Det är därför naturligt att utbildningen "Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning" varit så uppskattad sedan 1987.

Personlig utveckling på arbetet

På frågan "Var utvecklas du mest "På arbetet eller på fritiden" svarar alltför ofta "På arbetet". "Det är på arbetet som jag möter de uppgifter och de utmaningar som gör att jag växer".

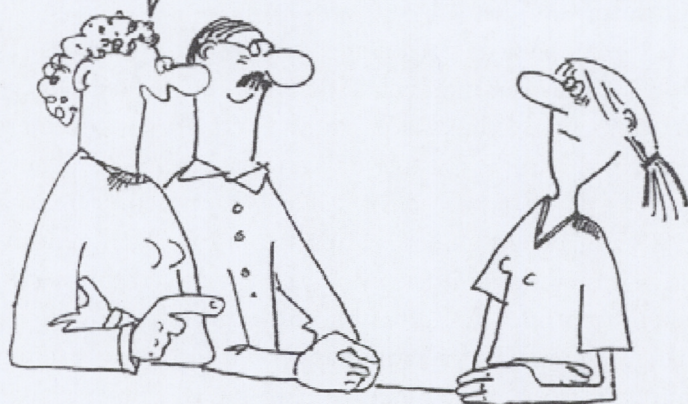
I de undersökningar som görs av vad som är viktigast i ett arbete och på en arbetsplats kommer "Möjligheten till Personlig utveckling" mycket ofta på första plats, medan lön hamnar betydligt längre ner (*i genomsnitt nr 6 mätt på ett antal studier*)

Social kompetens

En viktig del av den personliga utvecklingen rör samarbete, kommunikation, relationsförmåga och social kompetens. Numera läggs också vid anställningsintervjuer och i klättringen på karriärstegen en allt större vikt vid dessa områden.

Av detta och många andra skäl (*t.ex. att de rena yrkeskunskaperna snart blir för gamla medan den personliga kompetensen lättare "står sig"*) kommer det allt ökande intresse som samhället visar för personlig utveckling snart att tvinga fram mer och bättre utbildningar i Personlig utveckling, Livskunskap, Livskompetens-träning etc.

... OCH SEDAN, NÄR DU HAR ANSLUTAT
DIN UTBILDNING TILL MATEMATIKPROFESSOR,
FÖRVÄNTAR PAPPA OCH JAG OSS ATT DU
GÖR KARRIÄR INOM TRAFIKVÄSENDET.



OM INTE DU SJÄLV BESTÄMMER DIN FRAMTID
SÅ KOMMER ANDRA ATT GÖRA DET ÄT DIG.

2:7 FRÅN "GISSA" DIN FRAMTID TILL "SKAPA" DIN EGEN FRAMTID

Oro för framtiden

Det är av många skäl naturligt att man i den gamla livsstilen ödslar mycket energi till att oro sig för framtiden. Även om man inser att "Det blir inte bättre för att jag oroar mig, snarare tvärtom" och "Den energin som jag slösar på framtiden skulle jag ju behöva just nu", så kan man inte hjälpa att både tankar och energi går åt fel håll.

Jag berättar i andra kapitel om orsakerna till att vi tidigare haft svårt att styra våra tankar eller känslor och därmed inte heller kunnat styra energiutflödet. Om vi måste gissa vår framtid då fångas vi lättare av det som inte får hända, av problem, saker som vi är rädda för etc. Det är därför mycket viktigt att den nya livsstilen innehåller botemedel mot detta stressframkallande energidrainage.

Bestäm Framtiden!

"Men hur skulle jag kunna göra det"?, säger Du. Jo, naturligtvis kan alla göra upp, skapa och bestämma hur man vill ha det i framtiden. Vad Du egentligen menar med frågan är nog: "Hur ska jag kunna veta att jag kommer till den framtid som jag har bestämt"? Låt mig då svara så här: "Helt säker kan man aldrig vara, inte ens på att naturlagarna gäller i framtiden. Vetenskapligt är det t.ex. inte 100% säkert att solen går upp i morgon. Men genom att lära dig principerna och metoderna i den nya livsstilen så ökar du på ett radikalt sätt sannolikheten för att det du bestämt kommer att inträffa". Jag har i flera böcker tagit många exempel på vad som händer när idrottare bestämmer och sedan programmerar kroppen med det som ska hända i en viss tävling eller match.

Minnen av Framtiden

Jag hade förmånen att få samarbeta med vår internationellt mest kände neurofysiolog *David Ingvar*. Jag frågade honom vid ett tillfälle: "Vad tror du blir den viktigaste delen av Mental Träning i framtiden?" Han svarade: "Jag tror att en princip kommer att betyda mer än någon annan och det är att vi nu har visat att man kan skapa "minnen av framtiden".

Minnen förknippar vi med det förflutna. Alla av oss vet att minnen och tidigare upplevelser styr och påverkar det som händer i nuet. Har man upplevt att man har svårt att tala inför andra så dyker rädslan och problemen upp varje gång man är i den situationen hur mycket man än försöker vara lugn, säker etc. För att ändra detta måste hjärnan omprogrammeras. Man måste alltså redan innan man ska tala ha skapat ett minne av hur bra det går.

Hjärnan som "förväntansmaskin"

En annan synnerligen duktig neurofysiolog som jag haft förmånen att ha som granne och vän var *Pebr Leissner*. Han har i tal och skrift förklarat vad som händer i hjärnan när man använder de principer och metoder, som ingår i den mentala träningen. Det gäller också detta med att skapa "minnen av framtiden". Man kan t.ex. från minnesbankerna hämta fram och programmera in ett bra minne av något som man vill ska hända igen (*Idrottare får t.ex. välja ut en "modelltävling", när det gick som allra bäst*). Har man ingen sådan kan man istället skapa en bild som man fyller med innehåll (*visuellt, auditivt, kinestetiskt, emotionellt, etc.*) Genom att i det mentala rummet förflytta sig in i framtiden och uppleva (*inte tänka på*) denna situationsbild (*målbildsprogrammering*), så skapas ett direkt minnesspår i hjärnan. Samtidigt förbereder man nervcellerna på den aktivitet som behövs för att den programmerade bilden ska gå i uppfyllelse. När man efter sådana förberedelser ställer sig upp för att tala så kan man utan ansträngning låta det som programmerats in hända (*det vi kallar för "flyt" eller "flow"*).

JAG SER EN HIMLA BRA FRAMTID, "
MEN JAG VET INTE VEMS DET ÄR.



Ingen kan få dig att känna dig underlägsen utan din tillåtelse.

Eleanor Roosevelt

Du har kanske hört att du ska vänta på "rätt" tillfälle.
Troligtvis får du då vänta hela livet. Du själv är det rätta tillfället.

Börja nu!

Okänd

En resa på tusen mil börjar med ett steg.

Lao Tzu

Man kan inte sluta sig till det som blir från det som är.

Albert Einstein

Det första steget är det viktigaste eftersom det är det svåraste.

Sedan går allt lättare.

Lars-Eric Unestål

Den som vet mycket om andra kan vara lärd,
men den som förstår sig på sig själv är klokare.

Den som styr andra kan vara mäktig
men den som styr sig själv är ännu mäktigare.

Lao Tzu

Jag tror inte det finns något som den störste,
den förste, den bäste, vad det än gäller.

Jag koncentrerar mig bara på vad jag skall göra härnäst.
Jag tar dag för dag, jag stör inte mitt sinne med yttre saker,
med saker jag inte har kontroll över.

Margot Fonteyn

KAPITEL 3

LIVET SOM EN SPÄNNANDE UPPTÄCKTSFÄRD

3:1 FRÅN NEGATIV TILL POSITIV STRESS

Nästan varje dag innehåller tidningarna artiklar om stress, många konferenser anordnas och regeringen utreder. Det skrivs spaltkilometrar om vad stress är, hur den yttrar sig, om stressignaler och stressorer, men nästan ingenting om det viktiga - vad gör vi åt det.?

Stresshantering genom Mental Träning

Egentligen kan det mesta i NLS och Mental Träning användas som Stresshantering men jag vill ändå betona några punkter på denna sida. Innan jag går in på de åtgärderna vill jag säga att jag delar expertisens mening att begreppet "utbrändhet" borde försvinna. Inte bara för att det blivit en "slasktrattsdiagnos" utan även för att det låter så definitivt. Jag har sett många exempel på människor som genom den mentala träningen inte bara hittat vägen tillbaka utan t.o.m. efteråt fått en högre livskvalitet. Utbrändhet låter så slutgiltigt. Ord som "utmattningsdepression" etc. är betydligt mer passande. Där emot delar jag inte alls åsikten att all stress är negativ. Selye själv var noga med att skilja på negativ stress (*distress*) och positiv (*eustress*) och enligt hans ursprungliga definition existerar inget liv utan stress. Stresshantering genom Mental Träning innehåller därför både metoder för minskad negativ stress och för omvandling från negativ till positiv stress.

Energibudget

I NLS ingår en livsbudget och en energibudget. Om de dagliga energiutgifterna överstiger inkomsterna så kan det gå ett tag om man har tillgångar att ta av. När de är slut orkar man inte längre. Det är därför viktigt att minska utgifterna och få bort skulderna samtidigt som man ökar inkomsterna och bygger upp tillgångarna. Här ingår också metoder att komma till rätta med vad som visat sig vara de viktigaste stressorerna

1. *En snedbalans mellan upplevda resurser och upplevda krav.*
2. *Brist på effektiva kontrollsystem och*
3. *Brist på utveckling*

Mental Träning för en bättre energibudget

1. Avslappning och Avspänning

Energibesparingen startar redan under träningens första steg. Den minskade grundspänningen hindrar ett onödigt energiläckage och kombinationen av optimal spänning i synergister och avslappning av antagonister ger en avspänning som medför en ökad effektivitet samtidigt som energitågängen minskar (*avspänd effektivitet*).

2. Det mentala rummet

I ett "självhypnotiskt tillstånd" som tränas in som steg nr 2, skapas dels en plats för effektiv avkoppling och återhämtning. Här får man regelbundet en stund "för och med sig själv". Kopplat till insomnandet ger det också sömnen en bättre kvalitet. I det mentala rummet skapas också en "baskänsla" av lugn, säkerhet och trygghet. Denna "inre trygghet" medför bl.a. att förändringar inte upplevs som stress eller som hot mot tryggheten utan som utmaningar, stimulans och positiv uppladdning (*positiv stress*).

3. Självbildsträning

Den inre tryggheten ökar med självbildsträningen. En ökad tilltro till de egna resurserna medför också en upplevelse av att "vad som än händer så kan jag klara det", vilket ytterligare minskar oron för framtiden.

4. Målbildsintegrering

Attraktiva framtidsbilder integreras, vilket medför en styreffekt, samtidigt som det utgör en daglig kraftkälla. Utifrån satta visioner och mål startar också en prioritering av tillvaron (*Time Management*), vilket också det har en stress-reducerande effekt

5. Mental Tuffhetsträning

Här tränas attityden till tillvaron, som tolkas mer optimistiskt, problem ses som "uppgifter som ska lösas", utmaningar som får oss att växa och bli starkare.

6. Teamträningens ABC.

En del av detta är Optimal samverkan med ”Olikheter som styrka”, ”Positiv feedback” och ”Ideal kommunikation”. Här finns metoder både för att få mer energi från personer i omgivningen och få bort de ”energitjuvar” som finns i arbetsliv och privatliv.

6. Livskvalitetsträning

En koncentration på nuet och en fokusering på processen genom integrering av en attraktiv framtid och det bästa från det förflutna skapar möjlighet att både njuta av och känna tacksamhet för livet.

STRESSHANTERING

bättre

ENERGIBUDGET

genom mental träning

BALANS

TILLGÅNGAR

Personlighet

- Emotionell intelligens
- Social kompetens
- Grundenergi
- Stabilitet
- Självbild
- Stöd

SKULDER

Socialisering

- Samvetsfunktion
- Attityd
- Normer

Händelser

- Trauman
- LFI
- Kriser

RESULTAT

INKOMSTER

- Sömn
- Vila
- Aktiv återhämtning
- Mentala rummet
- Mål och motivation

UTGIFTER

- Reaktionssätt
- Daglig stress
- Relationer
- Oro för framtiden
- Verklighetstolkning

3:2 FRÅN KLINISKA MODELLEN TILL UTVECKLINGSMODELLEN

Med en klinisk modell menas att man vidtar åtgärder först när man får problem. Den modellen har varit den rådande i den gamla livsstilen, inte bara inom sjuk- och friskvård utan också i samhället för övrigt. Den nya livsstilens alternativa modell - utvecklingsmodellen utgår både från idrotten och från livet i stort. Att idrotten följer utvecklingsmodellen - åtminstone på elitplanet och under de aktiva åren, är självklart - men många tänker inte på hur annorlunda den modellen är jämfört med den i samhället dominerande kliniska modellen.

Från Rehabilitering till PUFF-kurser

I den nya livsstilen undviker vi kliniska ord som t.ex. rehabilitering. Rehabilitering innebär att man för någon tillbaka till en tid som föregick problemet. I den nya livsstilen vill vi föra någon fram till en situation som är bättre än den man hade tidigare. Därför använder vi benämningar som t.ex. PUFF-kurser, "Personlig Utveckling För FRISKHET".

Från Diagnos till Målbild

Den kliniska modellen bygger mycket på diagnoser medan utvecklingsmodellen istället bygger på målbilder. En skillnad här är att diagnosen fastställer nuläget och målbilden beskriver framtidsläget. En målbild som de flesta kan acceptera och känna för är t.ex. den mentala träningens "fungera och må bättre".

Sammanfattar man människor omkring den målbilden innebär det att man i ett och samma åtgärdsprogram kan blanda människor som är sjuka, friska, arbetande, arbetslösa. Man är ju inte med i programmet därför att man är sjuk utan därför att man vill må bättre och det målet kan man ha utan att man behöver vara sjuk.

Samma mål och samma metoder men olika utgångsläge

Målen kan i Den Nya Livsstilen beskrivas på ungefär samma sätt oberoende av utgångsläget. En idrottare vill t.ex. att kroppen ska fungera så bra som möjligt, speciellt i tävlingssammanhang. En cancerpatient vill också att kroppen ska fungera så bra som möjligt - i kampen mot en sjukdom. Metoderna att få kroppen att fungera så bra som möjligt är densamma.

Från Självfixering och Sortering till Målinsikt och Gemenskap

Varför skulle man då sortera människor utifrån ett utgångsläge som ändå ska förändras. Den sortering som sker i den kliniska modellen kan också innebära att man så fast identifierar sig med diagnosen att det blir till självuppfyllande profetior. I Den Nya Livsstilen sker istället en identifikation med mål till vilka man är på väg.

Från Terapi för Eliten till Träning för Alla

I många länder har psykoterapi varit en lyxsysselsättning för de besuttna. För att klara en psykoanalys måste man dessutom vara frisk och stark. Dessutom har ibland beroendet av terapeuten blivit så stort att man måste ha hjälp för att kunna fortsätta livet utan terapi. Hos många terapeuter i USA har det heller inte funnits något intresse att hjälpa klienten att klara sig på egen hand, eftersom livslånga terapier gav en god och trygg inkomstkälla.

Egenträning - billigare och effektivare

I den Nya Livsstilen ersätts en hel del av terapi med egenträning, som har en mängd fördelar, vilket kommer att framgå på många ställen i denna bok. Dessutom är egenträning för att utveckla livskompetens något som alla av oss behöver. Alla av oss vill självklart göra det bästa möjliga av vårt liv och det borde skapa en motivation för metoder som har detta som mål.

PARADIGMSKIFTE

FRÅN KLINISK MODELL TILL UTVECKLINGSMODELL

GAMLA LIVSSTILEN

Arbetsstagare
Arkeolog
Ekorrhjul
Formtid
Kapital
Kliniker
Koncern
Kunskap
Lerkärl
Lidande
Lön
Materialism
Nollhälsa
Produkt
Problemfixering
Reparatör

NYA LIVSSTILEN

Arbetsgivare
Arkitekt
Framgång
Framtid
Kunskap
Pedagog
Nätverk
Kompetens
Krukmakare
Lycka
Belöning
Livskvalitet
Plushälsa
Kund
Lösningfokusering
Byggare



3:3 FRÅN UPPREPNING TILL UTVECKLING

I samband med ett VM i ishockey hade jag en kurs för ishockeytränare. Den handlade om Mental Träning i ishockeyn men eftersom vi fick några timmar över föreslog tränarna att vi skulle utvidga ämnet från ishockeyn till livet i stort. "Men behandla gärna livet som en ishockeymatch" sa en tränare. Vilket vi då gjorde.

Livets tre perioder

Vi började diskussionen med att hitta det mest typiska för var och en av livets tre perioder.

För period 1 enades vi om "Utveckling", vilket är ganska naturligt utifrån hur mycket som förändras under första perioden. Man lär sig gå, tala, går igenom skolan, skaffar sig en utbildning, kroppen växer och hjärna utvecklas. Det är inte så konstigt att "Barn- och Ungdoms Psykologi" har kallats för just "Utvecklingspsykologi".

Upprepning

Att ordet för period 2 blev "Upprepning" var från början inte lika självklart. Men utifrån frågor som: "Hur många av er hade en ny tanke igår"? eller "Hur många av er gjorde något igår som ni aldrig gjort förut?" så blev det tydligt att det sker ett trendbrott vid övergången från period 1 till 2. Det mesta blir vanor och rutiner.

"Ja, men" sa en tränare "man får väl ändå nya erfarenheter även under period 2". "Vad menar du med erfarenhet"? sa jag. "Ja, vad menar jag med det - Jag har ju t.ex. 12 års erfarenhet från mitt jobb." "Så du definierar erfarenhet som tid?", sa jag. "Ja, det är väl vanligt att man gör", sa han. Ja, tyvärr är detta vanligt men naturligtvis fel. Om jag är en dålig lärare i 5 år så blir det ju inte bättre att vara en dålig lärare i 15 år. Erfarenhet får jag första gången jag löser en uppgift. Andra gången jag löser samma uppgift på samma sätt så är det en upprepning av den erfarenheten. "Jaha", sa tränaren, "då har jag nog bara ett års erfarenhet och 11 års upprepning".

Relationer

Vi började sedan diskutera relationer och jag berättade om en veckokurs jag hade haft för ett trettio-tal par. Man fick börja kursen med ett test där man först uttrycker sin självbild, sedan hur man upplever sin partner och slutligen hur man tror att partnern upplever sig. Därefter får man ta reda på hur sin partner verkligen skattade sig. Efter några timmars diskussion av resultatet så kom flera par och påstod att man under några timmar hade lärt sig mer om varandra än under många års äktenskap. Det är alltså vanligt att man efter kort tid tycker att man kan varandra och därefter slutar att lära känna varandra och att utvecklas tillsammans.

Det mesta blir rutiner

Redan *Williams James* påstod i sin bok "Psykologins Principer" i mitten av 1500-talet att automatiseringsgraden hos en vuxen människa låg mellan 95 och 98%.

