

Personlig utveckling
genom
mental träning

av
Pia Hellertz
Lars-Eric Uneståhl

Förlag
Veje International AB
Box 485, 701 49 Örebro
Tel: 019-33 11 70 fax: 019-33 22 35
E-mail: info@veje.nu
Hemsida: www.veje.nu
Örebro september 2002
ISBN

Innehållsförteckning

1. Vi vill inspirera...
Pia Hellertz
2. Personlig utveckling genom mental träning – PUMT
Lars-Eric Uneståhl
3. Några iakttagelser
Pia Hellertz
4. Hur ska jag kunna hjälpa andra om jag inte mår bra själv?
Sara Wermelin – PM I
5. Jag har stora krafter och resurser inom mig...
Irène – PM I
6. Alla måste jag haft behöver jag inte längre...
Britt-Marie Thörner – PM I
7. Jag förstår mina barn mycket bättre nu...
Rolf Runnberg – PMI
8. Positivt tänkande ger mig möjligheter
Ewa Myrenius – PM I
9. Helvetet från barndomen börjar förblekna
Jan Johansson – PM I
10. Jag trodde jag kunde ”flytta ifrån mig själv”
Chatarina Johansson – PM I
11. Jag låter det förgångna vila i det förflutna
Louise Frey – PM I
12. Jag ser på mål på ett helt annat sätt
Anders Carlsson – PM II
13. Plötsligt insåg jag att jag är ansvarig för mina reaktioner
M. Petterson – PM II
14. Allt händer fortare än jag förväntat mig
Johan Karlsson – PM IV
15. Mina sista 10-12 år i arbetslivet ska jag minnas med glädje
Margareta Nilsson – PM IV
16. Vi packar ryggsäcken och går dit näsan pekar
Greta Bergström – PM IV

17. Skrattet skapar en frihetskänsla som gör att vi vågar mer...
Birgitta – PM IV
18. Handen som lades på min skuldra har nog varit den här kursen
Torbjörn Lundblad – PM IV
19. Ett bättre liv i en bättre värld – några avslutande reflexioner
Pia Hellertz
20. Efterskrift
Pia Hellertz – Lars-Eric Uneståhl
21. Drygt tio år senare...
Pia Hellertz – Lars-Eric Uneståhl

Litteraturförteckning

Bilaga 1

Översikt över kursmomenten

Bilaga 2

*Några arbetsverktyg i den mentala träningen
(ordförklaringar)*

”Början är den viktigaste delen av arbetet.”

Platon



Vi vill inspirera...

Pia Hellertz

Kursen *”Personlig utveckling genom mental träning”*, PUMT, har utvecklats under drygt ett decennium och riktar sig till alla som är intresserade av personlig utveckling och vill pröva mental träning som utvecklingsmetod.

Jag använder själv mental träning, men det finns perioder när jag ”har för mycket att göra”, ”inte har tid just nu”, ”måste göra det andra först” och liknande. Då behöver jag bli motiverad att ta nya tag med träningen och målbildsarbetet. Eftersom jag läser och bedömer de PM som de studerande producerar upptäckte jag ganska snart att läsandet var en starkt motiverande faktor. Jag blev inspirerad av att läsa de berättelser som de studerande förmedlade. Någon gång vintern 2001 fick jag därför idén att skriva denna lilla ”inspirationsbok”.

Hur startade det hela?

Fil.dr. Lars-Eric Uneståhl, som bland annat är känd för att ha utvecklat den mentala träningen i Sverige, har skrivit det inledande kapitlet, kapitel två, där han redogör för hur PUMT-kursen har

utvecklats, om innehållet i träning och lektioner och de bakomliggande tankar och idéer som ledde fram till uppläggnings- och pedagogiska former.

Liten läsguide

Därefter har jag i kapitel tre lyft fram vissa mönster och iakttagelser jag gjort i dessa och i många andra PM, för att hjälpa dig som läsare att se en del av det jag sett. Jag hoppas att jag, genom att lägga detta kapitel före dem som de PUMT-studerande skrivit, kan vidga perspektiven i läsandet.

De studerandes PM

Kapitlen 4 till och med 18 är de femton PUMT-studerandes PM. I kapitel 19 försöker jag ”knyta ihop säcken”.

I kapitel 20, ”Efterskrift”, har Lars-Eric Uneståhl och jag med gemensamma minnesbilder och erfarenheter berättat om hur, var och när kursen startade för dig som kan vara intresserad av dessa uppgifter. Jag tycker själv det är spännande att läsa den historiska utvecklingen av olika företeelser och ville därför ha med detta kapitel. Det kanske finns fler som jag.

Omslaget

Omslaget till boken är en akrylmålning gjord på linneduk, målad år 2000 av en PUMT-studerande, Maria Lannerbro Norell, från Falun. Den heter ”Pånyttfödd” och är en underbar symbolisk bild av de processer som de allra flesta författare berättar om i PM efter PM.

Litteratur- och ordlista

I slutet av boken har jag lagt en lista över litteratur som har ingått och eller ingår i PUMT. Jag hoppas listan ska fungera som inspiration för vidare läsning. I fotnoter har jag dessutom tipsat om intressant litteratur för ytterligare läsning.

Dessutom har jag gjort en kort ordförklaringslista på de vanligast förekommande begreppen och arbetsverktygen inom den mentala träningen, vilka förekommer i de publicerade PM:en.

Tack

Avslutningsvis vill Lars-Eric Uneståhl och jag tacka de studerande som så generöst låtit oss använda PM:en för denna ”inspirationsbok”. Några har avslutat sina PUMT-kurser och av dem har några fortsatt med fortsättningskursen ”Person-, Team- och Ledarutveckling”, PTL. Andra är i början på sitt mentala äventyr och vi vill önska dem lycka till med sina fortsatta studier och sin mentala träning.

Tack till Anna Meehan, som korrekturläst och kommit med värdefulla synpunkter på förbättringar. Tack Agnetha Hjälmsom redigerat vårt arbetsmaterial och lagt den sista handen vid texterna för att det skulle bli en bok.

Utan att nämna några ytterligare namn vill vi passa på att tacka alla som under åren gjort och som fortfarande gör arbetet med PUMT och PTL till spännande, utmanande, glädjande, lärorika och meningsfulla projekt i linje med Skandinaviska Ledarhögskolans vision:

”För ett bättre liv i en bättre värld!”

Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro
Sommaren 2002

Pia Hellertz

”Om du lyckas inspirera dig själv till att plocka fram och utnyttja dina dolda resurser för egen del så kommer du säkerligen att finna så mycket energi och inspiration att du går vidare mot att arbeta på att göra världen bättre.”

Lars-Eric Uneståhl
i förordet till Jo, Du kan!



2 Personlig utveckling mot ett bättre liv

Lars-Eric Uneståhl

SLH:s utbildning i Personlig utveckling skiljer sig från traditionella utbildningar både ifråga om studiesätt och innehåll. Pia har i sina kapitel kommenterat studiesättet. Jag gör i detta kapitel en kortfattad beskrivning av bakgrunden till och utvecklingen av utbildningsinnehållet.

Personlig utveckling

Att nå det utbildningsmål som angavs i högskolelagens andra paragraf, ”Personlig utveckling”, var drivkraften bakom det arbete som så småningom ledde till att ”Mental Träning” blev huvudinnehållet i alla SLH:s utbildningar.

Tre utvecklingslinjer på 60-talet

Jag myntade ordet Mental Träning i slutet av 60-talet. På engelska fanns uttrycket ”Mental Training” (MT) men det hade en mycket snävare betydelse än vad Mental Träning kom att innebära.

MT växte fram utifrån principer från tre olika områden

A. Idrotten

Jag var aktiv idrottare under 50- och 60-talet och det var framför allt upptäckter och erfarenheter från tre områden som fick betydelse.

1. Utvecklingsmodellen

Medan samhället bygger på och agerar utifrån en ”klinisk modell”, där så gott som alla åtgärder är problemrelaterade, så styrs idrotten av en utvecklingsmodell, där man vill fortsätta att utvecklas även om man fungerar utan problem. Medan den kliniska modellen styrs av missnöje med nuet och det förflutna så motiveras utvecklingsmodellen av lusten för en ännu bättre framtid.

2. Träningsmodellen

Samhället och den traditionella utbildningen agerar utifrån tron att information och kunskap leder till förändringar medan idrotten vet att det är den fysiska och mentala träningen som leder till utveckling.

3. Flyt

De variationer i prestationen som alla idrottare upplever leder till en önskan att identifiera det ”ideala prestationstillståndet” (IPT). Analys av IPT eller ”flyt” visar ett tillstånd av förändrat medvetande. Detta tillstånd var viktigt att föra över från idrotten till livet i stort.

B. Forskning

I den forskning jag bedrev vid Uppsala Universitet på 60-talet fanns det tre inslag som alla ledde fram mot det som sedan kom att kallas Mental Träning.

1. Alternativa medvetandetillstånd

Både i samband med nattdrömmar och under hypnos försvann ”realitetstestningen” vilket gjorde att kroppen upplevde de inre bilderna som verkliga. Skillnaden var graden av kontroll, vilket gjorde att hypnosen blev mycket mer användbar när det gällde att skapa en önskad och önskvärd verklighet.

2. Självhypnos

Den vanliga uppfattningen om hypnos utgick från en hypnotisör och en hypnotiserad (heterohypnos). Jag visade dels att heterohypnosen inte fordrade en närvarande hypnotisör utan en instruktör som lika gärna kunde tala in induktionen på ett band. När man sedan hade lärt sig induktionen kunde man själv ta över instruktionsrollen och i självhypnosen fungera både som ett instruerande, observerande och ett upplevande jag.

3. Träning

Tidigare var den vanliga uppfattningen att inlevelseförmåga och hypnotiserbarhet var stabila personlighetsdrag. Jag visade i flera studier att man med systematisk och långsiktig träning kunde öva upp och utveckla dessa och andra mentala processer.

C. Kliniska erfarenheter

Jag startade 1965 ”Avdelningen för klinisk och experimentell hypnos”, som blev en del av Psykologiska Institutionen vid Universitetet. Där bedrevs både forskning och klinisk verksamhet, där vi framför allt undersökte sambanden mellan ”kropp och själ”. Tre händelser kom att spela en speciell stor roll för framväxten av Mental Träning.

Från beroende av andra...

Plötsligt kom ett antal patienter som gått hos en läkare, som var först i Sverige att med framgång behandla patienter med hypnos. När han dog återföll dock en del av patienterna och de kom till oss och sökte hjälp. De hade så starkt kopplat sin förbättring till den

läkaren som person att när han inte längre fanns så höll inte deras förbättring.

... till oberoende och självtillit

Jag införde då regeln att man måste ha minst 3 veckors egen träning innan man fick komma första gången. Man fick sedan "hemläxor" i form av egen träning mellan varje besök och antalet besök gjordes så få som möjligt.

En självinstruerande egen träning

Från 1969 blev sedan mitt stora intresse att dels undersöka vad en människa kan göra själv och dels arbeta fram program som "hjälp till självhjälp". Det första programmet, en LP-skiva, utformades tillsammans med två överläkare. När den var klar uppmanade några läkarkollegor att inte släppa den skivan fri innan man visste om det fanns några biverkningar. Skivan erhöles därför bara på läkarrecept och skrevs under första året ut till 26.000 patienter utan några som helst rapporter om några biverkningar. Efter det har inget program receptbelagts och även de mentala träningsprogram som idag finns på apoteken får man utan recept.

1970-talet: programuppbyggnad och utvärdering

Två utprövningsområden kom att dominera på 70-talet, idrotten och skolan:

A. Idrotten

Det fanns framför allt tre skäl till att den mentala träningen växte fram inom idrotten:

1. Intresset

Den variation av prestationen, som alla idrottare upplever, hade allt flera börjat förknippa med det mentala. Därför var det ganska naturligt att det uppstod ett stort behov och ett starkt intresse för att hitta metoder som kunde påverka psyket.

2. Mätbarheten

Av alla tillämpningsområden för den mentala träningen så är idrotten den mest mätbara. Därför blev idrotten det ideala området för att pröva effektiviteten hos de träningsprogram som jag utvecklade i början av 70-talet.

3. Modellområde

Eftersom idrotten är ett "normalområde" eller "modellområde" för många så var det en stor fördel att komma från idrotten till andra samhällsområden jämfört med om framväxten hade skett på något kliniskt område. Det märktes t.ex. när det 1975 var dags att starta med skolan.

B. Skolan

Hade vi kommit till skolan och sagt: "Vi vill att barnen lägger sig ner på golvet och sedan ska vi göra det som man gör med patienterna på psykiatriska kliniken" så hade reaktionerna med stor säkerhet blivit betydligt mindre positiva än när barnen skulle göra "samma sak som idrottare gör innan de ska fungera på ett bra sätt".