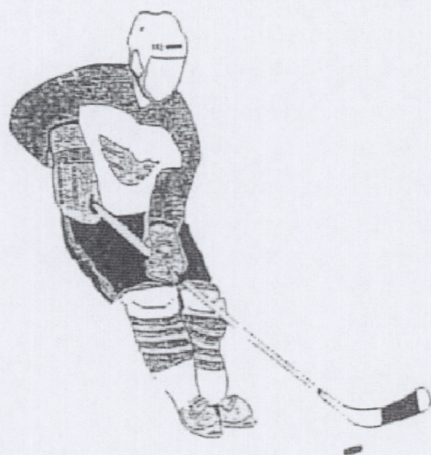
Eftersom Utvecklingsmodellen är grundläggande för "Den Nya Livsstilen" så blir det viktigt att hitta metoder som gör att utvecklingen fortsätter även under period 2.

Från Avveckling till Livslång Utveckling

För period 3 blev ordet "Avveckling". Vi har tagit för givet att det måste vara så, att kroppens och sinnets funktioner måste försämrats, att åldrandet på ett ofrånkomligt sätt måste ta ut sin rätt och att livskurvan måste tecknas som en omvänd U-form där 50 år utgör livets medelpunkt och där 100 i allra bästa fall utgör slutpunkten. Alltmer i forskningen pekar på att den här avvecklingen till stor del styrs av kulturella förväntansbilder och att man genom att förändra de mentala bilderna skulle kunna ändra avvecklingen till en livslång utveckling. I detta ligger också att ha livslånga uppgifter, att försätta att göra meningsfulla saker även efter pensioneringen och att fortsätta med meningsfulla relationer även när de närmaste gått bort.



Du vuxne yngling eller pensionär tänker du börja nerfärden för att förena dig med mängden nere i dalen? Eller fortsätter du klättringen för att njuta av den underbara utsikten från allt högre toppar?



Livets tre perioder

1. Utveckling
2. Upprepning
3. Avveckling

3:4 FRÅN MISSNÖJESFÖRÄNDRINGAR TILL LUSTFÖRÄNDRINGAR

I den gamla livsstilen så vidtog man förändringar först när problem uppstod. En förändring var alltså ett tecken på att allt inte stod rätt till. Det innebar också att det var missnöjet, som var den drivande kraften bakom förändringen. Detta innebär i sin tur att förändringsriktningen var "bort från det felaktiga". Vad förändringen kommer att leda till och var man kommer att hamna ingick däremot sällan som en del av förändringsåtgärder.

Radioprogram

Tillsammans med *John Steinberg* och *Bert Stålhammar* hade jag under ett års tid ett radioprogram med rubriken: "Att växa som människa - Om Mental Utveckling till vardags". I första programmet behandlade vi förändringar och tog upp exempel på förändringar utifrån missnöje och lust.

Missnöjesförändring

Jag berättade om en tandläkare som hade blivit så missnöjd med sitt liv att han beslöt att ändra allting. De fyra största förändringarna var att han slutade sitt jobb och sålde sin praktik, han skiljde sig, han flyttade utomlands och han bytte både för- och efternamn. När jag ett år senare träffade honom och frågade hur han hade det svarade han: "Katastrof. Jag har fått det tio gånger värre". Risken vid missnöjesförändringar är att man hamnar ur askan i elden, eftersom man här bara vet vad man lämnar men inte vad man får istället.

Lustförändringar

I samma program berättade vi om en lärare i en liten norrländsk skola, som liksom tandläkaren hade blivit missnöjd med sitt arbete och liv och övervägde att sluta. Men så hörde han ett föredrag om Mental Träning och förstod att det första han måste göra var att göra klart för sig vad han ville. Han gjorde en livsplanering och kom liksom många andra fram till att han ville ha ett liv med meningsfulla uppgifter och meningsfulla relationer. Samtidigt förstod han att han inte behövde sluta sitt arbete för den sakens skull utan mera att börja arbeta på ett nytt sätt. Idag är han fortfarande lärare i denna lilla skola men trivs mycket bra med sitt liv eftersom han genomfört ett antal målstyrda förändringar och lever i en livslång utvecklingsprocess, där arbetslust och livsglädje är en viktig del.

Det svenska missnöjet

Det talas ibland om den svenska avundsjukan och den svenska missnöjessjukan. Det finns väl inga vetenskapliga undersökningar som säger att vi skulle vara mer missnöjda än andra, men nog tycks det finnas många exempel av typen att - Viktigare än vad jag får i löneförhöjning är att jag får lika mycket eller helst mer än vad andra får.

Det talas också om att människor i fattiga länder många gånger tycks ha lättare att vara nöjda och glada jämfört med oss i de rika länderna. Skulle det vara så kan det kanske bero på att det i de länderna kan vara lättare att identifiera vad det är som gör mig glad (*t.ex. mat för dagen*) och att behoven ligger på en sådan nivå att man lättare och oftare når behovstillfredsställelse.

Oavsett om det är på det sättet eller inte så vill Den Nya Livsstilen undvika missnöjet som drivkraft och istället bygga den livslånga utvecklingen på lust, motivation och glädje.



UR ASKAN I ELDEN

3:5 FRÅN PROBLEMFIXERING TILL LÖSNINGSFOKUSERING

Det gamla samhället hade problemen i fokus. Så gott som alla åtgärder, politiska och andra, var problemrelaterade. Man arbetade så mycket med Problemidentifikation och Problemanalys att de flesta blev Problemfixerade.

Hjärntvätt

Till detta kom den systematiska hjärntvätt vi utsattes för av massmedia.

Jag tog ofta upp det med journalister och en typisk konversation kunde låta så här: "Ni har väl ambitionen att spegla verkligheten, att skildra det som händer"? "Javisst, vi gör vårt bästa"

"Men ni kan väl inte skildra allt?"

"Nej det är klart att det inte finns möjlighet till det"

"Så ni måste göra ett urval"

"Självklart"

"Hur stor del i % har ni möjlighet att skildra" "Svårt att säga.

Det rör sig nog om promille" "Hur sker det urvalet"

"Koncentrationen ligger naturligtvis på missförhållanden, saker som inte är som dom borde vara, problem, kriser, det som fordrar åtgärder, fel, brister etc.," "Varför gör ni det urvalet"

"Det är ju nödvändigt om vi ska få förändringar. Dessutom är det detta som folk vill läsa om".

Missmod

Följden av denna massiva hjärntvätt där vi varje dag matas med negativa nyheter och där man missar de andra 99% av neutrala eller goda saker är att allt fler människor tror att världen ser ut på det sättet. Det leder lätt till missmod och en desillusionerad inställning t.o.m. hos unga människor: "Om världen ser ut på det sättet och jag kan göra så lite vad är det då för mening...?"

Stänger av

Jag träffar alltför många som säger att de slutat se på nyheterna och avslutat sin tidningsprenumeration på grund av de negativa nyheterna.

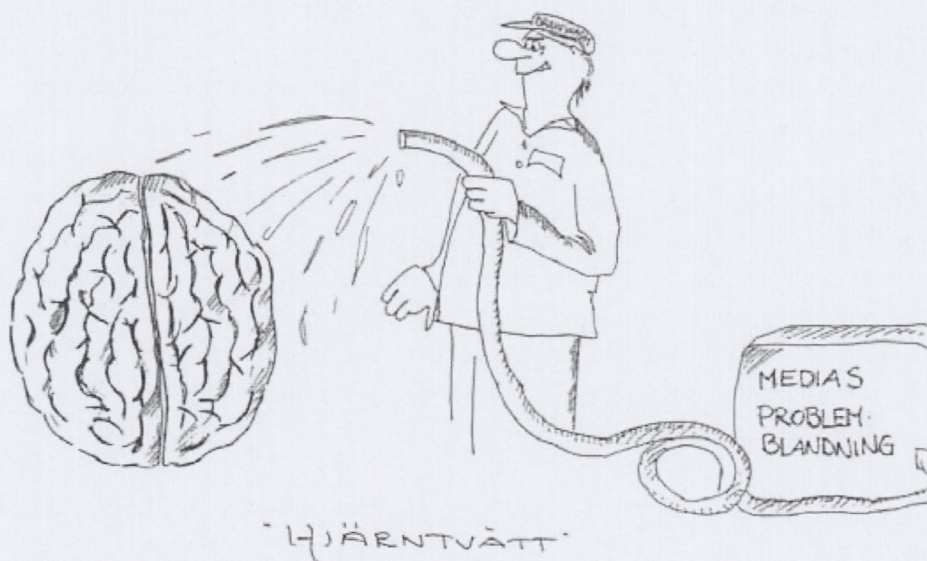
Goda Nyheter

Jag är glad över att jag tillhörde redaktionen för en tidning som hette "Goda Nyheter" (numera Good News Magazine). Den gavs bara ut i Göteborg. Det finns dock en del glädjande trender i samhället. Allt fler börjar upptäcka att det är mycket roligare och effektivare att arbeta lösningsfokuserat, och det synsätter sprider sig alltmer t.ex. inom socialvården.

Positiva och konkreta framtidsbilder

Som motvikt mot den negativa indoktrineringen är det synnerligen viktigt att var och en tänker igenom hur man egentligen skulle vilja ha framtiden.

När det är gjort förankras målen i ett antal tydliga och situationsförankrade målbilder. I och med att dessa är tydliga och starkt attraktiva kommer de automatiskt att fånga vårt sinne.



3:6 FRÅN NEGATIVA TILL POSITIVA TANKEBILDER

"Det är väl självklart att det är bättre med positiva än negativa tankar och bilder!" säger du. "Men", kanske Du också säger, "vad ska jag göra åt det? Jag kan väl inte hjälpa att jag ofta får bilder och tankar om det som jag inte vill ska hända".

"Om det är sant, det du påstår", fortsätter du kanske, "att vi styrs av våra tankebilder då är vi ju bara hjälplösa offer för våra mentala processer".

För att se om detta var sant gjorde jag ett enkelt experiment i vilket jag hade ett antal negativa tankebilder och sedan ett positivt alternativ till var och en. Det visade sig då att trots att alla föredrog och ville ha den positiva så fångades man lättast av det negativa alternativet.

Jag försökte analysera orsakerna till detta och kom fram till att de två viktigaste var:

1. Problemfixeringen i vårt samhälle

Det är ju lättare att få en bild av något konkret än något abstrakt eller diffust. Samhället har lärt oss att göra problemen tydliga medan målen ofta är diffusa. Det är självklart att det då blir problembilderna som styr oss mera än målbilderna.

För att ändra på det bör vi göra framtiden mycket tydlig och konkret. Om jag t.ex. säger att mitt mål det närmaste året är att bli bättre i mitt arbete, så bör man i så fall välja en dag om ett år och plocka fram 5-6 situationer från den dagen som symboliserar att jag då fungerar bättre än nu. Samma sak om jag t.ex. vill förbättra en relation. Då ser jag mig och den personen (*de personerna*) och i ett antal situationer upplever jag saker som tecken på en bättre relation. Det är de här konkreta och situationsförankrade bilderna som man sedan "lägger in" i det mentala rummet i samband med målprogrammeringen.

2. Känslstyrkan i tankebilderna.

Vi fångas av den tanke och den bild som innehåller den starkaste känslan. Vi lever i ett samhälle där vi ofta låter de negativa känslorna bli starkare än de positiva, vilket gör att vi styrs mot det vi absolut inte vill ha.

Rädsla är t.ex. en stark känsla. Är vi rädda för något så kommer det tillbaka i våra tankebilder gång på gång. Det här får inte hända - men tänk om det händer - och sen styrs vi mot det nästan som en obönhörlig kraft.

Rädsla byts mot attraktion

Åtgärderna här är naturligtvis att ta bort rädslan för framtiden samtidigt som man bygger upp den positiva styrkan i det man vill ska hända. Det senare görs t.ex. genom att man gör framtidsmålen attraktiva så att man får en stark motivation och lust kopplade till dem. Neutraliseringen av rädslan sker under hela den mentala träningen, Redan när man skapat det mentala rummet och fått det förankrat i känslorna "lugn, säkerhet och trygghet", så kan man i princip tänka på vad som helst utan att känna sig rädd. Neutraliseringen fortsätter under Självbilda- och Målbildsträningen och avslutas sedan med den mentala tuffhetsträningen, där attityden och inställningen till problem och svårigheter förändras i grunden.

Naturlig integration av attraktiva målbilder

Tanken med detta är att när den nya livsstilen har lärts in så ska de önskvärda och attraktiva målbilderna dyka upp och integreras på ett självklart och naturligt sätt.



3:7 FRÅN NEGATIVT TILL POSITIVT TÄNKANDE

Det har skrivits många ytliga böcker om positivt tänkande, böcker som retar upp många läsare. Det är både olämpligt och dumt att bara slänga ur sig "Tänk positivt". Som jag redan påpekat vet de flesta människor att det är bättre att tänka positivt än negativt. Och man har säkert också försökt utan att lyckas. Medvetenheten om hur man borde tänka och de misslyckade försöken gör att sådana här uppmaningar kan reta gallfeber på vissa människor.

Det negativa dominerar

I den gamla livsstilen dominerade det negativa tänkandet - inte för att man ville ha det så - utan därför att sinnet i vår kultur lättare fångas av negativa än positiva saker. Som jag påpekat beror detta i sin tur på den "hjärntvätt" vi utsätts för bl.a. från massmedia, där man inte bara systematiskt väljer ut "eländet" utan också ger skildringen en stark negativ emotiv mening (*väcker starka känslor*).

Programmera det undermedvetna

Detta gör att våra tankar och bilder på ett icke medvetet sätt fångas av det negativa, vilket i sin tur leder till stress, nedslagenhet, pessimism och till att vi både fungerar och mår sämre. För att förändra det här bör vi i den mentala träningen lägga in information, som på ett icke medvetet plan påverkar sinnet så att det automatiskt uppfattar "verkligheten" på ett mer positivt sätt. Mer om detta i boken och i instruktionerna för den mentala träningen. Vi kan dock stödja den processen genom att tillämpa en del enkla regler och principer. Här är några exempel:

Hitta "guldkornen"

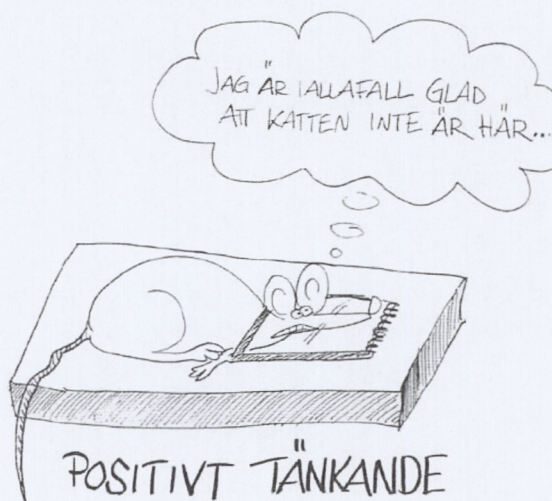
Om vi börjar med synen på det förflutna så finns här en naturlig tendens att med tiden glömma det negativa och minnas det positiva (*"lyckliga barndomen", lumparminnen etc.*). I t.ex. debriefing (*krissamtal*) försöker man stödja den processen genom att omedelbart ge positiv feedback på det som hände. Det är viktigt att man får känna att det man gjorde och de reaktioner man hade var de bästa just då och att man reagerade både normalt, förståeligt och klokt utifrån den kunskap man hade om situationen just då.

Vad kan jag lära av det här?

Den frågan är ju central i den utvecklingsmodell som ingår i NLS. Det bästa är ju om frågan finns med från barnaåldern så att den kan tillämpas i nuet, men när man börjar tillämpa den kan man även använda den för att få en mer positiv syn på det förflutna. Den finländske psykiatern *Ben Furman* har i en mycket intressant och fint skriven bok berättat om resultatet av tre frågor som han ställde till människor som haft mycket svåra uppväxtförhållanden. En av frågorna var; "Vad har du lärt dig av din svåra barndom?" Där ges en rad exempel på hur man lyckats hitta positiva saker i de mest vidriga förhållanden. En del antyder t.o.m. att det goda liv de har idag som vuxna inte kommit till trots den svåra barndomen utan tack vare. (*"Det som inte dräper, det stärker"*)

Framtiden

En positiv och attraktiv framtid som man inte bara konstruerar intellektuellt utan också programmerar i det mentala rummet kan ge mycket kraft och glädje redan under färden dit. Lite av det kan man också se vid "vanliga" framtidsplaner. Jag träffade t.ex. en bekant som berättade hur besvikna han och familjen hade blivit under förra semestern. De hade under nästan ett år sett fram mot tre underbara veckor på västkusten i en stuga de hade hyrt. Det var inte bara så att det regnade hela tiden, en rad andra saker hände också som gjorde att semestern blev förstörd. Han slutade med att säga: "Man ska aldrig ha några positiva förväntningar för då blir man bara besviken". Jag svarade: "Men har du inte tänkt på den glädje som ni hade under nästan ett år när ni tänkte på den kommande semestern"



En man dog och kom till en plats som han antog var himlen,
eftersom hans varje önskan omedelbart uppfylldes.
Först njöt han i stora drag men efter ett tag var han fullständigt uttråkad.
Han sökte upp ”chefen” och bad om att få komma till helvetet istället.
”Min käre man”, fick han till svar, ”det här är helvetet”

Okänd

För de flesta människor är erfarenhet detsamma som akterlantorna
på en båt. De lyser bara upp vägen som du redan passerat

Samuel T. Coleridge

Sinnet skapar allt, såväl det goda som det onda,
sorg och lycka, rikedom och elände

Edmund Spencer

Människan är det hon tror

Anton Tjechov

De kan därför att de tror att de kan

Virgilius

Sök inte felen, sök botemedlen

Henry Ford

Ej finnes gott, ej ont, blott våra tankar gör det så

William Shakespeere

Gör det du kan med det du har tillhands var du än befinner dig

Theodore Roosefelt

Jag blev aldrig någonting så länge jag bara byggde på min stora talang.

Orsaken till att jag blev nummer ett i världen var att jag
utvecklade min mentala tuffhet

Chris Evert

KAPITEL 4

PROCESSER & PRINCIPER I DEN NYA LIVSSTILEN

4:1 FRÅN MUSKULÄRA SPÄNNINGAR TILL AVSLAPPNING

Naturen har givit oss avslappning som grundtillstånd kombinerat med förmågan att spänna muskler för att genom det kunna vara fysiskt aktiva. Samtidigt finns redan från början en koppling mellan emotionell aktivering och en spänningshöjning som är ospecifik, dvs. den omfattar ett stort antal muskler. Ett nyfött barn som är nöjt och belåtet är så nära total avslappning som man kan komma. När det några timmar senare är hungrigt så skriker det och hela kroppen dras ihop av spänningar som finns överallt. Spänningen påkallar uppmärksamhet men den hjälper i sig inte till att få bort spänningsorsaken utan barnet är här beroende av sin omgivning. När barnet väl fått mat går det tillbaka till det avslappnade tillståndet. Så småningom lär sig barnet att få bort spänningar genom att själv se till att undanröja orsaken till spänningen. Meningen med det vi kallar för situationsspänningar är alltså att de ska vara tillfälliga. När det som orsakar spänningen är borta försvinner den.

De sista decennierna har dock något nytt tillkommit eller åtminstone ökat i omfattning. Spänningsorsaker som inte är tillfälliga, som ligger och stör dag ut och dag in. De spänningar som är tänkta att bara finnas där en kort stund ligger på hela tiden och blir så småningom automatiserade och en del av tillvaron. Det är den spänningen som kallas för grundspänning, en lägsta nivå som finns där hela tiden. På den tillkommer de spänningar som har med situationen att göra. Den totala spänningen i ett visst ögonblick är alltså summan av grundspänning och situationsspänning. Där finns också den relationen att om grundspänningen är hög så blir även situationsspänningen högre än den hade varit med en lägre grundspänning.

Människor idag har en alldeles för hög grundspänning. Det är ett gissel med tanke på allt negativt som följer med den. Den tar mycket av den energi som skulle behövas för de dagliga uppgifterna, den sänker prestationen (*se nästa moment*) och den bidrar till en negativ stress genom den koppling spänningar har till emotioner. Den höga grundspänningen kan också ge upphov till värk i muskler och leder. Den vanligaste huvudvärken kallar vi just för spänningshuvudvärk.

Om man vill gå över till den nya livsstilen bör man därför börja med avslappningsträning. Jag brukar föreslå fyra veckors träning. Programmen (*Mental grundträning*) tar 15-20 minuter. Fyra veckor räcker för de flesta för att radikalt sänka sin grundspänning. En motsvarande träning på asylboenden, (*Avslappningsträningen finns översatt till 12 olika flyktingspråk*) krävde längre tid än 4 veckor men det är inte så konstigt med tanke på de flesta asylsökandes bakgrund.

Som metod använder jag här den amerikanske läkaren *Jacobsons* progressiv avslappning (*något modifierad*). Man kan nämligen inte slappna av genom viljemässig ansträngning. Däremot kan man spänna en muskel viljemässigt. Om man sedan låter bli att spänna så blir det en avslappningseffekt som kontrast. Om man på det sättet systematiskt går igenom kroppen under några veckor så lär sig kroppen vad avslappning är, en lägre grundspänning lärs in och automatiseras in på denna lägre nivå, dvs. den lägre grundspänningen finns där utan att man behöver tänka på det.

Jag har under åren sett dramatiska effekter av en så här enkel träning. I vissa fall (*inte för alla*) har decennier av svår huvudvärk och migrän försvunnit efter några veckors träning. Alla brukar dock uppleva att man efter träningen har mer energi (*det ständiga energiläcket är borta*) och att man känner sig mer "avspänt effektiv". Behöver vi alla den träningen. I dagens samhälle blir svaret Ja! En bra investering för alla är att lägga ner dessa 10 timmar (*4 veckor x 20 minuter*) av sitt liv på en träning, där effekterna kan bli livslånga.



4:2 FRÅN SPÄNNING TILL AVSPÄNNING

Som landslagskapten för bågskyttarna så blev *Leif Jansson* intresserad av den spänningsnivå och det spänningsmönster som en bågskytt har när han/hon skjuter som allra bäst. Tillsammans med sin bror konstruerade han en EMG-apparat som kunde användas för fältnätningar.

Medverkande och motverkande muskler

I kroppen har vi muskler som medverkar till en fysisk aktivitet (*synergister*) och muskler som motarbetar samma aktivitet (*antagonister*). *Leif* undersökte först synergistaktiviteten och fann att skillnaden var liten mellan de bästa och mindre bra bågskyttarna. När han sedan däremot mätte antagonistaktiviteten var det en mycket tydlig skillnad.

Idrott och musik

Leif har sedan undersökt så gott som alla svenska landslag och fått samma resultat. Det som framför allt skiljer en duktig idrottare rent muskulärt från andra är alltså förmågan att slappna av i antagonisterna, dvs. de motarbetande musklerna. När jag arbetade med Sveriges Radios symfoniorkester började vi diskutera hur en skicklig violinist kan komma upp till 12-13 toner per sekund. Vi fick då idén att låta *Leif* testa även dem och jämföra med mindre skickliga violinister. Resultatet var detsamma som för idrottsmännen.

Även på elitnivån tycks denna skillnad föreligga. Vi testade t.ex. guldmedaljören i bågskytte i Barcelona (*en koreanska*) och hon var bättre än våra svenska flickor. *Leif* fick tillfälle att testa violinister i Chicago symfoniorkester (*en av de bästa i världen*) och de hade en bättre antagonistavslappning än de svenska symfonikerna. *Leif* har även gjort mätningar i arbetslivet med liknande resultat. Det är alltså mycket väl belagt hur viktigt det är att slappna av i de muskler som motarbetar det vi gör. Har vi en hög grundspänning som ligger på i alla muskler så både gasar och bromsar vi samtidigt.

Viktigt att lära om

Hur ska man då lära sig detta? Man kan ju inte gå omkring och hela tiden fundera på vilka muskler som är antagonister. Nej, naturligtvis inte!

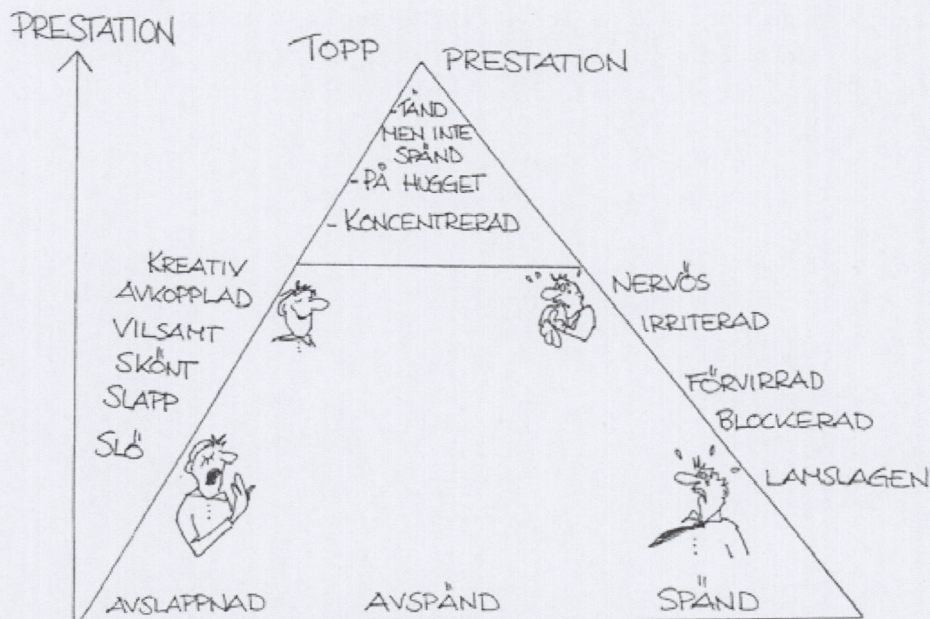
Nyckeln ligger i det som beskrevs i förra momentet. Att lära sig att först slappna av alla muskler. När det väl är gjort då skapar avsikten eller målbilden den rätta spänningen i synergisterna medan antagonisterna fortsätter att vara avslappnade.

Inte avslappnad utan avspänd

Det är detta som jag kallar Avspänning. Avspänning är alltså inte detsamma som avslappning. Medan avslappning är total avsaknad av spänning så är avspänning en optimal spänning i synergister kombinerad med en avslappning av antagonister. Detta innebär att man inte kan prestera avslappnat. Är man avslappnad kan man inte göra något alls, inte ens lyfta ett finger. Det är avspänning som är det viktiga i idrott, arbetsliv etc. Men för att kunna bli avspänd måste man först ha lärt sig avslappning.

Bildstyrning

När man väl ha lärt kroppen avslappning och sänkt grundspänningen, så är det dags att genom bilder av de rätta rörelserna få kroppen att själv aktivera de rätta musklerna. Lyckas man med det, då har man nått den avspända effektiviteten och då känns det som om toppprestationer kommer av sig självt (*flyt*).



4:3 FRÅN TANKAR TILL BILDER

I DEN NYA LIVSSTILEN

spelar bilder eller "föreställningar" en avgörande roll.

Vi har alltid vetat att "en bild säger mer än 1000 ord" och bilden som påverkansmetod har använts i alla religioner (*t.ex. Jesu liknelser*). Ändå kan man tala om en ny renässans för bilden som verktyg. I hypnosbehandling idag spelar "*Milton Erickson tekniker*" en stor roll och de bygger mycket på metaforer. Det är därför naturligt att Den Nya Livsstilen betonar de inre bilderna som en viktig möjlighet att skapa ett bättre liv.

Kroppen förstår en bild bättre än ord

Bilden tycks vara ett språk som kroppen förstår. Jag har i flera böcker beskrivit bildens betydelse för idrottsprestationer. Det börjar redan i samband med inläringen. Barn lär sig t.ex. spela golf på ett annat och bättre sätt än vuxna. De tittar på andra och gör det sedan på ett självklart och naturligt sätt utan att fundera på hur svårt det är. Funderar gör vuxna desto mer. Betalar man dyra pengar för en golflektion så vill man åtminstone ha en massa instruktioner. Men för att en instruktion ska fungera så måste golftränaren först ha en bild, som han sedan översätter i ord. Eleven ska sedan uppfatta orden och översätta dom till en bild. Självklart är det då bättre att gå direkt på bilden

Jag har gjort experiment som bl.a. visat att en 45-åring, efter ett halvårs exponering (*30 minuter i det mentala rummet tre gånger i veckan*) av bra golfbilder gick 9 hål på 8 över par (*däribland 4 parhål*) första gången han fick fysiskt hålla i golfklubbor.

Övningar

I den mentala träningen ingår många övningar på att lära sig styra med bilder. En del av dom är ideomotoriska, dvs. man låter bilder styra motoriken.

Pendelförsöket har du antagligen redan gjort. Du får en pendel att röra sig utan att du medvetet rör handen genom att skapa bilder av hur du vill att pendeln ska röra sig. Här behövs inga mystiska förklaringar a la "New Age", eftersom det är lätt att med EMG registrera att bilden ger upphov till subliminala rörelser i fingertopparna.

David Ingvar visade för ett par decennier sedan att bilden av att man knyter handen framkallar nästan lika stor aktivering i hjärnan som när man sedan fysiskt knyter handen.

Bildförberedelse

Bra övningar i början är också att lära sig formulera tankar och önskemål i bildform. När du står inför en situation så tänker du först igenom mål, syfte och vad du vill ska hända i den situationen. Sedan ser du det bildmässigt för din inre syn. Efter det går du in i situationen och "låter det hända".

Om du t.ex. ska hålla tal så skapar du inre bilder av hur lätt du hittar orden, hur intresserade alla är osv. och sedan går du in i situationen utan att fundera. Tankar, funderingar och analys har nämligen en tendens att förstöra bilderna. Den här tekniken kan du öva på inte bara inför speciella situationer som att hålla tal, utan inför varje situation som du står inför under t.ex. en vecka.

Efter en tid så blir det självklart att du har positiva bilder med dig in i varje situation utan att du längre gör det medvetet. Tekniken kommer också att fungera ännu mycket bättre när du lärt dig att programmera bilderna i ditt mentala rum.

Kuriosum

Jag har intervjuat en del personer som påstår att de kan "prata med hundar och hästar. Oavsett om det ligger någonting i det eller ej så är det intressant att man genomgående säger att det är bilder som man kommunicerar med.

Underskattad

Ja, blir man intresserad av bilder och bilders möjligheter så blir man förvånad att man inte arbetat fram fler metoder för att göra detta till var mans egendom. Speciellt som dom bilder som annars spontant dyker upp ofta styr oss i fel riktning (*se nästa moment*).



4:4 FRÅN BILDPÅVERKAN TILL BILDSTYRNING

När vi i Uppsala på 60-talet gjorde försök med hypnos fann vi att flera av våra försökspersoner kunde göra samma sak som Neal Millers klienter vid Rockefeller sjukhuset (*höja och sänka sitt blodtryck, förändra temperaturen i händerna, stoppa en blödning etc.*)

Nyckeln till detta visade sig vara ett alternativt kontrollsystem som vi kallade för "Bildstyrning", där bilden kombineras med ett alternativt medvetande typ hypnos eller självhypnos (*det mentala rummet*). Låt mig säga här att ordet bild (*engelska "image"*) är någonting som är mer än fotografier. Det innehåller flera sinnen och motsvarar närmast det svenska ordet "föreställning".

Drömmar

Låt mig fråga dig om du någon gång har varit rädd under en dröm. "Javisst", säger du, "det är klart att jag har". Men säger jag, det var ju bara en dröm. "Ja, men det visste jag inte då utan först efteråt", säger du.

Vad som händer i drömmen är att realitetstestningen är borta och därför reagerar kroppen på samma sätt som om man skulle vara i den situationen "i verkligheten". Med en avlägsnad realitetstestning är det just då "verklighet". Vårt nervsystem kan alltså inte skilja mellan en upplevelse man har i dröm eller hypnos från samma upplevelse i den fysiska verkligheten..

Nyckelprincip

Den här "lagen", som är en synnerligen viktig princip i Den Nya Livsstilen, öppnar upp oanade möjligheter till att kunna skapa den verklighet, som man själv bestämmer. Varför använder vi då inte drömmen för att skapa en "bättre verklighet". Jo, därför att vi fortfarande inte har lärt oss att kontrollera och styra drömmen. Istället använder vi i Den Nya Livsstilen "det mentala rummet" som är ett liknande alternativt medvetandetillstånd men med helt andra möjligheter till styrning och kontroll

Låt mig ta ett exempel:

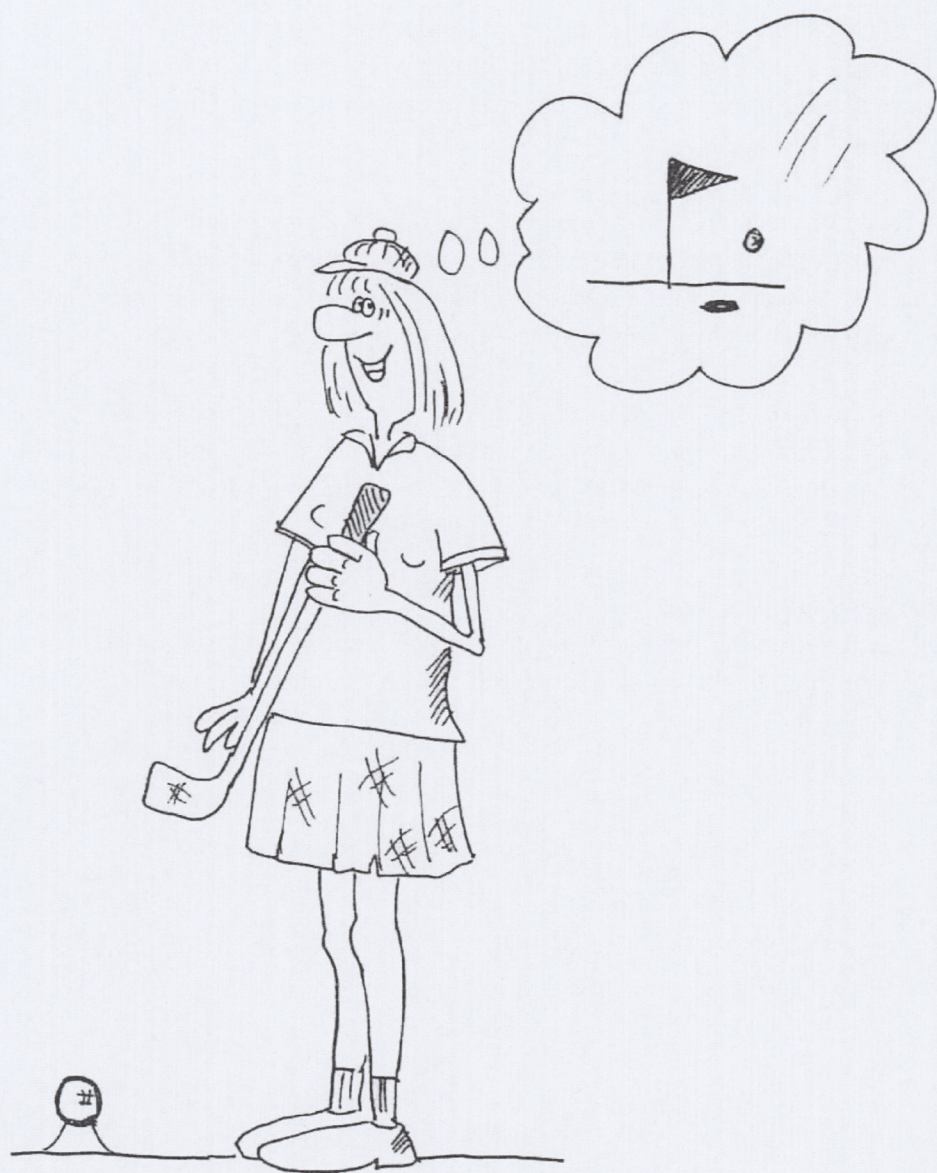
Du känner dig mer än vanligt stressad på jobbet och skulle helst vilja därifrån. Tanken går till Mallorca där du några månader tidigare haft en underbart avkopplande semester. Även om du då mycket väl kommer ihåg hur du låg på stranden och njöt av solen och ljudet av vågorna så händer väldigt lite. Snarare kan du uppleva kontrasten, stressen på jobbet, som ännu mer frusterande.

Om du då istället sluter ögonen och snabbt förflyttar dig till ditt mentala rum och därifrån till Mallorca så är det inte längre ett minne utan en upplevelse. Precis som i drömmen upplever du att du är där och sinnet och kroppen reagerar med samma känslor av lugn, vila och avkoppling.

Om du då innan du gör det har bestämt två saker - Att proceduren får ta högst 2 minuter (*du är ju på jobbet*) och att din upplevelse ska finnas kvar efteråt - då kan du sedan ha kvar "Mallorcakänslan" i flera timmar hur stressigt det än är på jobbet.

Du kan skapa ditt inre!

Med sådana metoder upptäcker du att det är du och inte din omgivning som kan bestämma hur du ska känna dig och hur du ska må.



4:5 DET UNDERMEDVETNA - FRÅN AVSKRÄDESHÖG TILL GULDGRUVA

En av många skillnader mellan den gamla och nya modellen är synen på det omedvetna.

För *Freud* och efterföljare var det undermedvetna en avskrädeshög, en samlingsplats för de mentala processer (*tänkar, bilder, känslor*) som inte tålde medvetandets ljus. Här nere i mörkret låg avfallet och pyrde och försökte på alla tänkbara sätt komma upp och störa medvetandet.

En skattkammare

MTM ser det undermedvetna som en guldgruva och en kraftkälla. Här finns outnyttjade resurser och reserver som vi kan lära oss att använda. Här finns inte minst en bas för intuitivt beslutfattande och kreativ problemlösning.

Neurofysiologisk bas

Pebr Leissner har visat på att det vi kallar det undermedvetna dels är kopplat till det limbiska systemet, som hanterar våra drifter och vårt känsloliv, dels till perifera delar av det centrala nervsystemet, från vilket man kan styra rörelsen utifrån mentala bilder och slutligen till den stora delen av hjärnan som omfattas av den "laterala inhibitionen". Även om nervcellerna här är tysta på så sätt att de inte avger nervimpulser, så är de inte inaktiva utan tar hela tiden emot och registrerar inkommande information.