Den riksdagsunderstödda forskning vi gjorde under fem år och som ledde fram till Sven Setterlinds doktorsavhandling visade på förvånansvärt goda effekter av den enkla och korta träning som vi lade in i ämnet gymnastik och idrott. Tre orsaker till de goda resultaten var:

1. Barn existerar under de första levnadsåren i ett medvetandestillstånd som uppfyller de flesta kriterierna på hypnos.
2. Barn har lätt för att skapa inre bilder, som upplevs som "verkliga".
3. Barn besitter en rad egenskaper eller "kapaciteter" (childlike capacities) som skulle ge ett betydligt bättre vuxenliv om de med träning kunde behållas upp i vuxen ålder. Det är också viktigt att lära "rätt livsstil" från början istället för att senare försöka lära om.

Beteendeförändringar

Principerna för hur man genom att använda sig av alternativa medvetandeformer kunde förändra människors vanor/ovanor hade vi tagit fram under 60-talet. En av de principer som fick stor betydelse i den mentala träningen var hypnotiskt framkallade minnesupplevelser som kunde bindas till ett stimuli. Dessa fick då ett "signalvärde" och utgör det jag kallar en "trigger". Denna trigger utlöste sedan detta tillstånd (t.ex. koncentration eller en viss känsla) varje gång som personen använde triggern.

Dessa kom nu att "översättas" till praktiska träningsprogram. Tre exempel:

1. Sömn

Sömnstarten bands till en procedur som blev en "automatiserad trigger". Eftersom proceduren föregicks av några minuters mental träning togs en djupare avslappning med in i sömnen, vilket förbättrade sömnkvaliteten.

2. Rökning

Även här användes triggers för att styra tankarna bort från rökningen. En ny rökfri självbild programmerades in och det rökfria beteendet förstärktes med hjälp av det "inre belöningsystemet".

3. Vikt

En konkret kroppsbild med den "ideala trivselvikten" skapades och programmerades in. Precis som i idrotten fick kroppen sedan ganska "fria händer" att hitta vägarna till den programmerade målbilden.

1980-talet

Medan 70-talet dominerades av design och utvärdering av träningsprogram samt tillämpningar av dessa på framför allt idrotts- och skolområdet kom 80-talet att präglas av tillämpningar av den mentala träningen på andra samhällsområden (hälsa, näringsliv, offentlig förvaltning, m.m.) Dessutom startade den distansverksamhet, som bl.a., innehöll den kurs som denna bok handlar om.

Om man skulle nämna tre saker som fick speciell betydelse för utvecklingen av denna distansutbildning i Mental Träning, så blir det:

A. Exempel på skillnaden mellan kunskap och kompetens

1. Trots att högskolelagen hade den personliga utvecklingen som målet för all utbildning fanns inga positiva samband mellan framgång i skolan (som fortfarande mäts genom kunskap) och framgång i livet (kompetens)
2. Några exempel på att kunskapen inte alltid är integrerad i den egna personligheten
 - TV:s samlevnadsexpert var själv skild 5 gånger
 - Den främste experten på stress dog själv av stress
 - Samarbetssvårigheterna inom NLP, en organisation för förbättrad kommunikation
3. Erfarenheter från allt fler områden, där "idrottsmodellen" användes för att genom systematisk och långsiktig träning skapa kompetens.

B. Människans oerhörda resurser

1. Neurofysiologins upptäckt att det medvetna endast omfattande ca 10% av hjärnbarkens aktivitet.
2. Påståendet att antalet möjligheter för en människa (mätt utifrån antalet nervceller i hjärnan samt antalet kontakter till varje nervcell) var större än antalet atomer i det kända universum
3. Samarbetet med David Ingvar, Pehr Leissner och andra experter på hjärnan, som ledde till den spännande utmaningen att hitta metoder för att lära oss använda mer av dessa oerhörda resurser, som finns inom varje människa

C. Utformningen av en pedagogisk modell för personlig utveckling

1. Hopkopplingen av lärandet och livet genom de fem principerna
 - Lära i livet
 - Lära av livet
 - Lära för livet
 - Lära från livet
 - Lära under hela livet
2. Att förutom de ekonomiska och tidsmässiga fördelarna med att kunna studera i sin hemmiljö också kunna bestämma både kurs start och studietakt. Dessutom visade det sig att kunskapen blev bättre av en videolektion än av en ”live” lektion
3. Den bristande interaktionen mellan lärare och elever ersattes med en viktigare interaktion, nämligen mellan eleven och den närmiljö (familj, arbete etc.) där kunskaperna och färdigheterna skulle tillämpas.

PUMT – Personlig utveckling genom mental träning

1987 startade så den kurs, som fortfarande ges och som ligger till grund för denna bok. Kommentarer till den pedagogiska utformningen finns i andra kapitel. Jag ska här ändå ge en del synpunkter på kursinnehållet.

Personlig utveckling mot vad?

Eftersom Mental Träning alltid först fastställer syfte och målsättning innan vi tittar närmare på principer, vägar och metoder så var det viktigt att starta med den frågan som finns i rubriken. Mental Träning var ju vid den tiden ”bara” ett metodesystem och Personlig utveckling angav ju ”bara” att det var fråga om en förändring i önskad (eventuellt också önskvärd) riktning.

En bättre värld

Jag hade i samband med två gästprofessorer (University of Hawaii och University of California LB) i början av 80-talet blivit intresserad av de starka och positiva effekter som rubrikens vision kunde ge upphov till. Jag beslöt därför att visionen för den mentala träningen var ”en bättre värld”. Detta definierades på individnivån som ett ”bättre liv”.

Ett bättre liv

Intervjuer med ett stort antal människor visade att det fanns en ganska likartad uppfattning om vad ett bättre liv var. Redan efter de första frågorna hade det ”materiella skalet” brutits igenom och vi var inne på en högre (eller djupare) nivå. Det slutade oftast med att definitionen kom att kretsa omkring

1. Mission

Att ha en uppgift här i livet som var viktig och meningsfull. Ett centralt ord var ”Att behövas”. På frågan vad i livet som gav denna känsla var de två vanligaste förslagen: Arbete och Familj.

2. Hälsa

Utifrån ”Tibblinkorset” så kom axeln ”Må bra – Må dåligt” att betonas mer än axeln ”Sjuk – Frisk.”

3. Mål för Mental Träning

Den mentala träningen och därmed också PUMT-kursen kom därför att inriktas på målet: ”Att fungera bättre (i arbete, idrott, studier, relationer) och att må bättre.”

SMAK- eller framgångsfaktorerna

För att fastställa vad som fordrades för att få ett bra liv (framgång) undersöktes först ”fungera = prestera”). Undersökningar av ett 20-tal svenska landslag visade att det framför allt var tre saker som skiljde bra idrottare från sämre, nämligen

1. Självbild
2. Målbild
3. Attityd

De få undersökningar som genomfördes av andra forskare på andra områden (bl.a. Warren Bennis undersökning av 90 ”framgångsrika” ledare) pekade mot samma tre faktorer.

K-faktorn

Den fjärde faktorn i SMAK, Känslor eller ”Inre klimat” hade att göra med den andra delen av ett bra liv – att ”må bättre”. Jag kom därför att dela upp Framgång i ”Yttre framgång”, relaterat till S-M-A och ”Inre framgång”, som hade att göra med alla fyra ”SMAK-faktorerna”.

PUMT och SMAK

En mycket viktig del av PUMT-kursens teori och praktik blev därför litteratur om och träningsprogram för utveckling och kontroll av självbilden, målbilderna, attityden och känslorna.

En nödvändig kompromiss

Att starta den första högskolekursen i Personlig utveckling genom Mental Träning och samtidigt veta att man varken kan läsa sig till Personlig utveckling eller mental träning (lika lite som fysisk träning) fordrar en delikat kompromiss mellan högskolans krav på teoretiska kunskaper och livets krav på praktiska färdigheter.

Metoder för personlig utveckling

Jag hade på 70-talet gjort en lista på de metoder, som fanns för personlig utveckling. Redan då hittade jag ett trettio-tal sådana metoder. Vissa av dessa, t.ex. meditation och yoga hade funnits i tusen-

tals år och var väl beprövade. De var dock fortfarande förvånansvärt lite undersökta med mer strikta vetenskapliga metoder. Det gäller fortfarande för många av dem, vilket gör att många av dem som räknas in bland s.k. ”new age” metoder av belackare brukar kallas för ”flummetoder”.

Jag kompletterade nu listan med de som tillkommit under de senaste 10 åren och kom då upp i ett 40-tal och började sedan en analys av metoderna. Tanken bakom analysen var att det visserligen fanns 40 namn på metoder men att det troligen fanns några gemensamma faktorer, som var de som var verksamma. Jag försökte därför ”klä av” metoderna det som var onödigt och det som var mystiskt. De principer som fanns kvar och som hade vetenskapligt stöd tog jag med i den mentala träningen.

Egenkontroll och vetenskaplighet

Mental Träning skiljer sig på många sätt från det som kallas för ”new age”. Två av dessa saker är:

1. Egenkontroll

Många ”new age”-metoder förlägger den verksamma faktorn till någonting utanför individen själv. Det kan variera från tron på en ”guru” till tron på att stjärnorna styr vårt liv. Mental Träning, däremot, förlägger de verksamma faktorerna till individen själv och vill utifrån en tro på varje individs oerhörda resurser hitta egenstyrda metoder för att frigöra mer av dessa resurser.

2. Vetenskaplighet

Det har varit viktigt att i den mentala träningen bara ta med principer och metoder som utsatts för vetenskaplig prövning och visat sig innehålla en eller flera verksamma faktorer. Därför kombinerades utvecklingen av kursen ”Personlig utveckling” (eller kompetensutveckling som den ändrades till i början av 90-talet) med en intensiv forskning som både innefattade principerna i kursinnehållet och effekterna av kursen, speciellt då av färdighetsträningen.

Här följer en summering av de viktigaste resultaten.

Exempel på tidig forskning

1. Såväl föreställningsförmåga (imaginary intensity, clarity, control), som "hypnoskapacitet" (hypnotic susceptibility) kunde förbättras genom systematisk träning.
2. De GIH-elever, som sköt 30 "mentala" basketstraffar per dag förbättrades lika mycket som de som utförde samma antal fysiskt (i jämförelse med en kontrollgrupp).
3. En experimentgrupp av 100 bowlare skiljde sig obetydligt från de 100 i kontrollgruppen (uppdelade med hjälp av matchning) efter 3 månaders mental träning men skillnaderna ökade sedan kontinuerligt under de tre år som grupperna följdes.
4. Att innan och under utförsäkning tänka på ett antal teknikinstruktioner gav sämst resultat medan det bästa resultatet uppnåddes genom att efter en bildmässig programmering av kroppen "överlämna" åkningen till kroppen medan sinnet (jag 1) gnolade på en melodi.
5. Den fysiska träningen (i simning m.m.) kunde effektiviseras genom att ersätta en negativ och fördröjd feedback genom operanta tekniker, där "rätt prestation" förstärktes genom signalutlösta och posthypnotiskt inprogrammerade positiva känslotillstånd.
6. Motivationsskillnader påvisades mellan individual- och lagidrotter, där t.ex. 100 av våra bästa fotbollsspelare hyllade utvecklingsmodellen (ville bli bättre) samtidigt som 67% hade säsongsmålet att "platsa i laget", dvs. att "bara" upprepa det man redan gjort.
7. En posthypnotiskt inducerad variation av mentala tillstånd vid mätning av isometrisk styrka visade att styrkan kunde förbättras med upp till 18% över "normalt maximum" när man hade en optimal självbild och målbild. Det sämsta resultatet kom när man var avslappnad (dvs. saknade spänning i muskulaturen, ej att förväxla med "avspänning" vilket ökar prestationen).

Exempel på nyare forskning

1. Studier av "det mentala rummet" (det "självhypnotiska" tillståndet som utgör basen för personlig utveckling) har visat på de tydligaste EEG-förändringarna på thetanivån (sign. ökning). Den viktigaste förändringen finns dock på den kvalitativa sidan genom att hjärnan börjar fungera som en helhet. (Hjärnan tycks byta "operativsystem").
2. En 2-års studie vid regionsjukhuset i Örebro visade att ett IMT-program, som gavs under narkos vid ett stort antal ortopediska operationer gav positiva postoperativa effekter.
3. Efter ett par månaders regelbunden IMT-träning erhöles signifikanta hormonella förändringar t.ex. sänkning av cortizol och en ökning av betaendorfinnivåerna.
4. Tre olika studier har påvisat att den mentala träningen ger ett signifikant förbättrat immunförsvar, mätt med T4/T8 kvoter. En närmare analys visade att det var "livskvalitetsträningen" (framför allt positiva känslor) som svarade för denna effekt.
5. Det biologiska åldrandet (mätt med DHEAS-hormonet, resp. DHE-AS/Cortizol) upphörde i samband med 6 månaders IMT-träning och ersattes med en ökning, som motsvarade en "föryngring" på 7 år.
6. En studie med 70 tinnituspatienter från Sahlgrenska sjukhuset visade att 4 månaders IMT-träning ej tog bort (o)ljudet men att nästan alla kunde få ner eller få bort "störningen". Ett flertal studier av kronisk smärta vid Helsingborgs lasarett har på samma sätt visat att IMT ej tar bort smärtan i sig men däremot förändrar "smärtkomponenterna" så att smärtan inte upplevs som störande.
7. Ett antal studier av sömn, övervikt, astma, cancer etc. tyder på att den mentala träningen ger positiva effekter oavsett medicinskt område. IMT är därför både en viktig komplementär medicinsk metod och en effektiv metod för personlig hälso-utveckling.