En inre partner

I den mentala träningen finns ett avsnitt som har rubriken "Din inre rådgivare". I det programmet får man hjälp att möta någon eller något som man sedan kan ha som ett stöd, en partner, en rådgivare. Denna rådgivare är naturligtvis en symbol för det undermedvetna och genom den kan man få kontakt med de djupare delar som man annars inte når.

Mitt inre vill mitt bästa

Som mental tränare arbetar man inte med terapi utan med utveckling. För att kunna gå vidare bör man dock ibland klara upp saker i det förflutna som hindrar mig att gå vidare. Utan att ge sig in på ett analytiskt grävande eller terapeutiska tolkningar, så kan en mental tränare leda klienten till det mentala rummet och där ge instruktioner som kan låta så här:

Exempel:

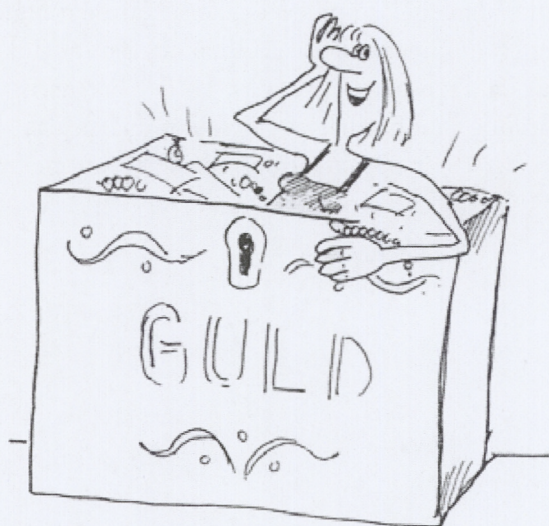
"Ditt inre (*mentalt uttryck för det undermedvetna*) vill dig väl och vill ditt bästa. Ditt inre vet vad orsaken är till de problem och blockeringar du har just nu. Ditt inre vet också hur du kan komma till rätta med de problemen. Du ger nu ditt inre uppdraget att hitta de vägar och de lösningar som är bäst för dig just nu. Känn tryggheten i att du med lugnt förtroende kan överlämna till ditt inre att hitta de vägar och resurser som kan hjälpa dig att komma vidare i livet".

Överlämna åt kroppen

I den mentala träningen för idrott är det viktigt att lära sig lita på sin kropp och att överlämna till kroppen att hitta de bästa vägarna till målet. Vi talar om "kroppens visdom", "Kroppen vet bäst" etc. Efter många års ytterst goda erfarenheter av att ha tillämpat den principen inom idrotten är det nu dags att börja tillämpa samma princip för att maximera kroppens resurser i samband med kroppsliga problem och sjukdomar.

Överlämna åt mitt inre.

I träningsprogrammet "mitt inre hem" representerar källaren det undermedvetna. För att "personalen" där ska kunna hjälpa mig med uppgifter i livet så måste en order eller begäran ha skickats ner. Där behöver man bara ange lösningen eller målet, gärna utformad som en bild. Sedan hittar ofta "personalen" de vägar som leder fram till målet. Detta upplevs ofta som om saker händer av sig självt, att man plötsligt är där utan att veta hur. Det är också en del av det vi kallar flyt, ett energibesparande, avstressat sätt att få saker att hända medan man samtidigt njuter av livet.



4:6 FRÅN NEGATIV TILL POSITIV FEEDBACK

Den gamla livsstilen innehöll övervägande negativ feedback. Man reagerade när något gick fel medan "hälsan teg still".

Så var det för några decennier sedan både i idrotten och i resten av samhället, men medan idrotten radikalt har förändrats så har samhället i övrigt fortsatt att lägga betoningen på negativ feedback. Jag träffar fortfarande ganska ofta människor som säger: Reaktionen på arbetet får jag bara eller framför allt när jag gör ett misstag eller när något blir fel.

Fotboll

Jag hade en del att göra med *Laban Arnesson* när han blev förbundskapten i fotboll. Han var klart medveten om fördelarna med positiv feedback och under hans tid förändrades mycket till det bättre. När vi diskuterade det här sa han bl.a.: "När jag tänker på hur vi tidigare utbildade våra tränare så måste jag säga att det var rena skandalen. Vad vi gjorde dom till var felsökare som skulle reagera när någon gjorde fel. Inlärningsmässigt har vi ju egentligen alltid vetat att det är bättre att tala om när någon gör rätt".

Utförsåkning

På första landslagslägret i utförsåkning som jag var med om så filmades träningsåken för att sedan spelas upp på kvällen. När någon gjorde en dålig sväng så kördes svängen flera gånger. Idag filmas fortfarande åkarna men det är de bra svängarna och åken som upprepas. Ja, det har hänt mycket inom idrotten som fortfarande inte har hänt i samhället. Här träffar jag människor som säger: Jag har varit 10 år på mitt jobb och de reaktioner jag fått har kommit när något gått fel.

Simning

Vi gjorde ett experiment i simning för att se effekten av att gå från negativ och fördröjd feedback (*Tränaren gick efter ett träningspass igenom de fel simmaren hade gjort*) till positiv och omedelbar feedback. Simmaren programmerades under hypnos så att en ton med viss frekvens framkallade en positiv känsla (*som jag lät simmarna "hämta upp" från sitt förflutna*). Genom hörslingor runt bassängen och hörsnäckor i öronen kunde simmaren nås hela tiden. När man simmade "rätt" låg den förstärkande tonen på och när man gjorde något fel, bröts tonen och tränaren kom omedelbart in och korrigerade. Resultatet var mycket positivt.

Scenprestationer

Märkligt nog har utbildningen och färdighetsträningen i musik och sång inte följt idrottens utveckling. På Dramatens elevskola sa man när vi diskuterade detta område: "Så mycket felsökeri som här finns nog inte någon annanstans". Även när jag arbetat med operan och symfoniorkestrarna i Sverige har jag också förvånats över hur mycket av negativ feedback som förekommer.

Olika informationsmängd

Ett påpekande att jag gör fel säger ju i sig ingenting om hur jag ska göra. Däremot är risken att jag börjar fundera så mycket på det jag gör fel att det sker en felprogrammering och att felet dyker upp allt oftare. Får jag däremot positiv feedback så har jag ju på en gång det rätta och kan snabbt programmera det.

Olika reaktioner

Man får också olika reaktioner och skapar olika klimat när det gäller mottagligheten för förändringar beroende på om man använder positiv eller negativ feedback. Negativ feedback skapar ofta irritation och missnöje, som vänds mot "feedbackgivaren", varvid mottagligheten för det som påpekats minskar. Positiv feedback, å andra sidan, skapar stolthet, glädje och gott självförtroende vilket ofta startar en spiral i positiv riktning.

DET VAR FINT!
DET GJORDE NI BRA!
NU TAR VI NYA TAG!



4:7 FRÅN AVREAKTION TILL KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION

Hur ofta är inte det vi kallar kritik en reaktion på vår irritation eller ilska som vi ger uttryck för genom att kritisera eller t.o.m. skälla. Det leder ofta till att föremålet för reaktionen känner sig orättvist behandlad och ger tillbaka, varvid positionerna blir ännu mer låsta. Vill man åstadkomma förändring så kan man ju inte agera på ett sätt som får den andre på defensiven.

Det bästa från andra

I Mental Träning finns en del egna modeller och principer men dessutom har jag "lånat in" principer som stämmer bra med grundprinciperna i Mental Träning. Här är några exempel:

Jagbudskap

Gammal princip men fortfarande lika aktuell. "Kommunicera på ett sätt som den andre inte kan förneka". Exempel: Fel: "Du är en förbannad idiot" (*avreaktion*). Den andre förnekar. Rätt: "När du gjorde så blev jag ledsen" (*kan inte förnekas av den andre*). Jagbudskap innebär alltså att yttra sig om sina egna reaktioner och känslor.

Lära sig lyssna

Konflikter kan ibland bero på att man missuppfattar vad den andre menar och att man talar förbi varandra. Det finns många bra övningar i "aktivt lyssnande", t.ex. att man måste sammanfatta vad den andre sagt innan man besvarar.

"Systematisera grälen"

Vid ett "vanligt" gräl så sker oftast en upptrappning, där irritationen framkallar de minnesbilder som är kopplade till samma känsla. Man skaffar sig alltså "stöd" för irritationen eller vreden genom att minnen av andra oförätter som man upplevt dyker upp, vilket ytterligare ökar känslan. Man börjar säga saker man ångrar efteråt och man kan göra saker som sedan inte går att rätta till. Vad händer då om något inträffar i grälet som gör att bägge börjar skratta (*Viktigt att bägge skrattar*). Då är det sedan svårt att fortsätta grälet.

Det här förhållandet kan man använda sig av för att se till att meningsmot-sättningar och "gräl" bara sker när man har en neutral eller positiv känsla. Man kan t.o.m. schemalägga det. Mellan klockan 15 och 15.15 skäller vi på varandra, sedan får det vara bra, eller "Så fort en part blir irriterad bryter vi och fortsätter först när bägge är på gott humör".

"Rätt" sätt att tala

Det finns flera kommunikationsmodeller, som försöker lära ut bättre sätt att uttrycka sig, ordval etc. I "Non-violent communication" (NVC) skiljer man på Varg- och Giraffspråket, i Självhypnosträning får man lära sig hur man på bästa och effektivaste sättet kan "tala till sig själv" (t.ex. *undvika negationer*) och i NLP får man t.ex. lära sig att undvika generaliseringar. Hur många trätor har inte intensifierats genom att man säger: "Du ska då alltid..." eller "Du kan då aldrig..." Alla dessa principer stämmer mycket bra med Mental Träning och den Nya Livsstilen och kan rekommenderas för närmare studier.

Mentala träningsfilosofin

Vissa metoder härrör sig direkt från den mentala träningen. De beskrivs närmare i kapitel 7 (*Från Trätor till Positiva diskussioner*).



Förändra dina tankar och du förändrar världen

Norman Vincent Peale

En slutsats är platsen där du tröttnade på att tänka

Martin H. Fischer

Kom ihåg att lycka varken beror på vem du är eller vad du har.

Den beror helt på hur du tänker

Dale Carnegie

En människa kan leva utan luft i några få minuter,

utan vatten i cirka en vecka, utan mat i ett

par månader - och utan en ny tanke i många år

Kent Rush

Den som talar mest har oftast minst att säga

Matthew Prior

Hur lyckligt ditt liv blir beror på kvaliteten i dina tankar

Marcus Antonius

Bilden är det undermedvetnas universiella språk

Frances Vaughan

Bilden är en dataservice mellan dig och dig själv

Martin Rossman

Det ord du säger ska möta gensvar av ett ord med samma klang

Grekiskt ordspråk

Själva kärnan till den kunskap du har är hur du tillämpar den

Confucius 500 f.kr

KAPITEL 5

DIN LIVSKVALITET BESTÄMS AV DIN HJÄRNA

5:1 FRÅN LILLA TILL STORA VERKLIGHETEN

Vad som är verklighet och hur man skall beskriva den är en fråga som har intresserat filosofer i alla tider. Finns sakerna i vår omgivning i sig eller är de ”bara” produkter av vår hjärna? När vi drömmer upplever vi ju det som verklighet och likadant när vi är vakna. Men hur kan vi säkert veta vilket av dröm eller vakenhet som är mest ”verkligt”. Det finns ett otal sådana frågor som är svåra att svara på. Detta har emellertid lett fram till ett försök att arbeta fram en enkel och praktiskt användbar modell.

Lilla v

Varje människa har sin egen verklighet. Den är unik och skiljer sig från alla andras. Du har säkert många gånger förvånats över hur olika vi människor är när det gäller upplevelse och beskrivning av det som sker.

Olikheterna uppstår redan vid själva inmatningen av information. De tre viktigaste områdena som skickar information till hjärnan är den ”yttre verkligheten” (*våra sinnesorgan*), vårt sjäsliv (*tankar, minnen etc.*) och kroppen (*bl.a. lägesrapporter*). På det första området har vi t.ex. bara kapacitet att ta emot en bråkdel av allt som ”sker” omkring oss. Människor gör här olika urval beroende på förväntningar, attityder, intressen etc. (*”selektiv perception”*).

Två människor kan därför vara med om ”samma” sak men uppfatta det och beskriva det på helt olika sätt. Olikheterna finns både vid upplevelsen, tolkningen och i minnesinlagringen.

Nackdelar

Det finns många nackdelar med detta. Den största är nog det att vi ofta tror att vårt sätt att uppfatta ”verkligheten” och tolka det som händer är det rätta. De flesta konflikter lokalt, nationellt och internationellt har med detta att göra. Några förslag på hur man skulle kunna lösa detta tas upp i kapitlet 7 (*En ny och bättre människa i en ny och bättre värld*).

Fördelar

Den stora fördelen med detta är naturligtvis att om verkligheten ändå är subjektiv så bör man ju se till att denna subjektiva verklighet blir så bra som möjligt. Den mentala träningen syftar därför till att först ta reda på hur den ideala verkligheten ser ut för var och en och sedan introducera metoder för att "skapa" denna.

Stora V

Finns det då ingen objektiv verklighet. Jo, naturligtvis. Problemet är att vi har svårt att komma åt den. Den objektiva eller verkliga verkligheten (*V*) är ju t.ex. fri från de dimensioner som begränsar vårt mänskliga tänkande, t.ex. tid och rum. Vi vet att universum är oändlig, saknar tid och rum, men vi har mycket svårt att förstå det med vårt vanliga tänkande.

GUD

Vägarna till samma Gud beskrivs på olika sätt i olika religioner. Förstår man detta kommer man att säga: "Jag är glad över att jag hittat min väg till Gud och jag är lika glad över att du har hittat Din väg". För närvarande förekommer det fortfarande tyvärr att man slår ihjäl en annan människa för att han/hon inte råkar ha just min väg till Gud. Vi kan lättare få en glimt av *V* när vi befinner oss i alternativa medvetanden. Därför har direktkontakten med *V* och "Gud" (*profeter, mystiker*) i regel skett i samband med alternativa medvetandeformer. Det var också genom visualiseringar och inte genom logiskt tänkande som *Einstein* kom på relativitetsteorin, som ju till stor del rör *V*. Detta innebär att den nya livsstilen genom den mentala träningen och det "mentala rummet" ger en större möjlighet till människor att närma sig den Verkliga Verkligheten (*V*).



SIGMUND FREUD OCH/ELLER ?

5:2 FRÅN PESSIMISM OCH REALISM TILL OPTIMISM

I det gamla samhället minskade optimismen allteftersom vi fick det bättre rent materiellt. En av flera förklaringar kan ha att göra med hjärnans funktion som "förväntansmaskin". En del av det positiva tänkandet och optimismen har att göra med förväntningar på en "tändande" framtid och på attraktiva målbilder. När dessa ofta materiella målbilderna var uppnådda blev det allt svårare att skapa nya som var lika tydliga och kraftfulla.

Forskning om optimism

I Den Nya Livsstilen är ett viktigt mål inte att gå från pessimist till realist utan att bli optimist. Det finns massor av skäl till det. Många av de skälen har uttryckts av *James Seligman* och hans forskargrupp. *Seligman* var den som för ett par decennier sedan gjorde den banbrytande forskningen omkring "Inlärld hjälplöshet". Sedan dess har han mest forskat omkring begreppet "optimism". Han har beskrivit detta i ett antal böcker, varav flera finns översatta till svenska.

Bättre liv

Seligman har övertygande visat att optimister får ett bättre liv. Precis som i den mentala träningen har han delat upp ett bra liv i två huvudområden: Prestation och Hälsa. När det gäller Prestation har han framför allt undersökt tre områden: Idrotten, Skolan och Arbetet. På alla tre områdena har han övertygande visat att optimister lyckas bättre än "icke optimister", Samma sak gäller Hälsa. Redan på 50-talet kom en artikel i tidningen "Vetenskap" med rubriken: "Optimism leder till bättre Hälsa" och i den och senare artiklar har Seligman och andra visat hur optimism påverkar en rad hälsofaktorer, både sådana som har med Livslängd och Livskvalitet att göra.

Precis som med det positiva tänkandet finns ju risken att denna forskning omkring optimism leder till en ännu större pessimism, genom att man börjar tänka: "Jag borde ju vara optimist och ändå fortsätter jag att tänka och reagera som förut".

Det är därför viktigt att kombinera denna kunskap med ytterligare information om:

- *Att jag kan förändras*
- *Hur jag kan förändras*

Seligman har klart påvisat det första, att man kan utveckla sin optimism genom systematisk träning. När det gäller det andra har han visat på flera av de principer som vi använder oss av i den mentala träningen för att förändra vår attityd och vårt sätt att tolka det som händer.

Långsam process

Ett beslut att bli mer optimistisk är en bra början men leder i sig inte till förändring. Så fort man inte tänker på hur man ska tänka återgår man till sitt vanliga sätt att tänka och tolka. För att förändra en attityd och ett automatiserat beteende bör man starta en långsiktig träning (*minst 4 månader*) där förändringen kommer långsamt men säkert. På grund av detta är det inte ens säkert att man själv märker förändringen i början.

Bland de drygt 20 000 rapporter som jag har från människor som berättar om effekterna av mental träning så nämner en hel del att de inte märkte något förrän omgivningen reagerade. En advokat skrev så här: När jag började den mentala träningen sa jag inte till någon att jag hade börjat. Efter en tid kommer några av personalen in till mig och frågar mig: "Vad har hänt med dig, har du vunnit på lotto eller vad är det?" "Varför tror ni det?" "Jo, nu har du kommit upp flera morgnar, öppnat dörren och skrikit: "Hej glada kontoret. Vad har vi för roliga uppgifter idag? Det är verkligen så främmande för dig att nu måste du berätta". Han hade dock inte själv tänkt på det och det tar jag idag som tecken på att det är en "riktig" förändring. Den kommer inifrån och växer fram långsamt och på ett så naturligt sätt att man inte alltid tänker på det själv. På det sättet blir den nya positiva attityden så integrerad att den också finns kvar, ofta resten av livet.



FRÅN TGIF-syndromet (THANK GOD IT'S FRIDAY)
DÄR MAN FÖRENIPPAR GLÄDJE MED FREDAG KVÄLL
(och en promille)
TILL TGIM DÄR ARBETET VÄCKER SAMMA GLÄDJE

5:3 FRÅN PROBLEM TILL UTMANINGAR

Vi har tidigare nämnt att den gamla livsstilen var mycket problemorienterad och i många fall problemfixerad. De flesta åtgärdsförsök gick ut på att avlägsna "problemen", dvs. det som orsakade känslan av problem. Detta tillvägagångssätt tar i regel mycket lång tid och är i vissa fall omöjligt att genomföra. Det kan t.o.m. ha en negativ effekt totalt sett t.ex. i de fall där ett yttre förhållande bara är problem för en person men är en positiv faktor för andra.

Omtolkning

Mental Träning propagerar för en metod, som är en effektiv problemlösare och som alltid går att genomföra. Metoden har flera namn men låt oss kalla den för Omtolkning.

Från Smärta till Tryck och Press

I de första mödravårdsträningsprogrammen, som också innefattade förberedelse för förlossningen, så var en besvärlig fråga hur jag skulle hantera "smärtan". Skulle jag programmera in avsaknad av smärta med risken att man ändå upplevde smärta och därigenom "bröt" suggestionseffekten med mer smärta som följd.. Eller skulle jag förbereda för det värsta med risken att detta skulle bli en programmering som även ökade smärtan. Jag valde omtolkning som lösning. Smärta är en tolkning av nervimpulser, som lika gärna skulle kunna tolkas i andra sinnesmodaliteter. Jag valde Tryck och Press". Jag har fått många rapporter om vilken hjälp det varit att kunna omtolka smärta på det sättet.

Problem som "lösningsbar uppgift"

Vi använder ofta ordet som en beskrivning av ett yttre förhållande. Då låter det som om problemet skulle existera i sig oberoende av människors tolkning. Så är det naturligtvis inte. Problem finns alltid "bara" i en människas hjärna. Det är en tolkning av ett yttre förhållande som ger upphov till en kombination av tankar, bilder och känslor som vi upplever är störande och besvärliga och som vi kallar "problem".

Om vi istället definierar ordet problem som "En uppgift som ska lösas" så ändras automatiskt upplevelsen av ordet.

Problem som "en spännande och lösningsbar uppgift"

Om vi går vidare och beslutar oss för att definiera "problem" som uppgifter, som inte bara är lösningsbara utan som det ska bli roligt och spännande att försöka lösa, då kommer problem att tolkas som intressanta utmaningar som gör livet meningsfullare.

Problem ger styrka

Människor med hög livskvalitet har icke sällan haft det svårt under perioder av livet. Kriser, nära döden upplevelser etc. ger ofta en ny mening åt livet. Utifrån detta finns det ingen anledning att skydda sig själv eller sina barn från problem.

Tidiga påfrestningar stärker kroppen

Samtidigt som stora miljöförbättringar har gjorts i Sverige de senaste decennierna har allergierna under samma tid ökat med 400%. I de mest nedsmutsade områdena i Polen har allergierna inte ökat. Sådana fakta har fått forskarna att omvärdera många tidigare åsikter. Vi har kanske fått det för bra, vi är kanske för renliga, vi duschar kanske för mycket etc. Förr fick barn stoppa saker från golvet i munnen och "orenligheten" och den bristande hygien fick immun- försvaret att aktiveras och växa sig starkt. Så icke idag.

Mental Styrketräning

Denna träning, som bl.a. går ut på att träna människor att handskas med problem av växande storleksordning, har framför allt tillämpats på vuxna och äldre ungdomar.

Jag har gjort studier i idrotten som visar att talanger, som lyckas för lätt och för tidigt, sällan blir något stort. Det finns ett antal studier från samhället i övrigt som tyder på samma sak.



5:4 FRÅN UNDVIKANDE AV PROBLEM TILL SÖKANDE EFTER UTMANINGAR

I ordet problem ligger olika värderingar och olika "emotiva meningar" beroende på i vilket sammanhang man använder det. Säger man "personliga problem" så är det mycket få som önskar sådana. Matematiska problem är det fler som vill syssla med och tar man gåtor och korsord så har de allra flesta en positiv inställning till detta.

Ny tolkning

I de tidigare momenten omdefinierade vi problem till uppgifter som ska lösas, uppgifter som kan börja upplevas som intressanta, spännande och roliga. Denna omtolkning kan fås att omfatta även de personliga problem", som vi annars blockeras av och mår dåligt av.

Livslångt växande

Vad händer då när man för första gången löser en uppgift. Jo, det känns bra, man ökar sitt självförtroende och man skaffar sig en nyttig erfarenhet för framtiden. Samtidigt så växer man.

Eftersom man i NLS strävar efter ett livslångt växande så borde ett problemfritt liv inte vara något att sträva efter. Istället blir det viktigt att med jämna mellanrum få hugga tänderna i något problem. Om de nu inte skulle dyka upp i livet av sig självt så kan man ju hjälpa till genom ett aktivt sökande efter problem. Det behöver ju inte vara personliga problem utan man kan ju med fördel välja problem från andra områden eller varför inte försöka hjälpa sina vänner med sina personliga problem. .

Mental Tuffhet

En av de uppgifter som ingår i den mentala tuffhetsträningen går ut på att varje kväll (eller en gång i veckan) under en tid besvara frågan: Vad är det som hänt idag (den här veckan) som gjort att jag vuxit som människa?

I de rapporter jag får in kan det t.ex. stå så här: "Om det som hände i förmiddags hade hänt för ett år sedan då hade jag nog blivit låst och blockerad eller flytt för då var jag mycket rädd för att råka ut för något sådant.

Men nu när det hände sa jag till mig själv; "Va bra, kan jag klara det här då kommer jag verkligen att växa". Och efteråt kändes det underbart, jag kände mig verkligen stolt över mig själv. Nu ser jag nästan fram mot att snart möta något ännu tuffare, som gör att jag växer ännu mer".

Låg grundspänning

Det här är lättare att genomföra om man har låg grundspänning och har lärt kropp och sinne att slappna av och att koppla av. Då håller sig nämligen den spänningsökning som ett problem innebär på den positiva sidan av den välkända "Omvända U-formen". Det innebär att när utmaningen och spänningen ökar så ökar prestationen. Detta är det ideala eftersom det är just i de situationerna som man behöver den bästa prestationen.

För Din egen skull

Gör detta för din egen skull och inte för att imponera på andra. Om det är det sista som driver dig, då sker dels inte samma växande och risken finns också att du till slut är inne på sådana områden som kan skada både dig och andra. Det blir också väldigt jobbigt i längden att försöka visa sig duktig, speciellt som det ofta blir en fasad och inte ett äkta inre tillstånd.



5:5 FRÅN SLUT TILL BÖRJAN

Omtolkningsprincipen kan också användas på andra områden t.ex. när det gäller hur man uppfattar ett skeende. Beroende på vilka ord man använder när man själv tänker på en sak eller när man beskriver det för andra så kan effekten bli mycket olika.

Emotiv mening

Man brukar tala om ords "emotiva mening", dvs. vilka känslor som väcks när man hör ett visst ord. Det är ju självklart inte ordet i sig utan tolkningen som orsakar känslan. "Säger man "fuck you" till en amerikan så blir reaktionen i regel mycket stark medan samma ord till en icke engelsk talande inte väcker någon reaktion alls.

Slut

Ordet slut har en negativ emotiv mening i de flesta sammanhang. Det är kopplat till avsked, sorg, tårar etc. Även när man säger sig se fram mot slutet på ett uppdrag eller projekt så blir det ofta en negativ eftersläng efter avslutningen (*se momentet om bröllopsdepression*).

Början

Början har däremot en motsvarande positiv emotiv mening. Här har vi kopplingar till förhoppningar, mål, framtid etc.

Från slut till början

I Den nya livsstilen säger vi därför:

"Det finns inga slut - det finns bara början!"

Exempel

1. Jag mötte en vän som var mycket deprimerad efter en skilsmässa. Han såg det som slutet på ett antal år som han speciellt så här efteråt tyckte hade varit mycket bra. Jag försökte få honom att istället se skilsmässan som början på en förhoppningsvis ännu längre period som skulle kunna bli ännu bättre. Om man dessutom kombinerar en sådan "målprogrammering" med tacksamhet för de tidigare åren och en villighet att lära av misstagen så kommer det att kännas ännu bättre.

2. Jag fick ett kort från en politiker som tackade sina vänner nu när han skulle sluta som kommunalråd. Jag skickade tillbaka en hälsning som lød:

"Det finns inga slut - det finns bara början". Lycka till med dina nya verksamheter. En tid senare träffade jag honom ute på stan. "Vet du vad", sa han "jag tog dig på orden, nu har jag börjat läsa på högskolan".

3. Jag har en vän som är filosof och ateist. "Du vill ha bort ordet slut", sa han en gång, "men du kan väl inte förneka att livet har ett slut". "Det beror på hur man ser det", sa jag, "om man som jag tror på ett liv efter detta då är ju döden inget slut utan en början, en övergång till nästa fas av det eviga livet. Förresten kan jag bevisa för dig att jag har rätt och du har fel", sa jag. "Hur då?", frågade han. "Jo, om du har rätt så får vi aldrig reda på det. Det får vi bara om jag har rätt, därför har jag rätt".

Sorg och glädje

I det sista exemplet är det ju också så att se döden som en början och inte ett slut ger både en större och mer positiv mening till livet och gör också att både rädslan för sin egen död och sorgen över andras död minskar. Döden liksom alla övergångar orsakar i den nya livsstilen en blandning av både sorg (*slut*) och glädje (*början*). Varför inte föreslå mer av "New Orleans begravningar", där man spelar sorgemusik på vägen till graven och glädjemusik på vägen tillbaka.



5:6 FRÅN TILLFÄLLIG PASSION TILL LIVSLÅNG VÄNSKAP

Den ideala relationen

har i den mentala träningen varit ett begrepp, som hittills stått för det tillstånd som hos två individer skapar den bästa relationen och det bästa samarbetet. Begreppet kan även användas för att fundera över hur jag kan träffa den "ideale" partnern.

Behov av nya sätt

Även här tycks vi ha behov av en ny livsstil och nya metoder och tillvägagångssätt. Detta inte minst om man bedömer resultatet av den gamla livsstilen på detta område. Fortfarande är målet och avsikten hos människor som gifter sig eller flyttar ihop att relationen ska vara "för evigt" men resultatet blir enligt statistiken något helt annat. Det tyder på att den bedömning man har gjort ofta har varit helt fel.

Bedömningen görs vid fel tillfälle

En bedömning av den andre som den "ideale" partnern görs i regel när man befinner sig i ett patologiskt tillstånd (*sjukdomstillstånd*), dvs. när man är förälskad och känner en stark passion. Vi vet både från psykologin och andra vetenskaper att starka känslor förändrar eller förvrider varseblivning, minne, tankar, attityder, beteende m.m. Man talar ibland om de "känslglasögon" som plötsligt gör att man ser saker på ett helt annat sätt. I det tillståndet kan man inte göra en bedömning på ett klart, nyktert och objektivet sätt. (*Helt objektivt kan man aldrig uppfatta världen så det är naturligtvis en fråga om mer eller mindre...*)

Passionen är tillfällig

Med det menar jag inte bara att tillfälligheter kan framkalla passionen (*Vi vet fortfarande inte exakt vad det är hos den andre som sätter igång den kemiska, neurofysiologiska och elektromagnetiska process, som vi kallar för passion*) utan jag menar framför allt att passionen är tillfällig i betydelsen att den hos de allra flesta försvinner eller minskar kraftigt efter en tid. Det är ofta först då som man kan upptäcka att man förälskat sig i "fel" person. Man fortsätter kanske ändå t.ex. "för barnens skull" men när dessa flyttat hemifrån så ökar svårigheterna ännu mer att hålla ihop relationen.

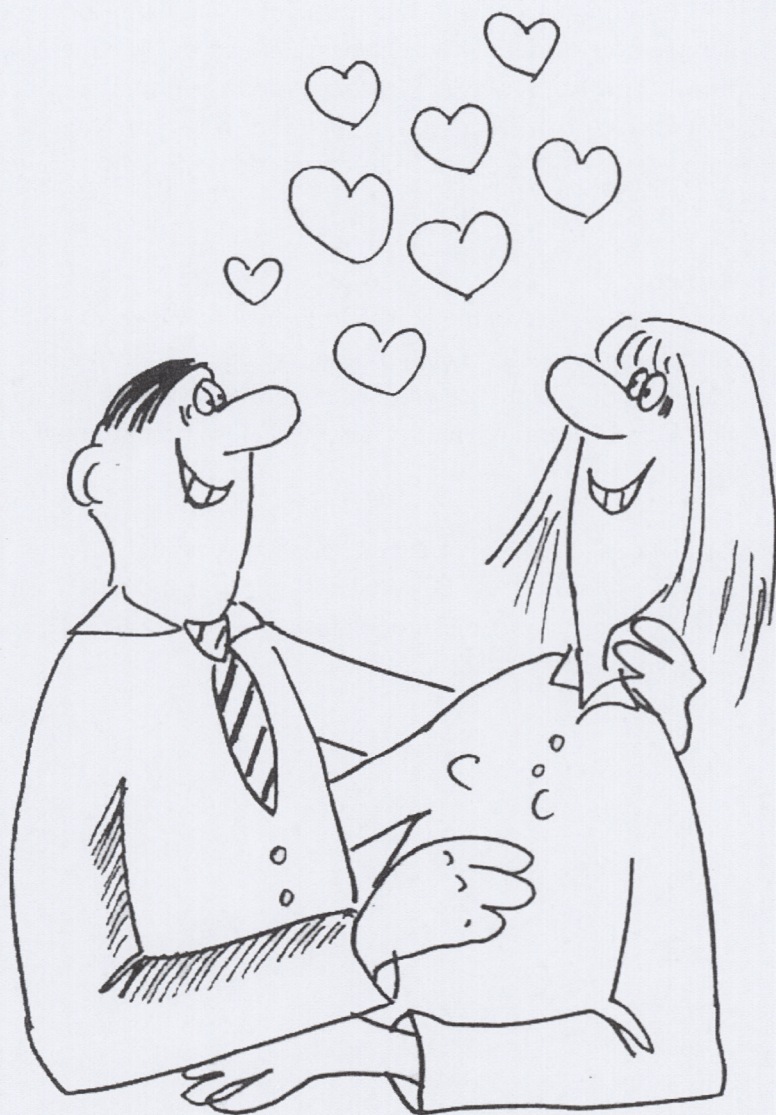
Att inte välja själv

På ett flyg från Fiji till Los Angeles satt jag bredvid en ung indiska som berättade att hon var på väg till sin man. Det visade sig att hon bara träffat honom vid ett tillfälle - bröllopet. På frågan hur det kändes att flytta ihop med en "främling" menade hon att det var ett bättre system än det vi hade. "Ni träffar någon som ni förälskar er i. När känslorna sedan befinner sig i nerförsbacken gifter ni er. Hos oss däremot kan ofta våra föräldrar lättare se vem som skulle kunna passa oss. Vi startar från början och bygger upp någonting bra tillsammans."

Den nya livsstilen

I den nya livsstilen är det jag och inte föräldrarna som väljer. Däremot bör valet ske på samma grunder som i det "indiska systemet", dvs. det bör grundas på möjligheterna till en livslång och bra relation, där djup vänskap är ett viktigt moment. Den bedömningen är tyvärr mycket svår att göra när passionen väl har uppstått.

Det finns idag flera saker som gynnar en sådan utveckling. Internet är ett sådant exempel. Det blir allt flera i bekantskapskretsen som "hittat" varandra där. Här kan man precis som i det amerikanska "datesystemet" lära känna varandra innan man eventuellt går vidare.



5:7 FRÅN YTTRE TILL INRE TRYGGHET

Trygghet är ett ord som nästan alla upplever positivt. Det fanns för det mesta med när jag bad människor beskriva det jag kallade för "Inre Framgång" eller "Livskvalitet". Det har också varit ett sådant ord som politiker vill vara associerade med. Det politiska parti som blir förknippat med Trygghet vinner röster, etc.

Definition

När man ber människor beskriva vad som är trygghet för dem så kan man få olika svar: Vanliga svar är t.ex. "En ordnad ekonomi", "Ett stadigt jobb", "Någon att tycka om", "Vänner som man kan lita på".

Drar man ut kärnan i dessa beskrivningar så blir det: "Att veta" och att "Kunna förutsäga". Om jag inte vet om jag har en ordnad ekonomi, jobb, någon att lita på nästa vecka så skulle jag ändå känna mig otrygg, även om jag hade det för stunden. Trygghet har alltså med en stabilitet och säkerhet att göra som sträcker sig över tiden.

Trygghet och Förändring

I en tid med allt större förändringstakt blir det allt svårare att förutsäga framtiden och att veta vad som kommer att hända. Det finns därför en negativ relation mellan Trygghet och Förändring. Om Trygghet vore det enda som ger ett bra liv då skulle vi sträva efter ett samhälle där ingenting förändrades. Fundera gärna på vad som skulle hända då.

Stimulering och Förändring

Antagligen kom du fram till att ett liv utan förändringar skulle bli jättetråkigt, urtrist. Vi behöver stimulans för ett bra liv. Vad är det? Ja, orden stimulans och stimulering kommer från ordet stimuli. Stimuli är detsamma som förändring eller rättare sagt det behövs förändringar för att hjärnan ska reagera. Ett sinneintryck måste uppfattas av hjärnan för att det ska kallas ett stimuli. Hjärnan uppfattar bara ett sinneintryck om det innebär någon form av förändring. Om ett ljud ligger på konstant hör man det inte efter ett tag (*däremot "bör" man det när det upphör*). Kommer man till Skutskär så märker man lukten från sulfittfabriken men efter några minuter är den "borta" och de som bor där känner den inte.

Konfliktlösning

Om ett bra liv både innehåller trygghet och stimulans då har vi en konflikt som måste lösas eftersom sambanden går åt olika håll. Här är två lösningar som jag brukar träffa på

Kompromiss

Man skapar en kompromiss där man kombinerar de två sambanden och får en omvänd U-form. Sedan använder man det fantastiska ordet lagom och försöker hitta en nivå som innehåller både stimulans och trygghet. Detta är dock inte så lätt och gäller det en arbetsplats blir det ännu svårare, eftersom "lagomnivån" varierar så mycket mellan olika personer. Det som en del blir överstimulerade av är samtidigt understimulering för andra och i bägge fallen uppstår negativ stress.

Uppdelning av livet

En del försöker dela upp livet i områden med större trygghet (*t.ex. familjen*) och områden med mer av stimulans (*t.ex. arbetet* - "*Det är på arbetet som jag får de utmaningar som gör att jag växer*").

Inre trygghet

Ingen av de föregående lösningarna brukar dock lyckas speciellt bra. Det går egentligen inte att bygga upp tryggheten på att det yttre ska vara oförändrat. Ingen kan vara säker på att jobbet, familjen etc. är kvar om ett år. Det enda som håller i längden är naturligtvis den "inre tryggheten", där jag vet att vad som än händer så klarar jag det. I den mentala träningen så börjar man bygga upp den inre tryggheten redan under grundträningen.



Människorna måste varnas för passionen,
som är en sällsynt och storslagen kallelse,
men som i sista hand är destruktiv.