PUMT-kursen

Eftersom PUMT-kursens målsättning var att ge kursdeltagarna ett "bättre liv" utifrån den definition som nämnts tidigare och eftersom den mentala träningen tillsammans med den nya pedagogiska modellen hade visat goda effekter både ifråga om kunskaps- och färdighetsutveckling, så var slutuppgiften att komponera ett innehåll av teori (litteratur och videolektioner) och praktik (IMT-träning) så att kompetensutvecklingen kom att omfatta både arbete (oavsett yrke och position), relationer (speciellt nära relationer) och hälsa (speciellt välbefinnandet).

Detta uppnåddes genom att dela upp kursen i fyra delar:

1. Mental grundträning

Denna består i sin tur av två delar

- a. Sänkt grundspänning och ökad förmåga till kontroll och reglering av situationsspänningen. Detta ger både en ökad "avspänd effektivitet" och en ökning av hälsan beroende bl.a. på stressreduktion och minskade spänningsbesvär.
- b. Inträning av det "mentala rummet", som är en operationell definition av ett alternativt medvetandetillstånd, som liknar "självhypnos". Rumssymbolen valdes utifrån elitidrottarens beskrivning av det ideala prestationstillståndet (IPT) och utifrån många andra beskrivningar av vikten att skapa en konkret inre plats, där man ostörd kan få vara ensam med sig själv (t.ex. Antonovskys beskrivning av vad som hjälpte koncentrationsfångar att överleva). I detta rum skapas förutsättningarna för hållbara personliga förändringar av de mentala processerna (tankar, bilder, attityder, känslor) och av vanor/ovanor/prestationer.

2. Självbilda- och målbildsträning

Här behandlas de två första av de fyra "SMAK-faktorerna" :

- a. Självbildsträningen, som innebär en träning av både självförtroende, självtillit och självkänsla, betraktas av många som så viktig att den ibland räknas in i grundträningen. Den medför också en vänskap med sig själv (kroppen och sinnet), som är en förutsättning för att också kunna tycka om andra.
- b. Målbildsträningen börjar redan under grundträningen med att man "intellektuellt" skapar sin framtid. Dessa mål överförs sedan till bilder. Under detta moment programmeras dessa målbilder medan man befinner sig i det mentala rummet.

3. Mental styrketräning.

Det viktigaste innehållet i den mentala styrketräningen berör två områden:

- a. Utveckling av mentala förmågor som koncentration, kreativitet, etc. Hit kan också räknas mentala tekniker för snabbbläsning, minne, etc.
- b. Attitydträningen, som dels omfattar en mental tuffhetsträning, dels vill programmera in optimism och ett automatiserat positivt tänkande

4. Livskvalitetsträning

Livskvalitet eller "Inre framgång" kretsar runt den fjärde "SMAK-fakorn", Känslor eller Inre klimat. De två viktigaste inslagen är:

- a. EQ-träning, som inbegriper både lyhördhet och förståelse för egna och andras känslor samt identifikation av och kontroll över "livs-kvalitetskänslor". EQ-träningen innefattar också kursmoment såsom "Humor och Hälsa" samt tillämpningen av metoder för ökad trygghet, arbetslust och livsglädje.

- b. "Flyt i tillvaron" innebär att bli en del av den process som för individen från utgångsläget till den programmerade framtiden. Det innebär att vara i rörelse men leva i nuet och njuta av tillvaron. Njutningen blir här inget självändamål utan kopplas ihop med insatsen för andra, ledarens uppgift att tjäna och med visionen om en bättre värld.

Slutkommentarer

SLH är en "non profit organization", som ej sökt statligt stöd utan lever på deltagaravgifter.

Varför väljer man då PUMT, trots att det finns så många kostnadsfria kurser?

1. För en individ som vill arbeta med och träna personlig utveckling finns mycket få alternativ.
2. Ett stort antal arbetsgivare har bekostat kursen därför att de upptäckt att de för en mycket låg kostnad kan få en effektiv kompetensutveckling av sina anställda, oberoende av vilket yrke eller position som den anställde har.
3. Arbetsförmedlingarna har bekostat kursen därför att det betydligt ökar chanserna för en arbetslös att få ett nytt arbete eller att utbilda sig till något av de nya yrken som SLH erbjuder som en fortsättning på PUMT.
4. Trygghetsrådet har bekostat kursen därför att det gör kursdeltagaren bättre skickad att starta eget eller att ställa om till ett nytt yrke.
5. Försäkringskassan har betalat kursen därför att utvärderingar visat att PUMT är ett utmärkt sätt att "utbilda sig till friskhet".

*"För två år sedan ville jag något annat, men visste inte vad.
För ett år sedan visste jag vad jag visste men inte hur.
Nu vet jag vad jag vill och jag vet hur."*

PUMT-studerande i kursvärdering



Innan du börjar läsa de kapitel som de olika PM-författarna skrivit, vill jag förmedla några av de mönster och iakttagelser jag gjort under PM-läsningen. Syftet är att kapitlet ska kunna fungera som en läsguide för att du ska få möjlighet att fördjupa din läsning av de olika berättelserna. Vissa mönster och reaktioner är mycket vanliga bland de PUMT-studerande. Andra kanske är mer sällan förekommande. Jag har valt ut några av de mer framträdande teman jag sett. Dessa analyser och slutsatser är ganska ovetenskapliga eftersom jag inte systematiskt analyserat PM:en utan slutsatserna är dragna på en mer intuitiv grund utifrån de hundratals PM jag läst.

Många bär på tunga "ryggsäckar"

Flera studerande berättar mycket tunga och problemfyllda personliga historier. Många har haft en känslomässigt problemfylld barndom, med mobbning, utsatthet och kränkningar. Många har svåra sjukdomar eller har varit eller är "utbrända" och har drabbats av utmattningsdepressioner. Man har "gått in i väggen".

Detta var en av de första iakttagelser jag gjorde när jag började läsa PM igen efter 10 år.¹ Många fler av de studerande hade drabbats av svåra sjukdomar eller utmattningsdepressioner än jag minns från min föregående period som PM-läsare. Jag fylls av beundran för den styrka och livsvilja människor har, när de väljer att arbeta med mental träning och studier för att komma till rätta med sina svårigheter och bekymmer. Kursen verkar ge de teoretiska kunskaper, det nytänkande, den mentala styrka, den stärkta självkänsla och den energi många behöver för att man ska kunna och orka ta sig förbi svårigheter och bekymmer.

Två typer av PUMT-studerande

Först kan jag förenklat konstatera att det verkar finns två typer av studerande. Den ena studerar och tränar i första hand för att själva fungera bättre och må bättre. Den andra gruppen verkar huvudsakligen studera och träna för att man vill hjälpa andra att fungera bättre och må bättre. Många av dessa senare är ”behandlare”, som t.ex. massörer, naturläkare, naprapater, psykoterapeuter, psykologer, socialarbetare och liknande. En intressant iakttagelse är att många av de sistnämnda under kursens gång råkar ut för något, en livskris, en separation, förlust av arbete, en sjukdom eller liknande, och plötsligt upptäcker att man också kan använda Mental Träning för att själv fungera bättre och må bättre.

Vill hjälpa andra...

Jag kan också konstatera att de som i första hand studerar för sin egen skull så småningom upptäcker att de vill använda kursens kunskaper och verktyg för att hjälpa andra. Många bestämmer sig för att byta arbete och börja ägna sig åt att hjälpa andra människor på olika sätt. Lärare börjar arbeta med avslappning med sina elever. Väldigt många börjar ha kurser på deltid eller på fritid för olika grupper, ibland i samarbete med Arbetsförmedling, Försäkringskassa, Socialtjänst, fackföreningar och liknande. Kurserna kan rikta sig till arbetslösa, till missbrukare, till människor som vill banta eller sluta röka, till ungdomar som behöver utveckla en bättre självbild

och ett större självförtroende och till långtidssjukskrivna. Det finns chefer och ledare som inför avslappning och mental träning på arbetsplatsen.

Andra ser förändringarna först...

En intressant iakttagelse är att många studerande ser sina förändringar först när omgivningen påpekar dem. Arbetskamrater, familjemedlemmar och vänner påpekar att man ser friskare och gladare ut, att man blivit mer entusiastisk i sitt arbete eller sitt familjeliv, att man börjat intressera sig för och lyssna bättre på andra, att man börjat bry sig om mer och liknande fenomen.

Psykologiska processer stimuleras av mental träning

Avslappningen leder till att ”det undermedvetna öppnar sig”, känslomässiga blockeringar löses successivt upp och gamla traumatiserade och ”frusna” känslor börjar ”tina”. Många PM-författare börjar uppleva dessa fenomen redan under första delmomentet, under den mentala avslappningen, men vanligare är att det börjar hända under andra och tredje delmomenten. Man börjar drömma ”otäcka” drömmar, som ibland visar sig vara glömda minnen från barndomen. En del PUMT:are har under denna fas frågat sina föräldrar om sin barndom och funnit att drömmarna ibland är en slags sann-drömmar och förstått att det handlar om en slags ”bearbetningsdrömmar”. Vissa har hittat metoder att styra drömmarna mot mer konstruktiva och önskvärda upplösningar och därigenom lyckats ta sig förbi blockeringarna snabbare. Andra tillåter processerna att ha sin gång och upptäcker att drömmarna förr eller senare upphör.

En intressant iakttagelse som bl.a. Jan (se kapitel 9) berättar om är att han trots psykologkontakt med vanlig samtalsterapi inte upplevt att han fått annan hjälp än viss intellektuell förståelse. I den mentala träningen däremot har han fått en enormt stor hjälp. Han är inte ensam om dessa upplevelser. Många av PUMT:arna har gått långa tider hos psykologer och psykoterapeuter och inte upplevt sig få hjälp. Det skulle vara intressant att undersöka detta fenomen djupare. Kan det bero på att man i den mentala träningen själv har

¹ jag berättar om min roll i kap. 20.

kontrollen över vad som sker? Man får själv skapa målbilder, man arbetar själv med sin vardagsträning, man väljer själv vad man vill fokusera på. Jag har själv gått psykoterapiutbildningar och vet att de olika psykologiska och psykoterapeutiska skolorna har olika fokus och förhållningssätt gentemot sina patienter och klienter. Den mentala träningens självhjälpsmetoder kanske passar vissa människor bättre?

Kropp och själ är ett...

En viktig insikt som kursen leder till är att kropp och själ är ett.² Det som händer i själen, i tankarna, i psyket, återspeglas förr eller senare i kroppen. Sjuka tankar leder till en sjuk kropp. Friska tankar leder till en frisk eller åtminstone en friskare kropp. Under kursens gång händer det mycket i kroppen. Britt-Marie berättar om spasmer och kramper på natten (se kapitel 6). Andra PM-skrivare berättar om andra kroppsliga symtom, smärtor som vandrar i kroppen, muskelvärk, spänningsvärk och huvudvärk. Vissa använder den mentala träningens verktyg, t.ex. skrivtavlan eller filmduken för att ”sudda bort” dessa symtom. Andra tillåter processen och väntar ut smärtorna, låter kroppen läka sig själv under träningens gång.

Man vill ha kontroll...

Ett ständigt återkommande tema är också att många är rädda för att ”förlora kontrollen” över sina liv. Det är som om de skulle drunkna eller dö om de inte har kontroll över allting längre. Det är enormt ångestskapande. För dem verkar en viktig utmaning vara just att träna sig att släppa kontrollen, att tillåta att det som sker, sker. Det verkar vara helande och läkande när de plötsligt upptäcker att de glömt något, tappat bort något och liknande utan att må dåligt av det. Den mentala träningen ger de studerande egen kontroll över sin träning i att släppa kontrollen.

Det kanske är det som är nyckeln?

Stressen minskar eller försvinner

Ett annat ständigt återkommande tema är naturligtvis stressen. De flesta känner sig stressade i större eller mindre utsträckning när de börjar kursen. Stressen ger psykiska och fysiska symtom som är plågsamma och hämmande. Att ha ”gått i väggen” är mer vanligt än ovanligt. Kraven på arbetsplatserna ökar, arbetsbördan ökar, personalgrupperna minskar, arbetsuppgifterna blir svårare och mer komplexa. Och stressen ökar. Chefer och ledare verkar tänka mer på ekonomiska ramar än på personalens väl och ve. Vissa PUMT-are menar att företagen numera i första hand verkar anställa chefer med en ”ekonomistisk” grundsyn, d.v.s. deras huvuduppgift är att skära ner och låta enbart ekonomiska intressen styra verksamheten. Anställda som tidigare var vana att klara allt, klarar inte längre den enorma bördan utan klappar ihop.