Medan passionen är något som man inte kan påverka själv,
är ett lyckat äktenskap ett konstverk som kräver uppoffringar och
att man accepterar vissa förhållningsregler

Rogemont

Förälskelsen är ett patologiskt tillstånd,
som förvrider synen, förskönar tillvaron,
förnyar kroppen och förhindrar det sunda förnuftet att komma till tals

Lars-Eric Unestål

Man studerar varandra i tre veckor,
älskar varandra i tre månader,
grälar i tre år och tolererar varandra i trettio år.
Därefter börjar barnen om på nytt

Hippolyte Taine

Man älskar aldrig en person,
bara egenskaperna hos honom eller henne

Pascal

Verklig kärlek är inte att se på varandra. Det är att se åt samma håll

Antoine de Saint Exupéry

Man kan bara förstå andra genom att älska dem

C. I. Roy

Den verkliga konsten är att förvandla den första och
kortvariga förälskelsens eld till en glöd som räcker livet ut

Lars-Eric Unestål

KAPITEL 6

ATT HA FLYT I LIVET

6:1 FRÅN NEGATIVA TILL POSITIVA TILLSTÅND

I en Ny Livsstil med ett bättre liv är det viktigt att koppla ihop de två huvudmålen ”fungera och må bättre”. En viktig fråga blir då ”Hur mår jag när jag fungerar som allra bäst?”. Men den frågan menar inte hur jag mår när jag väl gjort en bra prestation utan hur mitt mentala tillstånd ska se ut för att kunna göra den allra bästa insatsen. Här är några exempel:

1. Det ideala Prestationstillståndet (*IPT*)

Bäst undersökt inom idrotten. Idrottsmän talar lyriskt om detta tillstånd och det har förutom ”flyt” olika smeknamn i olika idrotter. Det är en underbar känsla av lätthet, att det går av sig självt på ett målinriktat och självklart sätt etc. Även artister beskriver, när de lyckas som bäst, sina scenprestationer med ungefär samma ord som idrottare.

2. Det ideala Inläringstillståndet (*IIT*)

I nya inlärningsmetoder (*Suggestopedi, accelerated learning, speed learning etc.*) har man ägnat mycket tid åt att arbeta fram bättre inlärningsmetoder, där man t.ex. tar hänsyn till varje människas inlärningsstil, arbetar problemorienterat och lösningsfokuserat, mål- och projektorienterat etc. I den nya livsstilen betonas dock lika mycket det ”tillstånd” (*IIT*), som den lärande bör försätta sig i för att effektivisera inläringen.

3. Det Ideala Beslutstillståndet (*IBT*)

Det ”intuitiva” beslutstillståndet betonas i NLS, inte så att det helt kan ersätta det gamla och vanliga sättet att fatta beslut, utan därför att det i den gamla livsstilen användes alldeles för lite. Jag tränade penningmäklare på gamla PK-banken i bl.a. IBT under ett år och det resultat de nådde var mer än fantastiskt. Det talas fortfarande om det resultat man nådde det året. Vid intuitivt beslutsfattande har man tillgång till hela sin erfarenhet men en svårighet är att man har svårt att inför t.ex. styrelsen motivera besluten, eftersom de bygger på ”känslor”.

4. Det ideala Relationstillståndet (IRT)

I Mental Träning talar vi om "känslotåget", dvs. man kan åka med en känsla till stationer av minnen och upplevelser där denna känsla fanns med. Om man t.ex. blir irriterad eller arg på någon så dyker minnen upp som förstärker denna känsla och då blir man ännu mer irriterad och arg. Man säger lätt saker som man ångrar efteråt och man gör saker som inte kan göras ojordade.

Om något dock händer mitt i grälet som gör att bägge börjar skratta (*det är viktigt att bägge skrattar*) så är det sedan mycket svårt att fortsätta grälet. Man har kommit in i ett nytt och för relationen bra tillstånd (IRT), som sedan underhålls och förstärks med tankar och minnen.

5. Det Ideala Läkningstillståndet (ILT)

Ett sjukdomsförlopp utifrån t.ex. samma slags cancertumör och samma behandling kan variera mycket från person till person. Gå snabbt hos en, långsamt hos nästa, stanna upp hos en tredje och gå tillbaka hos en fjärde. Det verkar vara faktorer hos individen som ligger bakom detta. Jag har tillsammans med professor *Pavel Bundzen* från Ryssland visat att "livskvalitetsträning" (*träning av positiva känslor som t.ex. glädje*) förstärker immunförsvaret och påverkar sjukdomsförloppet i positiv riktning.

Kontroll

En del personer var redan i det "gamla samhället" medvetna om dessa "ideala" tillstånd. Vad man saknade var dock möjligheten att påverka dessa. Framgångsrika människor hade på ett mer intuitivt sätt hittat en slags kontroll men även hos dem var den långt ifrån perfekt. När jag intervjuade svenska landslag i början av 70-talet så ville alla ha det IPT (*flyt*) men det var inte många som hade hittat någon större kontroll över det.

Eftersom Den Nya livsstilen syftar till ett bättre liv så blir det naturligtvis mycket viktigt att utveckla metoder som kan initiera och utveckla dessa tillstånd och känslor.

6:2 FRÅN FRAMGÅNG SOM MÅL TILL FRAMGÅNG SOM PROCESS

Jag har haft krismöten både med Färjestads ishockeylag och Helsingborgs fotbollslag. Det intressanta är inte det utan när dessa båda krismöten hölls. I båda fallen när man hade vunnit elitserien respektive allsvenskan.

Svårt att upprepa framgång

Det finns ett gammalt talesätt som säger: "Det är lättare att nå toppen än att stanna kvar där". Som exempel ordnade vårt internationella förbund (*International Society for Mental Training and Excellence*) en konferens på Vancouver Island med temat "framgång". Vi ville som talare ha med fem guldmedaljörer som hade tagit guld i mer än ett OS. Vi fick söka länge innan vi fick ihop dessa fem.

Framgångsrika företag

Peters skrev för decennier sedan en bok som hette: "In Search of Excellence". I den tar han en rad exempel på framgångsrika företag. Dessa stod sedan under ett antal år som modeller för andra företag som försökte efterlikna bokens exempel. Ett antal år senare gjordes det en undersökning av vad som hänt dessa "modellföretag". Många hade det gått utför med.

Framgång som process

Det finns många sådana exempel som alla tyder på att framgång inte är något statiskt utan en process. Framgång måste ständigt erövras.

När jag kommer till framgångsrika företag brukar jag säga: "Vet ni om att ni är i kris?" Nej, säger dom, det är vi inte alls. Det går mycket bra för oss. Ja, just därför, säger jag, så är ni i kris. När det går bra är det nämligen stor risk att man överger utvecklingsmodellen och börjar förvalta och slå vakt om det man nått och då brukar det inte dröja länge förrän det går utför.

Motståndarmål i slutminuterna

Jag blev uppringd av en journalist som ville ha synpunkter varför vissa lag (*just nu gällde det Örebro*) spelar sämre när man är i ledningen och ofta åker på baklängesmål i slutminuterna. Några av orsakerna är just det här. Man börjar förvalta och slå vakt om ledningen, inställningen blir defensiv, negationer som ordet "inte" kommer med i målbilden (*inte släppa in ett mål*), sannolikheten för vinst ökar ju mindre tid det är kvar, vilket sänker prestationen, man tar ut segern i förskott etc.

Från Upprepning till nya mål

Med framgång följer också reaktioner som gör den svår att upprepa. Vinner man "överraskande" (*stämmer inte med självbilden*) eller når ett mål som man arbetat länge mot, så blir det mycket ofta en prestationssänkning efteråt. Därför var jag mycket glad när Färjestad lyckades vinna även året efter "krismötet" och att Helsingborg i alla fall kom 2:a.

Framgångsprocessen

Innebär att leva i, vara fokuserad på och njuta av en process som utgår från nuet och går mot attraktiva framtidsmål, som är överförda till situationsförankrade bilder och inprogrammerade i det mentala rummet.



6:3 FRÅN TRYGGHETSZONEN TILL EN STIMULERANDE OSÄKERHET

Det finns en amerikansk modell som talar om en "comfort zone" som de flesta människor brukar lägga sig inom. Här vet man hur livet är eftersom det här följer gamla och säkra mönster. Automatik, vanor och rutiner är det som kännetecknar livet i zonen. Detta kan fungera och ge en trygghet men problemen brukar vara den uttråkning och tristess som ofta följer med livet i zonen. Dessutom går det aldrig att skapa en zon som är opåverkad av livets vindar speciellt i våra dagar när blåsten tilltagit.

Våga ta risker! För att lyckas i livet, menar man i den här modellen, så måste man lämna zonen och ge sig ut på nya upptäckter och få nya erfarenheter. Men lämnar man zonen ökar också risken att hamna nedanför, att Misslyckas och få det sämre.

Därför finns det ett motstånd som måste övervinnas. Man säger i den här modellen att man måste uppmuntra människor att våga, att ta risker.

För enkel modell

Detta är dock en alldeles för enkel modell.

Jag känner, som exempel, att jag har mycket mer att ge i mitt arbete. Jag ger kanske 60% av max men skulle kunna ge 90%. Men då kommer naturligtvis frågan. Varför skulle jag ändra min arbetsinsats?

Får jag mer i lön? Oftast inte. Blir jag mer uppskattad av arbetskamrater? Inte alltid, ibland t.o.m. tvärtom. Tryggar jag jobbet för framtiden? Inte alltid. Ibland innebär satsningen att man gör mer misstag och då kanske t.o.m. jobbet är i fara. Det är klart att med sådana premisser så väljer de flesta att inte sticka ut hakan utan göra det som man måste men inte mera. För att få en förändring här så måste flera saker bli annorlunda.

Morot istället för piska

För det första måste man bygga på moroten istället för piskan. Man måste ha med "Belöning" i modellen. Vad får jag ut av att satsa? Med belöning menar jag allt som ger mig en positiv känsla och där finns många saker som är viktigare än lön. Man måste bygga upp ett motivationssystem, som utgår från vad som är belönande i dagens Sverige.

Våga göra misstag

För det andra så bör man ta bort uppmaningen att "Våga misslyckas!". Det finns inget som helst positivt i att misslyckas. Däremot är det viktigt att våga göra misstag. Misstag är nämligen ett grundelement i den livslånga utvecklingen. Det börjar redan i spädbarnsåldern där misstagen är en viktig del av utvecklingen. Det mesta i livet lär man sig genom det som på engelska kallas "Trial and error". Det ska naturligtvis inte översättas med "Försök och Misslyckande" utan "Försök och Misstag".

Vägen till Framgång kantas av misstag, sa Edison. I Den nya livsstilen är man inte rädd för misstagen och i företagsvärlden gäller det snarare att göra misstagen så tidigt som möjligt - för då blir dom betydligt billigare.

När en hög IBM-chef hade förlorat 10 miljoner dollar genom misstag skrev han sin avskedsansökan och lämnade den personligen till högste IBM-chefen. Svaret han fick var: "Är du tokig. Tror du att jag gör mig av med någon som jag just kostat på 10 miljoner i utbildning".



6:4 DET FÖRFLUTNA: FRÅN LAST TILL LUST

Visserligen betonar Den Nya Livsstilen Nuets och Framtiden men det innebär inte att man negligerar det förflutna. Däremot behandlas det förflutna på ett annat sätt än i den gamla livsstilen, där man grävde efter dynga istället för att leta efter guld.

Fokusering på det positiva

I undersökningarna av tjugotalet landslag i början av 70-talet upptäckte jag att en skillnad mellan duktiga och mindre duktiga idrottare utgjordes av vad man gick tillbaka till i det förflutna. Sämre idrottare gick oftare tillbaka till det som hade gått snett medan mer framgångsrika idrottare fokuserade på det som hade gått bra. Samma skillnad visade sig senare mellan människor med sämre resp. bättre liv.

Identifiera "modellsituationer"

I NLS är det viktigt att identifiera en eller flera nyckelsituationer i livet där man fungerat bra och åtminstone en där man mått riktigt bra. Tekniken är sedan att i sitt mentala rum gå tillbaka till en viss modellsituation och där "hämta upp" den känsla som finns inbyggd i situationen.

Tre guld och ett silver

I filmen om *Tomas Gustavsson (PUMT kursen)* berättar han hur han i sitt mentala rum går tillbaka till en tävling på Bislet där han slog världsrekord. När han väl "fått tag i" den känsla han hade då så går han fram till OS-tävlingarna i Sarajevo och upplever tävlingen med de mål han bestämt och med den känsla han hade på Bislet. Genom den programmeringen så dyker samma känsla upp vid Sarajevo-OS och *Tomas* tar där ett silver och ett guld. Sedan gör han om samma procedur inför Calgary med resultatet att han där tar två guldmedaljer.

Upplevelser av lycka

Alla har väl t.ex. upplevt lycka någon gång i livet. Då är skillnaden mellan oss människor inte att vissa är lyckliga och andra inte, utan hur ofta vi upplever känslan av lycka. Har vi väl upplevt den så kan vi precis som *Tomas Gustafsson* gå tillbaka till den modellsituationen, uppleva lyckan och sedan koppla den till någon vardaglig situation (*varför inte uppvaknandet*).

Från negativ till positiv programmering av dagen

Gör man på det sättet uppvaknandet till en "trigger" för lycka, så kommer "programmeringen" av dagen att förändras i positiv riktning. Du har säkert märkt att när man vaknar "på fel sida" och känner olust så är risken stor att hela dagen går snett. Redan på morgonen tänker man på dagen i termer av: "Tänk om jag hade sluppit åka till jobbet", "Flera tråkiga sammanträden", "Hur ska jag hinna med allt?" På samma sätt kommer en positiv känsla på morgonen att förändra programmeringen i positiv riktning och sedan gör ofta de "självuppfyllande profetiorna" resten.

"Vid behov-triggers"

Man kan också koppla det bästa från det förflutna till triggers, som man utlöser vid behov. Jag tog med min närmaste medarbetare till ett program i finsk TV som handlade om glädje. Hon visade där hur hon på ett enkelt sätt kopplade ihop en tidigare upplevelse av skratt och glädje med triggern "knäppa ihop tumme och pekfinger på vänster hand". Så fort hon ville känna sig lite gladare så kunde hon genom triggern omedelbart framkalla den känslan.

Från början kommer känslan genom den situation som innehöll den, men efter "betingningen" kommer den direkt genom triggern. Den här tekniken används idag av många elitidrottsmän som framkallar en total koncentration på uppgiften genom att man först väljer ut en tanke, bild, rörelse, kroppsposition etc., varefter man gör den till en trigger, genom att "betinga" den eller om man så vill "programmera" till en tidigare upplevelse av total koncentration.

TÄNKEFTER RIKTIGT ORDENTLIGT,
SÅ SKA DU SE ATT VI HITTAR
NÅGOT LITET PROBLEM SOM VI KAN
FÖRSÖKA REIDA UT!



ÄLSKA MIG MEST
NÄR JAG
FÖRTJÄNAR DET MINST



6:5 FRÅN STRESS OCH NEDSLAGENHET TILL SKRATT OCH LEENDE

Skratt och glädje är önskvärda och önskade tillstånd för både kropp och sinne medan stress och nedslagenhet sänker immunförsvaret och försvagar prestation och kroppsliga funktioner.

"Inre jogging"

Forskning som började med *Fry* i San Francisco och sedan spreds över världen visade att skrattet har en positiv medicinsk effekt på så gott som alla organ i kroppen. Redan 1989 gav jag ut en bok med titeln: "Skratta Dig friskare", där jag redogjorde för det vi kände till då. Forskningen efter 1989 har både bekräftat och utvidgat de första resultaten.

Skrattet minskar trots gammal kunskap

"Skrattet är den bästa medicinen" sa man redan på medeltiden. "Läkarens uppgift är att roa patienten medan naturen sköter läkningen" sa *Voltaire*. Ändå blev det allt vanligare under 1900-talet att skrattet minskade alltmer och speciellt när man skulle behöva det allra mest, dvs. när man blev sjuk eller råkade ut för andra svårigheter. Skrattet minskar inte bara när man går från barn till vuxenvärlden utan tycks också minska alltmer med ökad välfärd (*se avsnitt 1*)

Ingenting att skratta åt

"Som världen ser ut eller som mitt liv ser ut så har jag verkligen inte mycket att skratta åt" säger många. Nej, i den gamla livsstilen behövde man yttre orsaker till de inre tillstånden. Något måste hända som fick mig att skratta eller som gjorde mig glad, lycklig etc.

Skrattet är Ditt ansvar

I den Nya Livsstilen tar varje människa ansvar också för sina inre tillstånd och även då skrattet. Vet man att kropp och sinne mår bra av att skratta (*vilket de flesta vet*) ja, då är det min skyldighet mot mig själv att se till att jag skrattar regelbundet och att jag i större utsträckning känner glädje, trygghet, lycka etc.

Många metoder

I den Nya Livsstilen finns det många metoder för detta. En del av dessa utvecklade jag i boken "Skratta Dig friskare". En grupp av dessa metoder som har fått en uppsving sista året är de som de allt populärare skrattklubbarna använder sig av. I dessa metoder vänder man på den vanliga turordningen att skrattet är en reaktion på något "roligt". Man kan alltså lika gärna börja att skratta så kommer den inre reaktionen (*glädjen*) genom det yttre uttrycket.

V-metoden

En av de allra enklaste metoderna av det slaget som jag nämner i boken är V-metoden. Det första man gör när man vaknar på morgonen är att forma fingrarna till ett V, föra upp dom till munnen och dra upp mungiporna.

Forskningen har visat att "bara" genom att inta det yttre uttrycket för en känsla så kommer känslan. Det finns en rad sådana "som om" metoder.

Skrattet smittar

Skrattklubbarna bygger också på att när man väl fått igång skrattet så ökar skrattet genom att man både smittar andra och sig självt. Det blir även så att "igångsättningsproceduren" blir en "trigger" som gör det allt lättare för varje gång att börja skratta.

Det räcker ofta med ett leende

Nu är det inte meningen att man ska skratta dygnet runt. Ännu viktigare är att ha en inre glädje som alltid finns med mig. Även leendet har visat sig ha förvånansvärt positiva effekter. Ny forskning vid Stockholms universitet visar t.o.m. att ett leende framkallar positiva reaktioner hos andra oavsett om man vill eller inte.

Det är därför självklart att den Nya Livsstilen både propagerar för och arbetar med metoder för att öka skrattet, leendet och glädjen.

DET VAR DET FRÄCKASTE !!
 HUR VÅGAR NI FRÅGA
 OM VI KVINNOR
 SAKNAR HUMOR ?!!
 VI HAR MASSOR
 AV HUMOR !!!



GLADA EXPEDITER
 PÅVERKAR HUMÖRET

6:6 FRÅN ALLVAR TILL "GLIMTEN I ÖGONVRÅN"

Humorn är en mycket viktig del av Den Nya Livsstilen. Detta är naturligtvis inte konstigt alls med tanke på allt det vi idag vet om humorns positiva effekter. Jag har skrivit en bok med titeln; "Skratta dig friskare" den tar inte bara upp de positiva saker som händer när vi skrattar utan också vilken fin metod humorn är både som stressreduktion och som relationsbefrämjande.

Humor för överlevnad

Humorn kan t.o.m. vara nödvändig för överlevnaden. I Schindlers list av *Steven Spielberg* finns en scen där en grupp judar står på gården i koncentrationslägret och berättar komiska anekdoter om livet i lägret. I flera böcker om livet i koncentrationslägren vittnas det om humorns betydelse för att klara tillvaron.

Saknar kvinnor humor?

Humorn placeras mycket högt när man får skatta vad som är viktigt hos chefer, medarbetare, partners etc. Graden och slaget av humorn varierar dock mycket från person till person, däremot finns det inga könsskillnader, speciellt inte när det gäller graden av humor. Därför blev jag förvånad när jag som "humorexpert" kallades till ett TV-program med titeln: "Varför saknar kvinnor humor?". Eftersom det inte är så, blev ju istället den intressanta frågan varför många tror att det är så. I programmet redogjorde jag bl.a. för en undersökning där 200 amerikanska företagsledare hade tillfrågats om vad det var som framför allt hindrade kvinnorna att göra karriär. På delad första plats kom då "Bristen på humor".

Kvinnor håller tillbaka sin humor när män är med

Tillsammans med de kvinnliga komiker som också var med i programmet kom vi fram till att orsaken till denna uppfattning var att kvinnor håller tillbaka sin humor när män är med, medan kvinnors humor verkligen blommar ut på t.ex. tjejmiddagar. Flera undersökningar har däremot visat att mäns och kvinnors humor skiljer sig åt när det gäller innehållet.

Träna din humor

Jag och många andra har mycket svårt för människor som saknar humor och som tar sig själva på blodigt allvar. Men ett tröstens ord till dessa. Jag har i flera undersökningar visat att man kan träna upp sin humor. Liksom med det mesta av andra saker hos en människa kan också denna "egenskap" förändras genom en systematisk och långsiktig mental träning. I den attitydträning, som ingår i NLS-träningen är därför humorutveckling en viktig del.

Övningsexempel

Man kan också kombinera träningen med enkla övningar. Här är tre exempel.

1. Föreställ dig att du sitter uppe på en molnkant och tittar ner på livet på jorden. På avstånd så ser människorna ut som små myror som stretar åt olika håll. Här uppfifrån blir synen på mycket som händer både skrattretande och befriande.
2. Välj ut en person som du har svårt för, som irriterar dig eller som gör dig arg eller ledsen. Förändra nu den inre bilden av honom eller henne genom att klä personen i lustiga kläder, ge personen långa öron, lösnäsa etc. När du sett den personen på det sättet några gånger så kommer du att märka att inställningen har förändrats och att du har svårt att bli arg eller irriterad. Metoden kan t.o.m. användas på personer som gjort mig illa. Ofta minskar då energiåtgången genom att man kan se på personen med ett löjes skimmer.
3. Det finns ett uttryck som säger: "Tragedi + tid = Komedi". Med det menas att när det har gått en tid så kan man ibland börja se det komiska i det som hänt. Men tänk hur mycket energi som då redan gått åt. Prova nästa gång när något tungt händer (*t.ex. att du gör bort dig*) att se det komiska i det på en gång.



6:7 FRÅN ENSTAKA "HÖJDARE" TILL ETT POSITIVT "GRUNDFLYT"

Som nämndes i början av boken fanns det tre modeller, som var viktiga att hämta från idrotten och introducera i samhället och i livet. Två av dessa, utvecklingsmodellen och träningsmodellen, har behandlats tidigare. Den tredje, "flyt" är minst lika viktig som de två andra.

Olika smeknamn

"Kärt barn har många namn" säger man ju och det gäller också om flyt. När jag undersökte ett 20-tal landslag på 70-talet så visste naturligtvis alla vad flyt var och även om man kallade det med olika namn så var beskrivningarna mycket lika. Här är några karaktäristika.

Allting fungerar av sig självt

Flyt är ett tillstånd där en bra prestation kommer "av sig självt". Man behöver inte tänka eller fundera och man behöver heller inte "ta i". Allt känns så lätt. Det innebär också att det ibland är svårt att efteråt minnas vad man egentligen gjorde.

Ibland säger personer till mig när jag skall föreläsa. "Det ska bli intressant att höra vad du har att säga i kväll". Jag kan då svara: "Ja, det tycker jag också". När man har flyt så kommer orden av sig självt och efteråt vet man knappt vad man har sagt eller skrivit.

Ändrad varseblivning

Inom idrotten var det också vanligt med perceptionsförändringar vid flyt. I snabba sporter gjorde den ändrade tidsupplevelsen att man upplevde prestationen i ultrarapid och fick all tid man behövde för snabba manöver. I golf blev hålet och i skytte, tavlan eller duvan större, vilket också underlättade en bra prestation.

Optimal resurstillgång med minimal energiatgång.

Sammanfattningsvis kan man säga att Flyt står för ett tillstånd av "avspänd effektivitet", där ansträngningen minskar men resultaten ökar.

Kontroll

Gemensamt i beskrivningarna var också bristen av kontroll över tillståndet. Många beskrev det så att försökte man kontrollera det viljemässigt så blev resultatet det motsatta.

Låta det komma

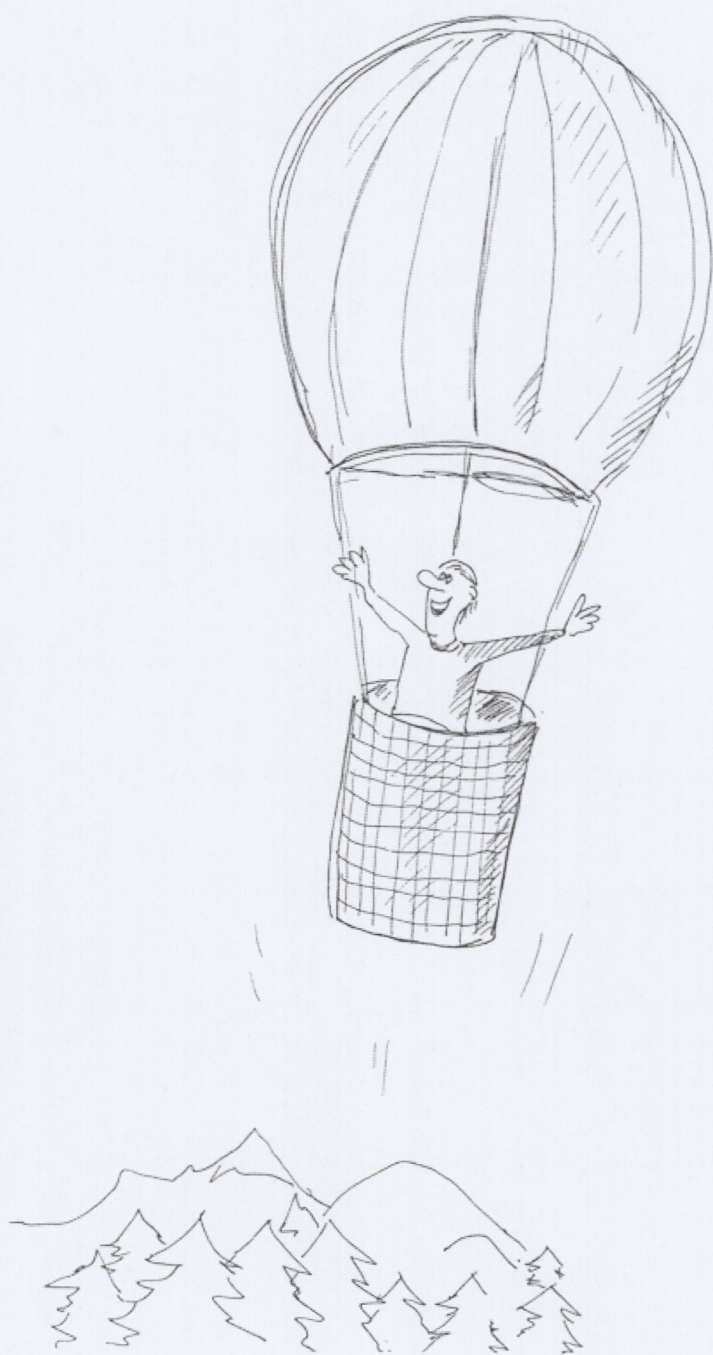
I Den Nya Livsstilen får man med hjälp av de "alternativa kontrollsystemen" lära sig att framkalla och behålla känslan av flyt. En metod av flera blir att "hämta upp" flytkänslan från en tidigare situation och programmera den till nuet eller "det framtida nuet". När situationen kommer "låter" man den programmerade känslan komma.

Flyt i Livet

Ett karaktäristika av flyt är den "absoluta närvaron", koncentrationen på uppgiften, fokuseringen på processen och upplevelsen av "nuet". Definitionen på att leva blir här detsamma som att "uppleva". Utifrån den definitionen har jag ibland frågat människor hur stor % av sitt liv som man "levt". Många har som svar angett siffror på ett par %. Resten, menar man, har man levt i det förflutna eller framtiden.

Leva i processen

För att öka den siffran anvisar den Nya Livsstilen ett antal metoder. Genom att t.ex. bestämma sin framtid och sedan med hjälp av det mentala rummet programmera "framtidsbilderna", så styr framtidsbilderna nuet utan att man behöver tänka framåt eller oroa sig för framtiden. På ett liknande sätt kan man från sitt förflutna välja ut de upplevelser som man vill ha mer av och sedan koppla dem till nuet. Om man kombinerar det med metoder där man "neutraliserar" negativa händelser så kan man förhindra att det förflutna tar tankar och energi från nuet. För att förhindra att livet blir så positivt att det blir tråkigt kan man mycket väl kombinera ett positivt "grundflyt" eller "baskänsla" med variationer som bl.a. innehåller det som *Maslow* m.fl. kallar "toppupplevelser" (*Peak Experiences*)



Jag upptäckte att så länge jag kunde skratta så var jag säker från världen.
Jag har senare också lärt mig att skrattet också
håller mig säker från mig själv
Jimmy Durante

Skrattet är den kortaste vägen mellan två människor
Victor Borge

Se inte tillbaka med ånger eller framåt med oro,
utan se dig omkring med glädje
Lars-Eric Unestål

Glädje är farlig för din dåliga hälsa
Lars-Eric Unestål

Människans liv är i grunden en komedi
H-L Mencken

Skratta först åt dig själv innan någon annan gör det
Alsa Maxwell

Konsten i medicinen är att roa patienten medan naturen sköter läkningen
Voltaire

En person utan humor är som en vagn utan fjädrar,
de skakar vid varje ojämnhet på vägen
H.W Becker

Du är vuxen den dag då du för första gången skrattar ordentligt åt dig själv
Ethel Barrymore

När skrattet anfaller kan ingenting stå emot
Mark Twain

KAPITEL 7

EN BÄTTRE MÄNNISKA I EN NY OCH BÄTTRE VÄRLD

7:1 FRÅN "ELÄNDESVÄRLDEN" TILL EN NY OCH BÄTTRE VÄRLD

Unestål Education (UE) har visionen "utbildning och träning för en bättre värld". Den visionen är en av förklaringarna till den anda av tändning, inspiration och motivation, som kursdeltagarna brukar ge uttryck för. Att få placera in sitt liv i ett större sammanhang och känna att även jag genom min lilla insats har bidragit till en bättre värld, det är en viktig del av den nya livsstilen och av upplevelsen av ett bättre liv. UE arbetar både för att göra världen bättre men också för att få en rättvisare beskrivning än den "eländesrapportering" som dominerar idag. (se kapitel 3)

Ett bättre liv

"Vill Du förändra världen börja med Dig själv" är en gammal och känd devis, som fortfarande gäller. UE har därför varit noga med att alltid börja arbetet för en bättre värld med den personliga utvecklingen. Vi påverkar andra genom vårt sätt att vara. Stämmer inte det vi säger med det vi gör får orden en motsatt effekt. Personlig Utveckling utgör därför det första steget i "Den Nya Livsstilen" (*precis som i UEs kurser*).

Utvecklingen fokuseras kring tre områden: "Prestation" (*idrott, scen, arbete etc.*) "Relationer" och "Hälsa", definierat som optimalt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.

Bättre Relationer

Det andra steget inriktar sig på relationen mellan mig och andra, alltifrån parrelationen till känslan av gemenskap med alla levande varelser. Vi vet att gemenskap och nätverk betyder mycket både för den "inre och yttre framgången" och för hälsan. I denna bok nämns ett antal exempel om hur den nya livsstilens principer gynnar samarbetet i par, team och större nätverk

Organisationsutveckling

Det är vanligt att man som ny chef startar med en organisationsförändring (ofta för att markera chefsbytet) istället för att, som NLS föreslår, låta förändringar i organisationen komma som en följd av förändringar hos individ och team. När Peters var i Sverige sa han bl.a. ”Framtidens organisation kommer att få stora problem om den inte utmärks av...

1. *Entusiasm, engagemang och Motivation*
2. *Nyfikenhet och Kreativitet och*
3. *En plats där man har roligt”*

I den nya livsstilen ligger huvudansvaret för detta hos coachen och hos varje medarbetare.

Det nya samhället

Bland scenarierna om ett önskvärt framtida samhälle och som stämmer bra med Mental Träning och den Nya Livsstilen kan nämnas boken ”Dream Society”, där t.ex. myterna och historierna bakom en produkt blir viktigare än själva produkten.

Skrota informationssamhället - Skapa integrationssamhället

I ett samhälle där informationsflödet börjar få så stora proportioner att man inte ens hinner ögna igenom för att se vad som är viktigt så är risken stor att man till slut stänger av allt för att minska ”informationsstressen”. Här skissas också på en världsordning, där nationerna (*”middle management”*) får allt mindre att säga till om och där identiteten skapas genom en kombination av lokal- och världsmedborgartillhörighet.

Jag har i denna boken nämnt om hur långt det kan vara mellan information och kunskap och att även kunskapen är av litet värde om den inte integreras och övergår till kompetens. I boken ”Integrerad Mental Träning” nämner jag även om vikten av Integration på sju andra områden: Hjärnans aktivitet, kropp och sinne, motorisk inläring och utveckling, självbilder och målbilder, personlig utveckling, framtiden och slutligen Samhället.



7:2 LEDARE OCH FÖREBILDER FRÅN FÅ TILL ALLA

I Den Nya Livsstilen kan alla bli ledare och förebilder. Låt oss diskutera vad det innebär.

Skandinaviska Ledarhögskolan

Jag deltog i en grupp på nya SAS som *Janne Carlsson* hade tillsatt för att utarbeta planer på en Skandinavisk Ledarhögskola. Genom att han inte fick tillräckligt gehör från övriga delar av näringslivet skrinlades så småningom planerna. Jag tog då över iden och startade 1989 Skandinaviska Ledarhögskolan (*SLH*), en distanshögskola med bas i Örebro, som fortfarande är fullt verksam numera under namnet Unestål Education (*UE*). Eftersom jag då hade arbetat med Mental Träning i ett 20-tal år var det ju lämpligt att UE skulle inrikta sig på Ledarutveckling genom Mental Träning. Samtidigt vände sig Chefs- och Ledarutbildning vid den tiden bara till en liten grupp i samhället, medan Mental Träning vände sig till alla människor. Det gällde därför att hitta en definition på Ledarskap som alla kunde identifiera sig med.

Ny definition av ledarskap

Vid den tiden fanns många utförliga beskrivningar av hur en bra ledare skulle se ut och vara utrustad. Samtidigt hade jag genom åren träffat många bra ledare som sinsemellan hade varit mycket olika personligheter (*Vinnaren av Americas Cup 1977 Ted Turner var t.ex. personlighetsmässigt mycket olika vår egen Pelle Pettersson, men bägge var mycket bra ledare*). Efter att ha studerat detta närmare kom jag fram till att vi måste hitta en ny och annorlunda definition än de tidigare beskrivningarna.

Slutsatsen blev att en bra ledare inte kan beskrivas i sig utan att definitionen måste göras utifrån den effekt man har på de man leder. För det första måste man då ha några som man kan leda och vill man inte använda piskan så gäller det ju att jag har något attraktivt som gör att andra följer mig.

Ledarskap och Personlig Utveckling

Det naturliga blir då att i den nya livsstilen koppla ihop ledarskap med den personliga utvecklingens mål nämligen ett livslångt växande mot ett allt bättre liv definierat som "fungera och må bättre". En bra ledare är då den som får andra att växa och som får andra att fungera och må bättre.

Utifrån den definitionen så behöver vi alla bli ledare. Den viktigaste ledaren blir kanske varje förälder som ska se till att de barn man sätter till världen kommer att fungera och må bra under hela livet.

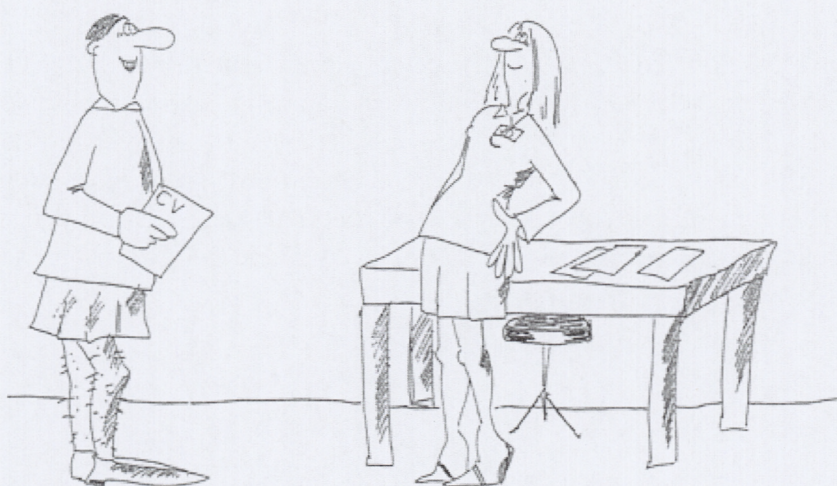
Leva som man lär

Om en bra ledare ska kunna leda genom moroten så måste hon/han också vara en bra förebild. Det är svårt att få andra med sig om man inte lever som man lär. Vad vi gör har alltid varit viktigare än vad vi säger. Alla människor kan faktiskt också bli förebilder för andra - på något sätt. I Den Nya Livsstilen är man också öppen för att lära något av alla de människor man möter i livet.

En bra ledare ska också kunna bli omsprungen och vid de tillfällena kunna delegera ledarskapet till den som just då kan leda på det bästa sättet.

Leda sig själv

Om man utvidgar ledarskapet till att också leda sig själv så blir det självklart så att alla av oss behöver både utbildning och träning i Ledarskap. Att bli både Författare och Regissör till, Chef över och Ledare för - sitt eget Liv, det är en uppgift som borde engagera de flesta och som borde skapa motivation att ägna tid och energi åt att utveckla alla dessa roller. Att man sedan får den stora förmånen att också spela huvudrollen i Livets skådespel gör ju inte saken sämre.



I vissa företag gäller det att klä sig som chefen, om man vill göra karriär.

7:3 FRÅN CHEF TILL COACH

I det nya samhället och i den nya livsstilen blir det allt färre chefer och allt flera coacher. Här är en kort bakgrund till detta.

För några decennier sedan fanns cheferna och "underlydande". Idag finns också ledare, coacher, konsulter, mentorer, personliga tränare m.m.

Chef och ledare

När ledarbegreppet dök upp kopplades det först ihop med chefsrollen. Kurserna hade rubriken: "Chefs- och Ledarutbildning". Samma personer skötte båda rollerna. Detta blev dock allt svårare ju mer rollerna gled isär. När *Warren Bennis* gjorde sin undersökning av 90 framgångsrika ledare fanns bara en svensk med, *P.G. Gyllenhammar*. En orsak till att det sedan gick snett för honom var sammanblandningen av de båda rollerna. Han blev sig själv dock och började omge sig med ja-sägare, vilket är mycket farligt för en chef. 7000 personer från 14 västeuropeiska länder tillfrågades om vad som var viktigast för en chef. På klar första plats kom: "Förmågan att lyssna på sina medarbetares ideer" Slutar man lyssna så märker man inte oppositionen förän det är för sent.