Många PUMT-are får genom kursen mod och energi att förändra sin arbetssituation, att säga ”nej” till en dålig arbetsmiljö och en omöjlig arbetssituation och börjar fundera över en alternativ framtid. Människor i kris är ”utan framtid”. De har ofta så fullt upp av att överleva nuet att de inte orkar titta framåt och planera. De tappar ofta hoppet om framtiden.

Genom avslappningsträning, den mentala träningen, självbildsträningen och vardagsträningen minskar stressen avsevärt för att ofta upphöra helt, vilket ger energi att börja reflektera över nuet och framtiden. Jag minns en företagsledare som plågades av att aldrig ha tid att tala med sin personal, som sov mycket dåligt på grund av oro och stress och som utvecklat ”talfobi”, d.v.s. han vågade inte längre tala inför andra, vilket var ett stort handkapp för honom i sin roll som chef och arbetsledare. Efter en tid med PUMT var han helt fascinerad över att han, trots att han fått mer och större arbetsuppgifter, numera hade tid att sitta ner och tala med sina anställda. Det var en ekvation han inte fick ihop intellektuellt, ändå var det så han upplevde sin förändring. Dessutom behövde han inte längre manipulera sina anställda till att göra talen för honom. Nu vågade han själv.

² Under årens lopp har många psykologer och psykoterapeuter utvecklat och skrivit om psykoterapeutiska metoder som arbetar med kopplingen kropp och psyke, t.ex. Alexanderteknik, Bioenergetik, Rosenmetoden, Body Harmony, Releaseterapi, Primalterapi, Zenmeditation, Qigong och många, många fler. PUMT-kursens förkortning för Självbild, Målbild, Attityder och Känslor.

Problem försvinner

En PM-författare skrev att han inte längre har några problem. När han började med temat ”problemlösning” upptäckte han att problem bara är spännande utmaningar, då han fick möjlighet testa den mentala träningens metoder. Så nu hade han inte längre några problem att träna på.

Tolerans och nästakärlek ökar

Ett mycket vanligt återkommande tema är att människor upptäcker att de inte längre känner sig irriterade på andra. En av PM-författarna i boken berättar att han plötsligt insåg att han inte kom vidare fram i bilen om han blev irriterad på sina medtrafikanter. Det vara bara ett sätt att själv må dåligt. En annan berättar att hennes man en dag konstaterade att hon inte längre blev irriterad när han avbröt henne och båda var förundrade över detta. En tredje berättar att hon numera är glad och lycklig och till och med sjunger på morgnarna, när det tidigare varit totalt förbud att tilltala henne. Likande berättelser finns i väldigt många PM. Det verkar som om toleransen både mot sig själv och andra ökar under kursens gång. Det är ingen idé att bli irriterad på andra. Vad leder det till annat än eget illamående, obehagliga kroppskänslor och störningar i relationer? Vissa upptäcker också att irritation handlar om att man vill att andra ska vara som man själv anser att de ska vara och man konstaterar numera att man inte har det ansvaret eller ens rätt att ställa dessa krav. Alla andra får vara som dom är och vill vara, så är man själv som man själv vill vara.

Många berättar att man börjar se med nya ögon på människor i sin omgivning. Man får ökad förståelse för andras avsigtsidor, brister och tillkortakommanden, bland annat eftersom man börjat upptäcka och acceptera sina egna avsigtsidor, brister och tillkortakommanden. Kursen ”tvingar” den studerande att ”älska sig själv”. ”Spegeltalet” till exempel innebär att den studerande får se sig i spegeln på morgonen och tala om hur mycket man tycker om sig själv, hur bra man är och liknande för att stärka självbild och självkänsla. Många tycker det känns fänigt och löjligt att tala till sig själv framför spegeln,

men försöker ändå. Det är rörande att läsa om effekterna av denna övning. Tidigare tyckte många att man var ful och grå och intetsägande. Plötsligt en dag under spegeltalet upptäcker man att man är vacker och färgstark och spännande och helt OK.

Relationer förbättras

Något som jag personligen är extra glad över att läsa om i PM:en och i övrig dokumentation är att många, många förbättrar sina relationer till andra människor. Makar och sambos börjar tala med varandra på ett nytt sätt och börjar lyssna bättre på varandra. Det finns övningar i kursen där de studerande behöver andra att träna på. Då får familjemedlemmar, vänner och arbetskamrater bli med-studerande och försökskaniner för träning, vilket mycket ofta leder till förbättrade relationer och bättre kommunikation med dessa.

Ett par av PM-författarna i boken, båda män, beskriver hur de engagerat sig mer för sina barn. Det är också ett ofta återkommande tema i PM:en. Och det intressanta är att det i princip alltid är män som konstaterar detta. Jag skriver ”i princip” för att gardera mig, men jag kan inte minnas någon kvinna som skrivit så, sannolikt för att man redan tycker att man har sitt fokus och sitt stora engagemang i barnen.

Många berättar att man upptäckt att man vill vara rädd om sig själv. Man börjar säga ”nej” och sätta gränser mot omvärlden. Man vill inte längre utnyttjas. Många berättar att man upptäckt att man ständigt ställt upp för att vara till lags, bli uppskattade och omtyckta och att man till slut gav hela sig själv utan att ändå uppleva sig uppskattade. Då gick man ”in i väggen”. Det är ett ”klassiskt” psykologiskt trauma, att man arbetar och hjälper och ställer upp för att andra (d.v.s. för att ens gamla mamma och /eller pappa) ska se, uppskatta, ge beröm, vara stolt och liknande. Grundorsaken har dock sjunkit ner i det omedvetna. Numera ställer man upp för alla andra. Men hungern efter mammas och pappas uppskattning fortsätter att driva en till randen för ”undergång”. I psykoterapi och/eller i mental träning kan grundorsaken komma upp till det medvetna och man inser då det omöjliga i projektet och kan börja sätta gränser och säga ”nej”.

Målbildsarbetet är revolutionerande

Ett tema som väcker starka känslor och revolutionerar de många PUMT-studerandes liv är målbildsarbetet. Många har aldrig tänkt på att man kan sätta mål i livet på det sätt man får lära sig i PUMT. Kursen lär att ”om man inte vet vart man ska, är sannolikheten stor att man hamnar någon annanstans”.

Även PM-författare som i sina arbeten är vana att arbeta med mål och delmål får genom kursen kraftfulla instrument för sina egna liv och även för sitt arbete. Den mentala träningens struktur när det gäller vision, mission, mål, delmål och situationsbundna mål är ett mycket kraftfullt arbetsinstrument för de allra flesta.

Några få gör motstånd mot detta systematiska och strukturerade sätt att tänka. Man vill ”vara spontan” och ”ge livet möjligheter att överraska”. De hanterar målbildsmomentet på sina egna individuella sätt. Många av dem lägger större tyngd på självbildsarbetet och skyndar förbi målbildsmomentet. Utan att veta hur vanligt det är har jag dock kunnat märka att vissa av dem går tillbaka till målbildsarbetet när de senare i kursen blir inspirerade att åtminstone ställa upp vissa mål. Ofta brukar det då handla om hälsa och relationer. Kanske är det så att många av dessa inte är särskilt karriärintresserade och därför inte heller intresserade att ställa upp framgångsmål när det gäller arbete eller andra sysselsättningar. Jag minns en konstnär, som i början gjorde motstånd mot målbildstänkandet, men som experimenterade och upptäckte att han blev mer kreativ och skicklig i sitt målande, när han programmerade in att han var en skickligare och mer kreativ konstnär och i det mentala rummet såg sig måla de mest fantastiska tavlor.

Kreativa metodutvecklare...

Något som fascinerar mig under PM-läsandet är den kreativitet som de PUMT-studerande utvecklar för att hitta tekniker, visualiserade bilder och filmsnuttar när det gäller att programmera in önskade mål och delmål. De olika övningarna och tipsen i kursens material

och litteratur verkar inspirera kreativiteten enormt.

Många studerande beskriver hur de upplever flyt eller ”flow”³ när det som sker ligger i linje med målen och missionen. Saker och ting bara händer. Man möter rätt människor i rätt ögonblick. Man hittar rätt bok vid rätt tillfälle. Många berättar hur man får ”livslektioner” i rätt ögonblick. En PM-författare skrev: ”Vilken tur att jag skulle genomföra kursmomentet ’Våga tala’ just när jag skulle hålla tal på min systers bröllop. Det var första gången jag måste hålla tal”. Om man vänder på det hela blir tillvaron ändå mer spännande: ”Vilken tur att min syster gifte sig och jag fick möjlighet att hålla tal just när jag skulle genomföra ’Våga tala’-momentet. Vilken slump!” Denna typ av ”slumpmässiga” sammanträffanden, ”synkroniciteter”⁴, händer så ofta i PM-studerandes liv att jag inte längre tror på slumpen. ”Någon” eller ”Något” måste styra och ställa med oss? Och denne Någon måste ha stor humor!

Väljer bort svarta nyheter

Ytterligare ett tema som återkommer i PM efter PM är att många PUMT:are efter en tid inte orkar med att lyssna på allt det mörka och dystra i världen. Man börjar välja och vraka bland radio- och TV-program. Man vill inte längre läsa eller höra om alla katastrofer, krig och problem i världen. Det verkar som om förmågan till medkänsla och medlidande ökar under kursens gång och att de mörka nyheterna, krigen och människors lidanden blir för plågsamma och smärtsamma för de PUMT-studerande. Man längtar efter goda och ljusa nyheter. Man börjar längta efter att njuta av livet och efter humor, skratt, kärlek och glädje.

Visioner om en bättre värld

I PM-instruktionerna ombeds de studerande att reflektera över framtiden, ett moment i PM:en som verkligen är inspirerande att läsa. Både jag och Lars-Eric Uneståhl är övertygade om att våra tankar och föreställningar om framtiden skapar framtiden. Det innebär att vi måste få konstruktiva och fredsorienterade inre bilder och

³ Se Mihály Csíkszentmihályi ”Flow – Den optimala upplevelsens psykologi”

⁴ Joseph Jaworskis bok om ”Synkronicitet” är tankeväckande när det gäller livets sammanträffanden.

föreställningar för att kunna skapa en bättre och en fredlig värld. Vi människor måste börja tänka nytt för att göra nytt. Om världen skulle "rasa" idag, utan att vi förändrar vårt tänkande, så skulle vi bygga upp exakt samma värld igen, eftersom vi inte har andra bilder i våra huvuden. Vi vet inte hur det skulle kunna vara istället. Framtiden börjar i våra föreställningar och inre bilder. Därför arbetar kursen med att medvetandgöra, förbättra och förändra dessa föreställningar och inre bilder. Så låt oss då se vad de PUMT-studerande själva har att berätta!

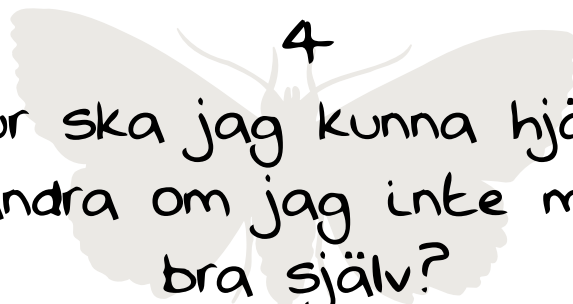
*"Både jag och mitt liv
har verkligen förändrats under kursens gång.
Allt det jag önskade för ett år sedan har i stort sett hänt.*

*Jag känner nu att jag verkligen har vänt skutan
och sitter själv vid rodret och styr på det öppna havet.
Istället för som tidigare, guppa hit och dit."*

PUMT-studerande i kursvärdering

*"Att ta risker framkallar ängslan,
men att inte riskera något är att förlora sitt liv...
Och den största risken av alla är just
att bli medveten om sitt eget jag."*

Søren Kierkegaard



4
Hur ska jag kunna hjälpa
andra om jag inte mår
bra själv?

Sara Wermelin - PM I

Jag började läsa PUMT i början av mars 2002. Jag kastade mig över böcker och videoband och gjorde övningarna med stort engagemang. Som den otåliga själ jag nu är, förväntade jag mig stora förändringar.

Men ingenting hände, tyckte jag. Jag har valt böckerna allt eftersom, utan att tänka på vilken bok jag "borde" läsa först. Efter ett tag kom jag till boken som heter "Vår undermedvetna kraftcentral".¹ Jag läste och läste och kämpade för att hålla mig vaken och tänkte, "fy vilken seg bok, jag ger upp". När jag till sist läst alla andra böcker, var det bara den sega boken kvar. Nå väl, tänkte jag, jag ger den väl en chans till. Jag öppnade boken och började läsa där jag sist somnat. Då hände någonting märkligt. Det kändes som om boken talade till mig. Den talade till mig på ett språk som jag förstod och inte, som jag tidigare upplevt det, på arabiska.

¹ Freitag (1997). Samtliga böcker som nämns i PM.en sam i övriga kapitel återfinns i litteraturlistan längst bak, med detaljerade uppgifter om författare, förlag och utgivningsår.

Är jag på väg att förstå vem jag är?

Vad hade hänt? Hade boken förändrats där den legat, slängd åt sidan? Nä, tänkte jag, det här är ingen Harry Potter-film, där böckerna lever sitt eget liv. Alltså måste det ha skett en förändring hos mig. ”Jippi, jag förstår arabiska!” (skämt). Jag gick då tillbaka och började titta på dom anteckningar jag gjort när jag läst dom andra böckerna. Så mycket intressant information jag hittade, om mig själv! Är jag på väg att förstå vem jag är? Kanske.

Innan jag började läsa PUMT, reagerade jag i stressade situationer, med tankar, känslor och handlingar i ett enda kaos. ”Landa mjukt”² var en av dom första böckerna jag läste och efter att ha gjort alla ”reflektioner” och skrivit ner svar och funderingar, så såg jag med lite andra ögon på mig själv. Jag försöker känna igen den första reaktionen på stress och redan då ”hämta hem”, sakta ner, och fundera på om jag egentligen har någon anledning att stressa upp mig. Det fungerar ju naturligtvis inte fullt ut än. Men jag tror att jag hittat en bra grej att jobba vidare med, som passar mig. Det känns som om jag blivit mer medveten om mig själv och hur jag fungerar.

Att göra en människa glad varje dag

Hur ska vi nu få de här kunskaperna och tankegångarna att fungera på arbetsplatser eller i samhället i stort? Det första jag kommer att tänka på är: Att göra en människa glad varje dag!

Många människor gör redan andra människor glada lite nu och då. Men att vakna på morgonen och tänka: Undrar vem jag ska kunna glädja i dag? Då blir det en medveten handling. Jag är ofta ute och går och har bestämt mig för att se varje människa jag möter i ögonen och le. Kanske kan det bidra till att dom mår bättre, blir lite gladare och känner att det finns någon som ser dom. Kanske...

Det andra jag kommer att tänka på är den muskulära avslappningen. Tänk om alla på arbetsplatsen skulle samlas innan arbetsdagen började och tillsammans göra muskulär avslappning. Vilken härlig start på dagen det skulle vara. Inte bara för att få ner grundspänningen i kroppen utan också för sammanhållningen på jobbet.

Hur får vi då en bättre värld?

Ja, vi måste ju, som det sagts så många gånger tidigare, börja med oss själva. Ta det där med grundspänning som ett exempel. För en människa med väldigt hög grundspänning, krävs det inte så mycket för att hon/han ska ”tända på alla cylindrar”. Det blir en överreaktion, ett onödigt gräl på jobbet eller med man/fru/barn. Den andra parten blir ledsen, känner sig värdelös och tar ut sin frustration på någon annan och så vidare. Om fler människor kunde sänka sin grundspänning och jobba mentalt med sig själv så skulle fler onödiga gräl, med dominoeffekt som följd, stanna upp och ebba ut.

För precis som jag läst och hört i den här kursen kan vi bara bli sårade och ledsna om vi tillåter oss att bli det. För om jag skäller ut en människa som inte tillåter sig att ta åt sig utan bara ler tillbaka och säger: ”Värst vad du var arg då, har det hänt dig någonting som gör dig så upprörd, för inte kan väl den här lilla händelsen, som du står och skriker dig blå över var orsaken till all din ilska?” Då tappar jag ju all kraft i min ilska och börjar antingen skratta eller gråta och berätta hur jag mår.

Vårt ansvar att tala om vad vi känner...

Det där med att vi bara kan bli sårade om vi tillåter oss att bli det, jo, det är ju sant. Men jag tycker att till detta ska läggas ett ansvar. Ett ansvar som går ut på att tala om för den personen som i sin uppbyggda ilska häver ur sig dumheter, att han/hon betar sig illa och kanske fråga om den egentliga orsaken till vredesutbrottet. För även om jag (när jag övat länge) kan rycka på axlarna och säga: ”Han hade nog en jobbig morgon hemma innan han kom till jobbet”, så kan ju den här ilskna människan häva ur sig dumheter till någon annan under dagen, någon som suger åt sig som en svamp. Kanske kan det här, tillsammans med tanken att göra en människa glad varje dag, vara grunden till en bättre värld? Vi måste börja med oss själva och dom människor vi har närmast oss, innan vi kan gå ut och ”frälsa” resten av världen.

När jag fortsatte att läsa ”Vår undermedvetna kraftcentral”, så kom jag till stycket som handlade om skuld. Det stod: ”Människans

² Solin (2002)

största last är skuld”. Jag har varit till kyrkan några gånger under dom senaste månaderna och hört prästerna tala om synd och skuld. I slutändan är det dags för syndernas förlåtelse och dom magiska orden: ”På Jesu Kristi uppdrag säger jag er: Era synder äro förlåtna”. Vad betyder det här? Kan människorna gå ut och göra ”dumma” saker och sedan komma till kyrkan och bli förlåtna? Försvinner all skuld då i Guds ögon? Vad har vi då lärt oss? Nå, det var väl inte riktigt det som var meningen med syndernas förlåtelse kanske, men jag tror att det kan vara bra att reflektera över det här med skuld. Är det inte konstigt, att många av oss hellre tar till en ”vit lögn” som till exempel kan lyda: ”Nej jag är hemskt ledsen, men jag kan inte ta emot dig på fika i dag, för mamma behöver min hjälp hela dagen”. Sedan får vi skuld känslor för att vi ljugit. I stället för att säga som det är: ”Nej, jag känner inte för att umgås med någon, förutom mig själv, idag”. Varför är vi, så många av oss, rädda för att vara ärliga, att sätta oss själva i första rummet? Jag jobbar hårt med just detta och gör små, men dock, framsteg.

Över till affirmationer...

Varför fungerar affirmationer ibland men inte alltid? Jag har funderat över det och kommit fram till följande. Många människor säger att dom vill bli till exempel gladare, öppnare eller friskare. Dom säger det med munnen men inte med hjärtat. Dom känner att dom inte vill vara som dom är och ser på ”alla andra” hur glada, öppna och friska dom är och önskar att dom också kunde ha det så där bra. Men då sätter rädslan in. Rädslan för det okända. För även om det är en positiv förändring som ska ske, så är det ju en förändring och förändringar skrämmer många människor.

Ett annat exempel: En människa som har haft ont i ryggen under en lång tid, ”blir” ont i ryggen. Skulle man ta ifrån henne ryggvärken, vem är hon då? Men om vi med hjärtat kan överlämna oss åt Det undermedvetna, vårt Högre jag eller Gud, välj själv vilket som passar, eller kanske en kombination, om vi vågar tro och lita på det vi inte kan se och ibland inte riktigt förstå, om vi vågar gå mot det okända och om vi slutar att begränsa våra drömmar och

önskningsar, då kan dom stora förändringarna ske. Lättare sagt än gjort? Ja, men med intensiv övning så kan vi alla nå det målet. Jag är helt övertygad.

Om hjärnans arbetssätt

Det här med hjärnans uppbyggnad tyckte jag var häftigt. Att olika delar styr olika saker och att vi kan ”stänga ner” vänster hjärnhalva och arbeta bara med den högra. Jag hade svårt att förstå att det skulle fungera. Vadå ”stänga ner”? Skulle jag kunna skruva ur alla propparna i proppskåpet som hörde vänsterhalvan till? Jag försökte hålla mig öppen och provade.

Redan första gången kunde jag uppfatta hur ”belysningen dämpades” i den vänstra hjärnhalvan. Jag har fortsatt att öva och förstår att det kommer att ta lång tid innan jag får det att fungera helt och fullt. Men jag kämpar på, det ju så spännande.

Ordspråket ”Du kan leda en häst till vatten men dricka måste den göra själv” – de orden har jag tagit till mig. Förut har jag, när människor berättat att dom mår dåligt, gett alla goda råd jag kan hitta, försökt få dom att komma till mig på healingbehandling eller rekommenderat någon annan behandling. Jag har tjatat och gnatat. Jag ville ju bara att dom skulle må bättre och jag ville ju bara hjälpa till.

Hur ska jag kunna hjälpa andra om jag inte mår bra själv?

Jag har skakat hand med döden ett par gånger men som du förstår, eftersom jag skriver det här nu, så har jag fått chansen att gå vidare i det här livet. Jag har trott, i många år, att jag fick chansen att leva vidare och att jag därmed fick ett uppdrag, att hjälpa andra människor på alla sätt som jag kunde förmå mig. Dom senaste åren och speciellt sedan jag börjat läsa PUMT, har jag förstått, att mitt uppdrag är att först ta hand om mig själv och se till att jag blir hel och mår bra. Sedan är det dags att gå ut och hjälpa och stötta resten av världen. Med det menar jag inte att jag ska strunta helt i andra människor, men jag måste lära mig att sätta mig själv först. För om jag inte mår bra, hur ska jag då kunna hjälpa andra att göra det?

Jag gör ett litet tillägg innan jag slutar för denna gång. Jag tittade på videobanden tidigt i den här kursen. Bra eller dåligt? Hur som helst så plöjde jag igenom dom en efter en. Alla var intressanta, men jag märkte att jag hade så vansinnigt svårt att koncentrera mig. Tyvärr gjorde jag inga anteckningar när jag tittade första gången, så när det blev dags att skriva kommentarer till dom så, ja jag fick ju sätta mig ner och titta på dom igen. Om det var för att jag sett dom förut, eller om det var för att jag tränat mentalt under några månader eller kanske en kombination, det vet jag inte. Hur som helst så märkte jag en tydlig skillnad i min förmåga att koncentrera mig.

”När det gäller att påverka andra med sin kunskap, bör man visa stor hänsyn, omtanke och försiktighet. Viktigare än teoretisk påverkan blir den inverkan man utövar på andra individer genom sitt sätt att vara i det praktiska livet.”

Martinus i Livets Bog I st. 161-162.

”Förmågan att förstå och tänka annorlunda är viktigare än den uppnådda kunskapen.”

David Bohm



Irene – PM nr I

Den 26 augusti 2001. Det är en underbar sommardag. Jag sitter i båten och lyssnar till vågskvalpet. Efter att ha repeterat igenom första CD:n idag, program 1-4, upplever jag starkt att det jag hittills har lärt mig i delkurs 1, mental träning, har gett mig så oerhört mycket. Medvetenheten om spänning kontra avslappning har blivit så tydlig. Jag inser att jag har resurser i mig som ger mig kraft och styrka.

Jag upplever en glädje och lättsamhet som jag inte gjort på länge. Det är som att komma igenom en dörr till något nytt, en dörr som jag tidigare bara lyckats få på glänt, men inte lyckats komma genom. Jag har blivit mer tacksam över lite. Efter en mycket bra sommar har jag fått en välbehövlig distans till arbetet och de problem som jag upplever där.

Ja, så skrev jag efter en härlig sommar med gott om tid att bara vara, finna mig själv, träna mentalt, läsa. Jag kommer så väl ihåg den dagen och känslan och glädjen som jag kände.

Vintern som gått sedan dess har varit tuff för min del. Heltidsarbete, långa arbetsdagar, familj och gamla föräldrar att umgås med och vårda, samt dåligt med sömn.

PUMT är att ”lära för livet”

Tyvärr har jag inte haft ork och tid att läsa PUMT i den takt jag velat. Hur jag än läser så hinner jag ej ikapp med mina böcker och övningar. Det släpar efter. Jag tog t.o.m. tjänstledigt 10% under en period för att ägna mig mer åt studierna och jag fick kontakt med min mentor via intranet.¹ Men i och med att jag gick ner i arbetstid fick jag mer övertid. Det är svårt att utföra heltidsarbete på deltid!!

Varje gång jag börjar med PUMT-studierna har jag svårt att sluta skriva och läsa. Jag önskar att jag kunde arbeta med detta material varje dag, träffa studiekamrater för diskussioner och bollblank för det är mycket intressant och utvecklande.

Trots detta intresse har jag haft lika svårt att sätta igång med studierna igen om det gått för lång tid emellan och det har det ju gjort. Det har tagit mig nästan ett år att göra klart delkurs I. Men jag har nu, i slutfasen av del I, tagit fasta på något jag läste i kurspärmen. PUMT är att ”lära för livet”. Så det får ta den tid det tar för mig. Jag har lärt mig så oerhört mycket fram till nu. Vissa saker måste få tid på sig att mogna fram. Dessa kunskaper kan jag ej forcera.

Jag behöver lära mig tankevila

Något som jag har kvar att lära mig och som jag förmodligen behöver mer tid till det är att lära mig tankevila, meditation. Jag har ständiga tankar som surrar. Jag drömmer nätterna igenom och känner mig aldrig utsövd på morgonen eftersom jag vaknar cirka varannan timme, natten igenom. Jag vet att det är tankar kring mitt arbete som stör mig. Förhoppningsvis får jag styrka, mod och kraft att ta en förändring framöver.