Så småningom kom ledaren att mer och mer syssla med visioner och strategisk planering och chefen blev den som skulle se till att målen förverkligades. Detta är dock svårt att göra från skrivbordet och därför blev det så småningom dags att låna ytterligare en "roll" från idrotten, nämligen coaching.

Från chef till coach

Alltfler företag ersätter idag sina chefer med coacher. Inom Telia som exempel har man ersatt över tusen chefer med coacher. Det visade sig snart att den nya rollen var så olik den gamla att många chefer inte passade in utan placerades i en överflödspool. En skillnad var t.ex. att medan gamla chefen var mindre än 10% tillsammans med dom man chefade över så skulle coachen vara mer än 60% tillsammans med dom man coachar. Jag har haft tillfälle att följa den här övergången. Eftersom en coach arbetar med både personlig utveckling och teamutveckling på ett helt annat och effektivare sätt än den gamle chefen så skapas en verksamhetsutveckling, där de ökade prestationerna kombineras med arbetslust och arbetsglädje.

I början fylldes de coachkurser vi anordnade vid Örebro Universitet till 100% med folk från idrotten. I kursen 2001 var alla deltagarna från näringslivet.

Coacha Dig själv och andra (*genom Mental Träning*)

Är rubriken på kurser som jag drev några år tillbaka. Tanken här är återigen att en förändring sker bäst om den börjar med mig själv innan jag går vidare med teamutveckling, organisationsutveckling och samhällsutveckling. Hur ofta har vi inte i det gamla samhället sett exempel på att man startar med organisationsförändringar (*inte minst när man får en ny chef som vill visa att han har nya ideer*) istället för att man låter förändringarna i organisationen uppstå som en konsekvens av förändringar hos individ och team.

Även när det gäller första ledet "Coacha dig själv" så bör man börja med en inre förändring som sedan också ger utslag i det yttre beteendet. Gör man så kommer beteendeförändringarna mer naturligt och självklart och de blir från början integrerade på ett helt annat sätt. Det innebär i sin tur att man blir en bättre förebild och skapar en större trovärdighet när man sedan ska coacha andra.

En coach är i utgångsläget en kombination av chef och ledare men arbetar inte utifrån en maktposition eller som instruktör eller rådgivare. Istället är coachen igångsättaren (*av utvecklingsprocesser genom träning*), Inspiratören och Förebilden (*som skapar förändringsmotivation*). Lyssnaren, Frågeställaren, - Delegatorn och Medvetandegöraren (*som får mottagaren att själv bita svaren*).



7:4 MÄNSKLIGA OLIKHETER FRÅN KONFLIKTORSÄK TILL STYRKA

För att belysa detta kan du göra följande tankeövning.

- A. Tänk tillbaka på förra gången du var irriterad på någon annan och vad som var orsaken till detta.
- B. Låt oss säga att du kände irritation därför att ni var oense, hade olika meningar/åsikter om något. Frågan är då, varför blev du irriterad för det?
- C. Låt oss tänka oss att irritationen berodde på att du tyckte att du hade rätt. Vad tyckte då den andre?
- D. Jo, naturligtvis att han/hon hade rätt. Nästa fråga blir då naturligtvis?
Vem har rätt?

Vad är rätt och vad är fel?

När det gäller frågan om rätt eller fel så finns det fyra s.k. Normalitetsmodeller

- 1. Den juridiska.
Lagar och förordningar. Överskrider du hastighetsbestämmelserna så vet du att du gjort fel.
- 2. Den statistiska.
Normalkurvefördelning. Rätt = det som de flesta gör. Fel = Avvikande
- 3. Den subjektiva
Tidiga normer, det man lärt sig, "samvetet", det som "känns" riktigt
- 4. Den kulturella.
Åsikter och beteenden i en viss kultur, en viss religion etc.

Åter till uppgiften ovan. Eftersom det antagligen rörde sig om olikheter enligt 3 eller 4 så har ju ingen rätt eller bägge har rätt.

Nästa fråga:

E. Varför vill jag att den andre ska tycka som jag?

F. Hur skulle det då vara om jag fick som jag ville så att alla i världen tycker som jag, om alla olikheter försvinner, att alla blir kopior av mig, kanske klonade av mig? Här kommer nästan alla fram till att det vore urtråkigt, trist, hemskt etc.

Olikeheter som styrka

Utifrån denna utgångspunkt är det sedan lättare att börja se fördelarna i olikheter:

- Komplettering. När man tar ut ett fotbollslag så skall spelarna vara olika och komplettera varandra.
- Fler och bättre förslag. Om 7 stycken i en grupp tycker likadant så får man ett förslag istället för 7 att välja mellan.
- Individen blir viktigare. Var och en känner att de är viktiga och kan bidra med sin specialitet
- Större resurser. Teamet kan sammanlagt innehålla de resurser som behövs för att lösa uppgiften.
- $1+2+3+4+5+6 = 21$ men också att $1+1=3$.

Olikheter på personplanet

Om man t.ex. irriterar sig på att någon är envis så frågar man sig: Vad är det för fördelar med att han/hon är envis? Man upptäcker då lätt att vi ofta har både positiva och negativa ord för samma sak. Istället för att irritera sig på att någon är envis så kan man glädja sig över att den är uthållig, målinriktad etc.



7:5 FRÅN YTTRE TILL INRE KONTROLL

I Den Nya Livsstilen flyttas livskontrollen från den yttre till den inre "verkligheten". När man väl lärt sig teknikerna för detta börjar livet förändras i positiv riktning. Känslan av kontroll är ju mycket viktig att skapa om man ska få ett bra liv, men en sådan känsla kan aldrig uppnås så länge vi låter oss styras av yttre faktorer.

Att styras av yttre händelser

I den gamla livsstilen var det yttre händelser som bestämde mina reaktioner och känslor. "Det är väl inte konstigt att jag är bitter med tanke på vad jag har varit med om", säger en del. "Hur skulle jag kunna vara glad med den ekonomi jag har" säger andra.

"Hur skulle någon människa kunna vara lycklig med ett sånt liv som jag har" säger en tredje. Det är inte bara så att man låter yttre händelser bestämma sitt inre utan ofta överlåter man kontrollen över sitt känsloliv till andra människor.

Att styras av andra människor

"Tänk vad hon sårar mig" eller "Oh vad han gör mig ledsen" är typiska sådana uttalanden. Varje klok människa inser naturligtvis att ingen kan göra mig ledsen, arg, besviken etc. om jag inte tillåter det. Det är ju jag och ingen annan som "äger" mina känslor. Det finns alltså ett mellanled mellan det som händer till det yttre och mina inre reaktioner.

Det är jag som känner - ingen annan

Tyvärr har de flesta människor som lever kvar i den gamla livsstilen inte upptäckt det här mellanledet och skulle man ha blivit medveten om det så innebär det inte att man ändå kan ta kontrollen.

För att få kontroll fordras nämligen två saker:

1. *Att jag vet om att jag kan ta över kontrollen*
2. *Att jag vet hur jag tar över kontrollen*

Tränas in

Att få en insikt om att det är jag som kan bestämma vilka känslor som ska styra mig är första steget. Det andra steget blir då att identifiera vilka känslor som är de bästa i olika nyckelsituationer. I tredje steget tränar jag in dessa känslomässiga reaktioner. Sedan är det dags att som fjärde steg få dessa känslor att komma i de situationer där jag behöver dem.

Kontroll och Den Nya Livsstilen

Seligman visade i sin geniala forskning om "inlärld hjälplöshet" hur brist på kontroll ledde fram till både depression och psykosomatiska problem. Han utsatte både djur och människor för situationer de inte klarade och kunde sedan se hur lätt detta skapade en attityd av "Det är ingen ide att jag försöker för det klarar jag i alla fall inte". Han har också visat att det är aldrig för sent att träna bort en sådan livsinställning.

Locus of Control

kallas ett område inom Psykologin där man undersöker hur olika vi är när det gäller förklaringar till det som händer. Här finns också intressanta könsskillnader. När det går bra säger kvinnor oftare att det var tur och män att det berodde på dem. När det å andra sidan går dåligt säger kvinnor oftare att det berodde på dem och män att det var otur.

Alternativa kontrollsystem

För att bygga upp ett bra liv har forskningen visat att det är viktigt att få kontroll över sitt liv. I den Nya livsstilen är därför träningen för ökad kontroll och egenstyrning ett mycket viktigt område. För att nå dit måste de "vanliga" kontrollsystemen kompletteras med "alternativa kontrollsystem". Den här boken nämner två sådana system

1. "Styrning genom Målbilder"

- a. Formulera målet*
- b. Skapa en bild av målet*
- c. Programmera målet*
- d. Låt det hända"*

2. "Triggerstyrning".

- a. Hämta en önskvärd känsla från det förflutna
- b. Välj en trigger
- c. Koppla i det mentala rummet ihop känslan med triggern.
- d. Använd triggern för att få känslan att koma



7:6 FRÅN SKRÖPLIG VARELSE TILL NATURENS UNDERVERK

I den nya livsstilen finns en helt annan medvetenhet om vilken fantastisk var-else som naturen eller Gud har skapat. Trots de oerhörda tekniska framstegen som människan gjort under det senaste århundradet så har man inte ens kommit i närheten av att skapa något liknande.

Hjärnans årtionde

1990-talet kallades för hjärnans årtionde och man intensifierade då forskningen omkring hjärnan och dess funktioner. Idag kan man konstatera att den tycks vara så komplicerad att man antagligen får fortsätta ett par årtionden till innan man kan göra anspråk på att veta hur hjärnan fungerar.

Hjärnans möjligheter

Pebr Leissner, tidigare granne och neurofysiolog, intresserade sig mycket för hjärnans roll i den mentala träningen. När han som färdig läkare ville få en uppfattning om vilka resurser vi egentligen har bad han en forskare på Chalmers att räkna ut "hjärnans möjligheter". Som underlag för detta gav han honom 2 siffror, antalet celler (*Vid den tiden uppskattade man det till 10 miljarder*) och antalet möjliga kontakter från varje cell (*uppskattades till 10 000*).

Ofattbara resurser

Efter några dagar kom forskaren tillbaka och meddelade att det "går inte att räkna ut". "Varför inte?", frågade *Pebr*. "Nej, det är ett så stort tal att det finns inte". "Men någon uppfattning har du väl fått", sa *Pebr*. "Ja, jag kan säga så här att antalet möjligheter är större än atomernas antal i det kända universum."

Använder en bråkdel

Av dessa nästan oändliga kombinationsmöjligheter använder vi oss normalt bara av en ytterst liten del. Även om tyvärr de inaktiva cellförbindelserna tynar bort och dör så kan nya uppstå även om nya aktiviteter sätts in vid hög ålder. Det är bl.a. detta som gör att den så vanliga avvecklingen hos äldre personer skulle kunna ersättas med en livslång utveckling.

DNA trådar

I varje cell finns en cellkärna och i den finns en DNA tråd. Om vi tar trådarna i de celler som finns i tumnageln och lägger efter varandra så täcker vi in en sträcka från jorden till månen och tillbaka.

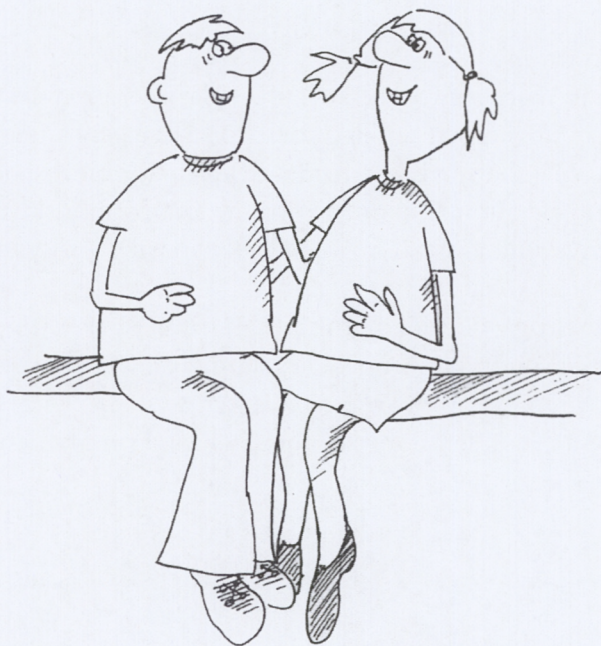
Ödmjuk och tacksam

Jag skulle kunna ge många sådana exempel men redan de två ovan borde kunna skapa både en ödmjukhet inför livets storhet och en tacksamhet för att få vara människa och få tillgång till dessa oerhörda resurser.

Visst kan vi"

En av de saker som skiljer NLS och Mental Träning från "New Age" är just tilltron till vad vi själva kan åstadkomma. Medan mycket i New Age innehåller tron på gurus, åtgärder som andra måste utföra och t.o.m. "styrning från stjärnorna", så betonar den nya livsstilen egenstyrning, egenträning, eget ansvar och "Du kan mer än du tror"

JAG GILLAR DEJ "
DÄRFÖR ATT DU ÄR DU !



7:7 HUR GÅR JAG VIDARE?

Det denna bok kan göra är att informera om och motivera för Den Nya Livsstilen, Sedan hänger det på Dig. Det är bara Du själv som kan starta och leda den förändringsprocess som leder till NLS. Med hjälp av de program som finns för egen träning och distansstudier kan Du själv ta ansvar för resten av Ditt liv.

Från Nuet till Framtiden

Som jag påpekat i boken bygger Den Nya Livsstilen på en förändringsfilosofi som startar med att man tar reda på var man är just nu (*startpunkten*), man bestämmer i vilken riktning man ska gå (*visionen*) och man gör också upp ett antal hållpunkter på vägen (*mål*). Vissa människor nöjer sig med detta med risken att få en negativ effekt. Djarva mål, som "bara" blir intellektuella har nämligen en tendens att skapa oro, tvivel, blockeringar och negativ stress.

Träning, Träning, Träning

Denna livslånga utvecklingsprocess startas och drivs genom en systematisk och utprövad egen träning, som i tid utgör cirka en kvart varje dag och som förläggs till valfri tidpunkt.

Mental grundträning

Träningen startar med några veckors muskulär avslappningsträning, som sänker grundspänningen och möjliggör ett förhållningssätt till tillvaron som utmärks av en avspänd effektivitet. Andra delen är att träna in det "inre rummet", som är en operationell definition på ett självhypnotiskt tillstånd, som möjliggör effektiva förändringar av mentala/kroppsliga processer.

Personlig utveckling och/eller problemlösning

När den mentala grundträningen är klar kan man gå vidare med olika problemlösningsprogram (*rökning, vikt, sömn, smärta, tinnitus osv.*). Om man vill utveckla Den Nya Livsstilen bör man fortsätta med program av typen "Personlig Utveckling"

Självbildsträning

Första steget här är att träna den första av de fyra "framgångsfaktorerna" Självbilden, som är en sammanfattning av Självförtroende, Självkänsla och Självtillit. Självbilden är känslomässigt grundad och kan inte förändras genom att intala eller övertyga sig själv. Förändringen måste komma inifrån och växa fram. Hit hör också att upptäcka resurser som man tidigare blockerat. I Mental träning ingår alltså både resursutveckling och resursupptäckt. Självbildsträningen är också viktig för omgivningen eftersom det är först när man lär sig att tycka om sig själv som man också kan tycka om andra.

Från Framtiden till Nuet (*Målbildsträning*)

I det mentala rummet görs en programmering av framtiden (*minnen av framtiden*). Genom detta uppstår en process där man styrs mot målen samtidigt som de integrerade målen skapar energi, lust, livs- och arbetsglädje.

Attitydträning

En av de viktigaste delarna av den nya livsstilen är att lära sig tolka livet på ett positivt, optimistiskt, humoristiskt m.m. sätt.

Livskvalitet

"Livsstilsträningen" och den personliga utvecklingen slutar alltid med Livskvalitetsträningen. Livskvalitet eller "Inre Framgång" hör framför allt ihop med den 4:e och sista framgångs faktorn, Känslor eller "det inre klimatet". NLS ser Livet som ett "Gör det själv projekt" där var och en kan skapa det inre tillstånd som gör att man fungerar och mår bra. Det är svårt att påverka livslängden men livskvaliten kan alla lära sig att påverka. Livskvalitet har mycket med att lära sig leva i och njuta av processen. Nuet är ju också det enda vi har. Ingen av oss vet om vi lever i morgon. Det gör också att vi kan ta varje ny dag vi får som en gåva som det gäller att göra någonting bra av och som vi kan vara tacksamma för. En kvinna jag träffade berättade. Jag gick en kurs för dig för ett par år sedan. Du gav oss då en uppgift att varje morgon skriva ner en ny sak som vi var tacksamma för. Jag håller fortfarande på.

Människor är trots allt mycket mer lika än olika

Lars-Eric Unestål

Den vanliga sanningen är som ett berg, där de olika religionerna
söker sig olika vägar upp till toppen. När du startar längst ner så tvistar du
om hur berget ser ut. Längst upp förenas (*och enas*) du med de andra

Frances Vaughan & Lars-Eric Unestål

Om någon inte håller takten beror det
kanske på att han hör en annan trumma

H.D Thoreau

Njut av rosorna medan de finns. Törnena finns alltid kvar

Lars-Eric Unestål

Njutningen förefaller mig vara livets mål och det enda nyttiga här i livet

Gautier

Behovet av njutning finns i våra gener och är kopplat till artens fortbestånd

Lars-Eric Unestål

Njutningen beror inte på vad man gör utan hur man gör det

Cziksben Michaly

Låt oss fira det enkla faktum att vi lever

Mel Brooks

Lev varje dag som om den vore den sista

P:S Romare 50 f.kr

Det finns två mål här i livet.

Det första är att få det vi önskar oss, det andra är att kunna njuta av det

L:P Smith

Det finns bara ett land - Jorden.

Det finns bara en ras - Mänskligheten. Det finns bara ett språk - Kärleken.

Lars-Eric Unestål

Är du trött på att springa i ekorrhjulet? Vill du ha en ny eller annan livsstil?

Det här är boken för dig som vill ha en handbok till din nya livsstil. Även du som är nöjd med din nuvarande livsstil hittar säkert tips och idéer om hur du förbättrar din livsstil till excellens.

Boken omfattar konkreta träningstips och kunskap för att hoppa ur ekorrhjulet och bli fri! Du får inspiration och verktyg för att gå från välfärd till välbefinnande. Vi har det många gånger materiellt väldigt bra men många beskriver en inre tomhet och upplever vi oss vara vilse i tillvaron.

Den här boken är en enkel beskrivning med verktyg du kan använda i ditt liv.

Ur innehållet:

- En ny och bättre livsstil
- Skapa din framtid
- Livet som en spännande upptäcktsfärd
- Processer och principer i den nya livsstilen och många fler spännande kapitel.



Författaren till boken - Lars-Eric Unestål startade den mentala träningen redan 1969 och har arbetat, forskat och utvecklat den mentala träningen sedan dess.

Vi är Unestål Education - utbildningsföretaget som erbjuder den unika utbildningen till licensierad mental tränare och har exklusivitet för att utbilda certifierade coacher enligt ICC - International Coaching Community.

Så mycket nöje med din personliga utveckling och god läsning!

www.unestaleducation.se



ISBN: 978-91-86389-39-0