Jag har kommit långt

Men trots denna långa, mörka, tunga vinter, och efter bara delkurs I, har jag kommit långt i min personliga utveckling. Nu när jag sät-

ter mig ner och sammanfattar mina anteckningar ser jag det ännu tydligare. Jag har inte bara lärt mig nya övningar, avslappningstekniker m.m. Jag har börjat intressera mig mer för litteratur i personlig utveckling och tagit till mig mycket kunskap från dessa böcker. Jag har blivit medveten om att jag har mycket stora krafter och resurser i mig.

Jag har exempelvis inte haft en enda sjukfrånvarodag under hela hösten och vintern. Det är ovanligt för mig. Där tror jag att jag har haft mycket nytta av den mentala träningen. I avslappningsövningarna har jag föreställt mig hur blodet flödar fritt genom kroppens alla celler och tar med sig de symtom som jag vill ha bort ur kroppen. Affirmationer från boken ”Vår undermedvetna kraftcentral”, har också varit till hjälp i detta avseende.

Min man säger att han ser en klar förändring hos mig. Mina attityder till små som stora saker i min vardag har fått en positiv förändring, såsom att ha distans till problemen och ge dem rätt proportioner. Det går inte att göra om andra människor. Det gäller att ändra min egen attityd till andras sätt att vara och resonera. Något som jag gärna vill påpeka här är också att jag har fått min man intresserad av min kurslitteratur.

Kosten är viktig

Boken ”Den självläkande människan” av Susanne Edin är en helt fantastisk bok. Den har gett mig väldigt mycket. Jag har genom den bl.a. blivit medveten om att jag borde vara mer noggrann med min kost. Jag läser om den för andra gången nu. Jag rekommenderar även mina vänner och bekanta att läsa boken.

Förändringar hos mig själv

Jag har förstått att det är jag och endast jag som bär ansvaret för hur jag mår. Jag kan (tyvärr, kan jag tycka ibland) inte längre skylla mitt dåliga humör, min situation, på min omgivning. Hur jag mår, kan bara jag själv ta ansvar för. Jag behöver ju inte reagera på ett sätt som får mig att må dåligt. Jag har själv möjlighet att välja hur jag vill reagera.

¹ Skandinaviska Ledarhögskolans intranet vilken bl.a. används för information och kontakt mellan studerande. Där kan PUMT-studerande också få en ”fadder” eller ”mentor” bland studerande som går fortsättningskurser..

Jag har lärt mig att känna av när en dålig situation är på väg att uppstå och redan innan den är ett faktum kan jag välja att hantera den på ett bra sätt. Jag har lättare för att tänka efter före innan jag reagerar på en obehaglig situation. Jag försöker hitta mitt inre lugn, genom att ta djupa långa andetag. När jag befinner mig i mitt inre kan jag känna lugn, styrka och jag har mer förståelse för omgivningens synsätt. Vi tolkar ju situationer som uppstår olika utifrån vår erfarenhet och bakgrund.

Jag är inte längre lika långsamt som tidigare. Jag kommer över förtret mycket lättare och snabbare. Visst kan jag bli besviken när jag faller ut ur mitt nya sätt att vara och tillbaka i min gamla roll. Jag märker då hur ”primitiva” mina reaktioner är.

Det är jag som bestämmer

Mina besvär med axlar och nacke har blivit mycket bättre tack vare övningen med isblocket. Jag kan känna hur spänningarna rinner iväg med det vatten som smälter. Denna färdighet har jag fått via träningen med avslappningsövningarna och det mentala rummet.

Jag vet nu att jag är den som avgör vad jag vill ta in och inte ta in. Det jag ej gillar låter jag gå. Jag släpper tanken kring det och lägger ej ner mer energi än nödvändigt. Jag finner det fascinerande när jag ser på personer i omgivningen och känner igen egenskaper och drag som jag hade ”förut” hos dem. Jag känner igen reaktioner som jag också hade och jag förstår nu hur mycket jag har förändrats, hur mycket jag har lärt mig och hur mycket bättre jag kan hantera vardagen nu.

Affirmationer har jag inte använt tidigare. Det har nu blivit en del av min vardag. I boken ”Vår undermedvetna kraftcentral” finns många bra tips. Jag har märkt att jag har svårt att vara närvarande i nuet. Jag är ofta kvar i gårdagen eller redan på väg någon annanstans i framtiden. Vid dessa tillfällen är de här små meningarna bra att ta till: ”här och nu” och ”bara vara”. Dessa upprepar jag flera gånger om dagen och det får mig att ”landa”.

Jag ”motar Olle i grind”

Dessa förändringar hos mig är en positiv överraskning. Kurslitteraturen och CD-övningarna har kompletterat varandra mycket bra. De har satt igång funderingar och gett mig mer självkänedom. Jag känner mina spänningar på ett tidigare stadium. Jag ser orsaken till dessa och jag vet hur jag kan hitta avslappningen. Eller ”mota Olle i grind”.

Det mentala rummet var ej nytt för mig, men jag har förstått meningen med det på ett annat sätt. Jag kan forma och skapa situationer i detta rum, vilket jag sedan har omsatt i verkligheten, speciellt i möten med människor. Det fungerar inte alla gånger men rätt ofta. Jag har nu insikt om min förmåga, vilken jag arbetar vidare på.

Jag vill inte matas med våld

Jag har fått svårare för att se på filmer med våld. Jag mår även dåligt av många nyhetsprogram i tv och radio. Vuxna och barn matas dagligen med tragiska och hemska nyheter. Jag tror allt detta är skadligt för vår mentala och fysiska hälsa.

Det handlar inte om att skärma av sig det som sker i världen utanför, det gäller att hantera detta på rätt sätt.

Du blir vad du tänker

Jag som PUMT- medlem kan föra något gott vidare. Kursmaterialet har min familj fått ta del av, både vad det gäller litteraturtips och avslappningsbanden. Vi har haft många och bra diskussioner och samtal kring middagsbordet.

Kursmaterialet skulle vara mycket användbart i stresshanterings-syfte på min arbetsplats. Jag har många bra tips och idéer i mental träning att dela ut. Jag skulle inte ha haft denna kunskap för ett år sedan. Jag har blivit mer ödmjuk och säker på mina svar nu. Belöningen blir när jag märker att omgivningens reaktioner, sätt att vara och må, förhållningssätt till olika situationer och till sina medmänniskor, förändras till det ”bättre”. ”Du blir vad du tänker” är ett mycket intressant uttryck.

Jag är mycket förväntansfull när jag tänker på att jag bara har hunnit med delkurs I och mår så mycket bättre och jag ser mycket fram emot att få läsa fortsättningen med nya CD-skivor och bra litteratur.

Tanken har slagit mig: om jag hade sagt upp mig från arbetet, som jag varit på väg att göra många gånger, hade jag förmodligen inte sökt mig till PUMT. Tänk hur saker och ting faller sig här i livet.

Mitt största mål med denna kurs var att jag ville må bättre och vägen dit var det viktigaste. Jag har kommit en bra bit på väg, redan efter delkurs I. Jag vill avsluta det här PM:et med dessa underbara meningar från boken "Vår undermedvetna kraftcentral" av Erhard F. Freitag:

*"Ge mig ett leende när vi möts.
Vårt arbetes frukter låter oss
känna igen varandra".*

*"Det är framtiden jag är intresserad av,
eftersom jag ska tillbringa resten av mitt liv där."*

Charles F. Keltering



Britt-Marie Thörner – PM I

Häromdagen sa Sten, min man: "Har du tänkt på att det var två veckor sedan vi var irriterade på varann. Jag tänker särskilt på igår när du satt vid datorn och jag kom in och bad dig stänga av. I vanliga fall brusar du upp och blir irriterad men nu svarade du helt lugnt: 'Vänta det här är intressant, jag skall bara ta fram några bilder skall du få se.'" Jag blev stum och tänkte, 'Det är ju sant. Jag har förändrats, blivit lugnare och mindre irriterad.' Och allt detta tack vare PUMT.

I flera år har min homeopat, Laihla, sagt till mig att jag måste ta itu med mina inre spänningar, min inre rädsla, för att må riktigt bra. Jag har inte förstått vad hon menade med rädsla. Jag har väl ingenting att vara rädd för. Jag har inte mått bra så jag har verkligen försökt hitta utvägar. Kan det vara mitt äktenskap som orsakar rädsla? Denna fråga har malt i mig men det har inte känts rätt att det skulle vara orsaken.

Jag började må dåligt

Vi har ju sen 4 år tillbaka flyttat ut till Möja, en ö med cirka 300 invånare långt ut i Stockholms skärgård. Vi har haft sommarnöje där sedan snart 30 år. Nu insåg vi att vi, när barnen flyttat ut, måste välja var vi skulle bo. Det är någonting vi inte ångrat. Kanske jag var lite orolig för att inte ha tillräckligt att göra och började engagera mig. Jag gick in i kören här på ön samt startade upp en gympagrupp och en qigonggrupp. Jag hade svårt att stressa ner. Stockholmsstressen följde med mig. Jag var kanske rädd att stanna upp, ville inte att detta skulle vara slutstation.

Snart började jag må dåligt. Allergin började kännas besvärande och sedan kom magproblemen.

Efter jul fick jag besked efter allehanda undersökningar att jag eventuellt skulle behöva operera magmunnen och dessutom äta magsårstabletter, kanske livet ut. Då äntligen insåg jag, nu är det dags, jag måste själv ta itu med mig själv. Jag ville inte äta tabletter. Jag mår inte bra av dessa gifter och operation tänkte jag inte göra. Jag gjorde mig av med alla tabletter och det kändes bra. Jag skulle klara av det.

Min dotter ville att jag skulle läsa PUMT. Det var vad jag behövde, tyckte hon. Efter lite betänketid beslöt jag mig för att göra det. Det kändes som en utmaning. Jag skulle klara av kursen.

Kroppen sa ifrån

När dessa beslut var tagna tyckte min kropp att den skulle börja agera. Jag kände en låsning i nedre delen av ryggen, men nonchaletrade den. Det var säkert bara muskulärt. Det skulle säkert gå över efter min gympakväll och efter det att jag stretchat ordentligt. Men ack vad jag bedrog mig! Jag höll inte på att ta mig hem. Jag kom i säng men upplevde en natt som var hemsk. Jag kunde inte röra mig; knivar skar i ryggen. Jag skrek och grät om vartannat. När klockan var fyra var jag tvungen att få kontakt och hjälp av Sten, som har sitt sovrum i andra änden av huset. Jag lyckades till slut rulla ur sängen och ta mig ut ur rummet och väcka honom.

Den dagen upptäckte jag att det fanns änglar som kom till hjälp. Den enda som skulle kunna hjälpa mig var Laihla i sin naturläkarpraktik. Hon kunde ta emot mig och Sten hjälpte mig ner i båten. Jeanette släppte allt hon hade i sina händer, körde ut till Sollenkroka brygga och körde mig dessa sju mil till Laihla, som inte blev ett dugg förvånad över mina besvär. Hon hade väntat på dessa reaktioner. Somliga får hjärtinfarkt och hos somliga sätter det sig i ryggen, berättade hon. Efter akupunktur och tillrättaläggande av några S-kotor kunde jag ta mig själv därifrån.

Tillsammans med PUMT, muskulär avslappning, som jag nu börjat med, och ryggbehandling kom jag redan första veckan, från att ha varit ”där uppe i stress”, ner i en känsla av ultrarapid. Avslappningen fungerade bra och jag kunde för första gången, på mycket länge, sova. Jag var som i ett rus.

Jag såg video A, där Rune Gustavsson intervjuades. Det gjorde mig ont när han berättade om sig själv. Det var som om det gällde mig. Det är tur för mig att ha min dotter Jeanette att tala med för hon peppar mig att fortsätta trots att det gör ont och kommer förmodligen att göra ännu ondare innan jag är klar med kursen och med mig själv.

Det tar tid att bli frisk

Det jobbigaste i början var att acceptera att jag måste ta det lugnt. Jag var tvungen att ställa in motionskvällen. Nu har jag insett att det tar tid att komma till rätta med min hälsa och jag har ställt in hela terminen. Jag måste koncentrera mig för att komma till rätta med mig själv.

Andra veckan efter det att jag börjat med avslappningsövningarna och kommit igång med video samt böcker, släppte ”slow motion”-känslan och jag började bli mer neutraliserad, även om jag fortfarande var väldigt trött. Det är som om flera års sömnsvårigheter skall tas igen. Negativa dagar varvades med positiva. Efter cirka fjorton dagar tyckte jag att positiva dagar tog över även om jag någon enstaka dag faller ner. Jag är väldigt ojämn psykiskt, tycker jag. Men ju längre tiden går desto mer längtar jag till eftermiddagen då

jag gör mina övningar. Det är en skön stund, som jag ser fram emot och som fungerar bra.

Vartefter jag läser och lyssnar och ser på videorna förändras mina tankebanor med aha-upplevelser och positiva tankar, vilka jag jobbar med och praktiserar.

Människor bryr sig om mig

Något väldigt positivt som jag upplevt och som gör mig rörd är att jag dels fått kort och dels träffat människor som bryr sig om mig, Britt-Marie, och inte bara det jag gör, gympar, hjälper andra och dylikt. Det var en upptäckt! Jag har aldrig väntat mig att få igen något av någon och så plötsligt känner jag att människor bryr sig. Att jag har riktiga vänner! (Är det manne jag som förändrats och börjat ge av mig själv?)

Barndomens rädslor kommer till ytan

Den största för mig märkbara förändring under den här tiden är vad som skedde under några nätter och följande dagar. Jag hade börjat bli orolig och sov dåligt, hade värk i hela kroppen, nacke, rygg, leder, händer och fötter. Jag var irriterad, kunde inte förstå mig själv. Andra natten vaknade jag av en dröm. Jag åkte skidor, var bäst och skulle just gå i mål men stannade och tänkte: 'Nej, jag vill inte vara först, jag behöver inte vara bäst.' Det var en skön känsla, en snäll dröm. Tredje natten vaknade jag av samma dröm. Men då mädde jag jättedåligt. Hjärtat dunkade, njurarna värkte, tårarna rann, svetten lackade och jag upplevde att jag var elva år. En ruskig dröm som jag upptäckte var sann. "Mamma, hjälp mig, se mig" var den genomgående känslan. Jag var pappas flicka, min mamma värnade om min äldre bror. Jag var den som var den duktiga, pluggade mest, skulle vara bäst. Jag var mogen för min ålder och gjorde allt för att vara till lags och få beröm. Jag fick ta hand om hemmet när mina föräldrar var på semester. Min bror var ju man så jag skulle sköta mathållning med mera. Jag var ju bara ett barn! Jag fann mig då, tyckte allt var ok, men nu förstår jag hur rädd jag var att vara ensam, trots att jag valde det själv. Jag ville ju vara så duktig. Jag

opererade blindtarmen det året. Det var inte det felet, förmodligen ville jag bara ha omvårdnad och uppmärksamhet. Drömmen var så obehaglig och otäck under det att den varade. Jag satt och skrev av mig länge i sängen den natten. Var det kanske en frigörelse från min mor? Jag vet inte, men jag vet att det tog tio år innan jag kunde gråta över att min mor och far gick bort för tjugo år sedan. Jag har alltid ansett att jag har haft en lycklig barndom och en underbar mor, som bland annat min man avgudade.

Morgonen därpå var jag alldeles slut. Jag tvekade länge om jag skulle berätta för Sten om vad som hänt under natten. Men till slut beslöt jag mig för att berätta. Det var det bästa jag gjort. Han varken skrattade eller tyckte det var konstigt. Han hade aldrig upplevt mina föräldrar så, men när han tänkte efter så var det inte så konstigt. Vi pratade och pratade och jag insåg att min prestationsångest kommit från min barndom.

Det jag upplevde var att jag plötsligt insåg att min rädsla, som Laihla talat om, kanske härstammar från barndomen och inte, som jag varit orolig för, från nutiden. Nu har jag bearbetat den rädslan och förmodligen kommer det kanske fram mer under "min personliga utvecklingstid", vilket måste bearbetas.

En ny värld och ett nytt liv

Men för mig är det som en ny värld skapats. Jag behöver inte vara rädd för att behöva upplösa mitt liv eller mitt äktenskap utan kan istället börja på nytt.

Jag känner mig mer och mer lugn och harmonisk och det känns härligt!

Nätterna är nog det jobbigaste. Det som hänt om jag vaknat är att jag vill försöka koppla av, på samma sätt som jag gör under avslappningen på dagen. En natt när jag gick ner i avslappning började benen rycka. Det var obehagligt och jag avslutade koncentrationen. Nästa natt försökte jag igen, men då började hela kroppen rycka, som om jag fått spasmer. Så jag vågade inte fortsätta. Det har bara hänt två nätter.

Det händer så mycket i min kropp. Under en vecka låg huvudvärken på lur hela tiden och värk kommer och går på olika ställen. Jag har blivit, om inte bra, så bättre. Jag kan balansera min mage så att de besvären nästan är borta. Jag tar allt detta som utrensningar av allt skräp i kroppen. Det är tydligt att jag sparar så mycket spänningar i kroppen sen jag var liten att det nu "kokar över".

Sten och jag har börjat prata så mycket och djupgående att jag börjar förstå min kropp och mitt sätt att vara. Jag har alltid trott att jag varit öppen, men nu har jag förstått hur inbunden jag varit. Jag kan se mig själv helt annorlunda och på ett positivt sätt redan nu.

Jag minns bland annat att jag även när jag varit ensam och förbättrigt mig för att, med god mat, blommor och ljus njuta av en härlig middag. Plötsligt kunde jag upptäcka att jag såg saker som måste göras och det ledde till att jag sprang runt med tallriken.... Det har ju varit vansinnigt, att vara så stressad!

Numera kan jag sitta kvar, äta lugnt och även sitta kvar efter maten och konversera. Jag har haft jättesvårt att gå på fester och tillställningar eftersom jag inte haft ro att sitta still och samtala eller att "mingla". Nu tror jag ha kommit ifrån dessa svårigheter.

Alla dessa måsten jag haft...

Nu har jag insett att jag inte längre behöver dem. Sten hjälper mig att påpeka detta om det skulle komma upp.

En annan förändring är att jag bara kan sätta mig och låta allt, liksom en våg, skölja igenom kroppen ner till fötterna. Det hjälper mig att acceptera att inte springa omkring som en tok och göra allt just nu. Jag lyssnar nu mer till min kropp.

Allt detta är en förändring som skett under de två sista månaderna. Jag förstår att jag har långt kvar och att tillbakagången ligger på lur. Men jag kommer att kämpa vidare även om det är tufft. Så mycket som jag har lärt mig från böckerna, videorna och övningarna är helt otroligt och känns jättehärligt. Det måste fortsätta. Tänk att slippa irritationen som Sten påpekade. Och detta har fortsatt, en härlig känsla!

"Där okunnigheten avlägsnas upphör det s.k. 'onda' att existera".

Martinus



Jag vill börja med att nämna att jag 1998-99 gick en ledarutvecklingskurs som innehöll en hel del om mental träning, vilket jag var mycket nöjd med. I slutet av år 2000 insåg jag att jag måste göra något åt den situationen som jag befann mig i. Ok, jag hade det väl bra! En härlig familj och ett jobb som var helt ok. Ska sanningen fram, så även om där fanns många positiva saker som hände på jobbet så kände jag, att jag inte var nöjd med jobbet. Ingen direkt utveckling, tyckte att min frihet på jobbet minskade mm.

Studier i mental träning

Jag påbörjade mina studier i slutet av februari förra året (2001) och det har hänt oerhört mycket i mitt liv under denna tid. Jag kommer här nedan att försöka skriva ner ett antal episoder, händelser m.m. som har hänt i mitt liv, som har att göra med min personliga utveckling och kursen under denna tid. Innan jag börjar med detta vill jag bara kort nämna att det blev lite av studieuppehåll för mig mellan september och början av januari p.g.a. det nya jobbet. Jag återkommer till detta i slutet av mitt PM. Dock kan jag säga att från

den 4 januari har jag börjat ta upp studierna igen och läser nu på ”helfart”. Detta innebar inte att jag lade av med min träning, dock blev det mer praktisering av det jag lärt mig, än vidareutveckling.

Tränade i bilen på lunchrasten

Jag satte igång med CD-träningen (muskulär och mental avslappning) ganska omgående. Jag bestämde mig att försöka ta det i samband med lunchrasten. Jag åkte iväg med bilen, parkerade på en avskild plats, skruvade ner baksätet tills jag hittade en skön ställning och satte på CD:n.

Jag började läsa boken ”Jo, Du kan!” Boken hade jag läst en gång tidigare, men jag tyckte det var en bra repetition. Vidare började jag ”studera” videobanden. Allmänt kan jag säga att jag märkte en viss förändring inom mig. Jag började må mycket bättre. Jag blev gladare och blev mycket mera nöjd med mig själv (man hade tagit första steget till ett nytt liv).

Ju längre tiden gick ju mer längtade jag till lunchrasten med avkopplingen. Efter cirka två veckor kom en arbetskamrat fram till mig och tittade mig i ögonen. Han frågade mig om jag hade fått ett nytt jobb (han visste nog att jag ville byta jobb även om vi inte hade pratat om det). Jag svarade nej, hur så? ”Jag tycker bara att du går omkring och småler hela tiden”, sa han med en undran.

Blev inte irriterad längre

Saker som jag själv märkte, förutom den inre känslan, var att jag kände mig inte stressad på morgonen när jag körde till jobbet. På något sätt insåg jag att om det nu hade tagit något längre tid med barnen på morgonen så kom jag inte fortare fram till jobbet för att ”jag blev irriterad” på bilisten framför mig. Jag slutade reta mig på småsaker. Vidare märkte jag att folk i högre grad än tidigare runt omkring mig, både folk som jag umgicks med och folk som jag endast såg mig på exempelvis på ett köpcentrum, log mot mig och blev glada över att se mig.

Ibland gjorde jag det nästan till en sport, när jag skulle följa med min fru på en inköpsrunda (vilket jag tidigare har haft svårt att

finna något nöje med). Jag bestämde mig att försöka få ögonkontakt med så många som möjligt, ge dem ett ärligt och glatt leende (med leendet försökte jag säga ”trevligt att se dig, jag tycker om dig”) och jag fick väldigt många leenden tillbaka. Av detta blev jag naturligtvis mycket glad och helt plötsligt så var dessa inköpsrundor riktigt roliga att göra.

Jag började också kunna plocka fram en positiv känsla nästan var jag än var, genom att blunda ta några djupa andetag och le, inom mig växte en positiv känsla som ofta kunde hålla i sig några timmar. Jag blev också allt lugnare och fick en inre harmoni ju längre tiden gick.

Att skapa framtida minnen

Jag fick en jättekick första gången jag började använda mig av det mentala rummet och spela upp ”framtida minnen”. Just att man kunde visualisera, inte bara en enskild bild, utan en hel bildfrekvens, en filmsnutt, av något man ville skulle inträffa och kunde göra detta gång på gång, gjorde att man till sist visste att det skulle hända.

Jag sökte nytt arbete

Jag hade redan efter någon eller några veckor bestämt mig för att skaffa mig ett nytt jobb. Jag började titta i tidningar, tog kontakt med något rekryteringsföretag o.s.v. Jag gick in på Sällmas hemsida och läste lite om företaget. Där stod också ”Vill du bli en av oss” och i så fall skulle man kontakta dem. Detta gjorde jag. Vi bestämde att vi skulle träffas. Jag skulle träffa Anders Lindholm som satt i ledningsgruppen. Jag hade inte varit och sökt något jobb på mer än 15 år och funderade lite på hur det skulle gå. Nu var det inte så att det var ett jobb som var ledigt och att de sökte någon just då. Det skulle mer vara en träff ”för att känna lite på varandra”. Jag hade precis läst ut boken ”Vår undermedvetna kraftcentral” och hade provat på lite affirmationer. Jag funderade lite på hur jag skulle förbereda mig. Jag funderade över vilka frågor som skulle kunna komma och som man borde vara förberedd på, starka och svaga sidor o.s.v. Ganska

snabbt kom jag till insikt om hur jag skulle förbereda mig. Jag gick åter in på deras hemsida där man kunde plocka fram en bild av Anders. När jag tittat på honom ett tag hade jag inga problem att själv plocka fram en bild av honom inom mig. Jag plockade fram denna bild i minnet och gjorde några affirmationer för mig själv, vilka innehöll att jag var lugn, harmonisk, glad m.m. när jag träffade Anders. Detta gjorde jag ett antal gånger under den veckan som kvarstod till vårt möte. När jag åkte in för att träffa honom var jag ganska lugn, men ändå lite nervös. Vad som var så häftigt var att när han kom och mötte mig, så blev jag uppfylld av en inre trygghet och blev jätteglad. Nu var säkert Anders också en person som gjorde det lätt, men jag är säker på att jag utstrålade trygghet, inre harmoni och positiva känslor. Det slutade med att vi båda två ville att vi skulle gå vidare med att jag skulle träffa ett antal till inom Sällma.

Andades bort huvudvärken

Jag blev av med min huvudvärk med hjälp av min skrivtavla. Jag hade varit inne och jobbat en hel del med mitt mentala rum. Jag hade använt mig av filmduken, brasan och skrivtavlan, men jag hade aldrig använt mig av tavlan för att få bort något som jag ville slippa att ha. Vi var på semester. Jag hade huvudvärk och jag sa till att jag skulle gå och vila. Jag lade mig ner och slappnade av, först musklerna och sedan mentalt. Sen gick jag in i mitt mentala rum. Jag såg huvudvärken och jag såg hur den suddades bort. Samtidigt kände jag och sa till mig själv att vid varje utandning så minskar huvudvärken allt mer och till sist sa jag att nu är den borta. Jag låg kvar ett tag och samlade krafter. När jag sedan vaknade upp så var huvudvärken borta. För mig var detta kraftfullt.

Söker jobb igen...

Jag sökte ytterligare ett jobb. Det var precis före semestertid. Jag förberedde mig på samma sätt som inför mitt Sällmabesök.

Jag kände en stor trygghet och jag fick reda på att de ville ha mig under min semester på Island. De bad mig komma in och träffas direkt efter det att jag kommit tillbaka efter min semestertur. Jag

tog jobbet, jag återkommer till detta senare. Under hela tiden kände jag en stor trygghet och det tack vare min mentala förberedelse för mötena mm.

Förstår barnen bättre

Jag har naturligtvis förändrat mig som pappa på många sätt. Jag kommer ihåg en gång när mina barn satt och tittade på en film. Åsa (fru och mamma) ropade på dem två gånger, ganska högt, och sa till dem att maten var klar, men de kom inte. Jag gick upp för att kalla ner dem. När jag såg dem kunde jag inte låta bli att le för mig själv. Jag gick ner till min fru och sa till henne: "Kom så får du se, barnen är så inne i filmen att de har stängt ute hela världen runt omkring sig". Vi gick upp och ställde oss och titta på dem först och sen fick jag ställa mig framför TV för att de skulle upptäcka mig och be dem komma ner till maten och att vi "pausa" filmen (det gick). Jag är ganska övertygad om att jag inte hade agerat så om jag inte hade gått denna kurs. Troligen hade jag gått upp och stängt av TV och sagt till dem att de "måste lära sig att komma när man ropar på dem" o.s.v. och om de hade sagt att de inte hörde mamma ropa, hade jag naturligtvis talat om för dem att de måste lära sig att "höra upp, mamma skall inte behöva skrika sig hes för att ni skall komma ner till maten".

Hur gick det med det nya jobbet?

Det är ett företag som säljer och monterar solskyddsprodukter. En av ägarna, Rikard (sonen i familjen) hade tidigare varit VD för bolaget. Han skulle nu ägna sig åt ett produktionsbolag som tillverkar solskyddsprodukter. Hans fru satt som ekonomiansvarig och hans far som styrelseordförande. Jag började med att göra en analys (bl.a. att intervjuar all personal) av läget och märkte att personalen saknade motivation för att göra ett bra jobb. Man tyckte riktigt illa om Rikard. Detta var ingen lätt sits. Jag presenterade en handlingsplan där man skulle fokusera sig på fyra punkter fram till årsskiftet: Teamet och de enskilda; att få upp motivationen; att få struktur på säljarnas och montörernas jobb samt skapa en nollvision (minska

antalet egna fel – som kostade företaget en hel del). Jag kände att allt gick bra, nästan i alla fall. Jag fick med mig personalen, försäljningen ökade. Fram t.o.m. september hade man nått 77% av försäljningsbudgeten. De sista tre månaderna nådde man 120% av försäljningsbudgeten.

Det gick bra, men...

Jag hade fått i gång samtliga säljare. Jag hade ett stort problem och det var att Rikard kom och la sig i mitt jobb hela tiden. Han kom med åtgärdslistor, han ville fortfarande ha kontroll ner på detaljnivå. Han tyckte att jag skulle ta itu med ”vissa personer” som enligt honom ”inte fatta riktigt”, hon orsakade en massa fel sa han o.s.v. Jag kunde inte låta bli att dra paralleller med beskrivningen av den medelålders sekreterare som beskrivs i boken ”Vår undermedvetna kraftcentral”, där hon får vara firmans syndabock.

I mitten av december tog jag kontakt med Rikards far (tillika styrelseordförande) och bad om hjälp. Först så fick jag viss förståelse, men i stort så sa han att detta grundade sig i att hans son ville väl o.s.v. Han skulle prata med sin son. Efter julhelgen satt jag och fadern i ett samtal och vi kom fram till att det bästa var nog att vi gick skilda vägar. Jag har sedan den 5 januari fem månader på mig att finna en annan inkomstkälla.

Först gick jag någon dag och funderade på om jag hade gjort rätt. Skulle jag ha funnit mig i situationen och spelat med? Dock kom jag ganska snabbt fram till att jag hade gjort rätt. Jag hade kanske klarat av att agera på ett annat sätt, men i så fall hade jag fått göra för stort avkall på den jag är och på vad jag tror på.

Nu ser jag det som en fantastiskt möjlighet att få ägna mig åt PUMT på heltid.

*”Att planera är att flytta framtiden till nutiden
så att man kan göra någonting åt den.”*

Alan Lakein



8
Positivt tänkande ger
mig möjligheter

Ewa Myrenius – PM I

Kursen har varit väldigt givande på alla sätt. Den har lett till att jag upptäckt resurser hos mig själv samt utvecklat motivation och inspiration till att vilja förändra och att arbeta ännu mer med mig själv samt gett mig en positivare framtidsbild över mina möjligheter.

Varför började jag läsa PUMT?

Under Stresspedagogutbildningen väcktes min nyfikenhet om den mentala träningen. I kursen ingick att träna mental grundträning efter kassetband tjugofem dagar samt att notera träningen och läsa Bo Angelöws bok ”Träna mentalt och förbättra Ditt liv” samt Elisabeth Solins ”Landa mjukt”. Jag tyckte kursen var lite tunn och jag vill inhämta mer kunskaper, varför jag valde PUMT.

Jag tycker jag har för lite kunskap för att arbeta med stresshantering och att gå in på mental träning som en metod till bättre hälsa. Det skulle kännas riktigare och bättre om metoden verkligen är integrerad hos mig själv och praktiseras i min vardag. En annan

anledning till att jag valde PUMT är att jag ville förändra mina tankebanor till något mer positivt och önskvärt för mig själv. Jag ville komma ”till min fulla rätt”. Jag ville bygga upp modet, tilliten och skapa en trygghet och en säkerhet inför det jag ville göra; helt enkelt få en större kontroll på mitt liv så att jag går mot rätt riktning och mot de mål jag själv satt upp. Jag ville också få en bättre hälsa.

Vad delkurs ett lett till

Grundträningen har lett till att jag fått en större kroppskänedom. Betingning vid utandningen till lugn, säkerhet och trygghet har medfört att jag lättare och djupare kommer ner i avslappning. Jag har genom daglig träning med CD samt egna instruktioner, fem gånger i veckan, skapat mig ett behov av avslappning. Jag är nu mer lyhörd för vad jag behöver. Jag upplever att jag tar vara på tiden bättre och ser möjligheter till korta återhämtningsstunder. Min grundspänningsnivå har sänkts under avslappning och i vardagen. Under den djupa avslappningen är tankar och yttre störningar mer ovidkommande varför jag upplever mig mer fokuserad på nuet. Med triggerns hjälp kan jag nu hämta energi och koncentration eller bli avslappnad och lugn. Före sänggående använder jag först triggern för att hitta djupet och sedan en affirmation som jag hämtat ur boken ”Vår undermedvetena kraftcentral”. ”Min hjärna töms nu på tankar. Alla mina tankar upplöses. Jag släpper dem. Inom mig är fullkomlig stillhet.” Genom detta förfarande har jag uppnått bra resultat på att somna in snabbt. Tidigare kunde det dröja länge innan sömnen ville infinna sig. Nu har jag lärt kroppen att ta över. Jag har fått en bättre sömnkvalité.

Att träna kontinuerligt har gjort mig motiverad och skapat en inre tillfredsställelse att jag tar hand om mig själv på ett bra sätt och att träningen ger resultat och påverkar mig till att må bättre. Resultatet av denna ”må bra känsla” förstärker min motivation att fortsätta och få den känslan att infinna sig oftare.

Att förflytta mig till det mentala rummet har gått lätt. Jag finner en trygghet och en behaglig känsla att vistas där. Brasan har fungerat bra som en överföring av energi. Tavlan har på senare tid används

flitigt för att skapa de önskvärda effekter jag vill ha och det har ökat på min lust och min ork inför det jag ska göra och det har i sin tur påverkat min sinnestämning positivt. En del optimala tillstånd har infunnit sig då jag upplevt ett mer fritt flödande tänkande. Jag upplever att jag orkar mer genom den vinst jag får av träningen.

Andningen

Jag upplever att jag fått mer kontroll på min andning. Jag noterar var andningen befinner sig i kroppen och kan nu även påverka den så att den blir djupare och lugnare genom djupa andetag och samtidigt ha fokus på magen. Jag har märkt att avslappningseffekterna är tydligare och kommer snabbare vid rätt andning. Övningarna från kurslitteratur och tentamensformulär 6 har hjälpt mig att uppmärksamma min andning.

Positivt tänkande

Det positiva tänkandet har fått mig att se möjligheter. Jag tänker ofta på en mening ur boken ”Vår undermedvetna kraftcentral” av Erhard F Freitag: ”Kom inte till hjärnan med ett problem utan med en lösning.” Det gör att jag försöker finna lösningar istället för att fokusera på problemet. Positivt tänkande har gjort mig mer medveten om vad kan jag lära om mig själv, om situationer och om andra människor. Jag börjar nu lättare se mina tankar och hur de är kopplade till min självbild, mina attityder, mina känslor och mina mål. Jag kan lättare notera om tankarna är gynnsamma eller hindrar mig. ”Det Du tänker upplever Du”. Positivt tänkande har gjort att jag vågat genomföra saker, prova på nya och träna mig i dessa situationer. Trots lite pirr och nervositet så lyckas jag genomföra det. En stor hjälp till det är den programmering som skett i det mentala rummet, suggestioner, posthypnotiska suggestioner, affirmationer som jag gett mig själv.

I olika situationer kan jag uppfatta min inre röst som hjälpt mig att korrigerar till det positiva. Den har haft genomslagskraft eftersom den dykt upp i mitt medvetande och att jag noterat detta. Gamla orättvisor, besvikelser etc känns numera förlåtna och passerade ef-

tersom de varit hinder till glädje och lycka. Detta gör att jag kan hålla mig mer i nuet. Positiva vändningar har dykt upp i mina drömmar (t ex förhållningssätt, nya vägar) varför jag förstår att även där har det skett en bearbetning.

Att skriva löser spänningar

Skrivandet har medfört att spänningar lösts upp och gett mig olika sinnesstämningar. En undangömd förmåga sen barndomen har väckts upp. Det bästa med skrivandet är att den gett mig feedback på min egen utveckling. Det får mig att se och komma ihåg mina framsteg som jag nu haft nytta av i mitt PM-skrivande. Att skriva ner detta PM har gett mig möjligheten att lära mig sammanfatta, försöka sätta ord på det jag tänker och upplever.

Uppfattning om tid

Jag har tagit god tid på mig med denna delkurs för att låta intryck få smälta in och bearbetas. Den största insikten har varit att låta saker få ta sin tid. Det innebär bland annat att jag nu försöker arbeta med en sak i taget (nuet). Det har gjort att min tidsuppfattning känns annorlunda. Jag upplever att tiden räcker mer till. Tiden känns mer värdefull genom att jag tar mer tillvara på den genom gränsdragning, att jag uttrycker mina behov, att jag börjar bli medveten om mina resurser etc.

Jag styrs av mig själv

Idag vet jag mer vad jag vill och att jag litar mer på att jag kommer att få det att fungera. Genom att prioritera bättre upplever jag en bättre kontakt med mig själv vilket gör att jag kan genomföra saker bättre. Genom att jag tillåter mig att ta mer tid på mig och är mindre hård mot mig själv, så kan jag arbeta i min egen takt. Jag styrs av mig själv. Jag låter mig påverkas mindre av vad människor tycker och tänker om mig och om det jag gör. Genom att ta mer hänsyn till mig själv är det lättare idag att säga nej till det jag inte vill.

Jag känner mig trygg inför framtiden

Idag upplever jag att jag arbetar med ”rätt saker” i mitt liv. Jag ser fram emot att få dela med mig mer av mina kunskaper i framtiden eftersom det känns meningsfullt och skapar lust, motivation och glädje inom mig att få hålla på med rätt saker. Jag upplever mig mer levande nu i nuet eftersom jag vet åt vilket håll jag vill gå. Under denna kurs har jag satt upp en del delmål som ska leda mig mot det större målet, att kunna försörja mig genom mitt företag. Mina bilder ger mig en positiv syn på framtiden varför jag nu kan känna mig trygg och säker inför den.

Tidigare har jag känt att jag måste förklara

Tidigare har jag känt och trott att jag behöver förklara inför andra: vänner, släkt, arbetsgivare till exempel varför jag bytt yrke ett par gånger, varför jag inte arbetar som sekreterare, varför jag inte jobbar heltid, varför jag pluggar igen, varför jag gör detta och vad mina nya planer är och vad jag ska åstadkomma.

Idag känner jag mindre behov av att förklara hur saker och ting hänger ihop, vad mina planer och idéer är. Tidigare har jag upplevt att det förväntades det, utan att se att det var mina egna tankar och förväntningar på vad omgivningen tyckte och tänkte. Jag känner mindre behov av detta idag. Alla människor har sina åsikter och uppfattningar ändå och jag behöver inte få dem att förstå vare sig det ena eller det andra. Jag vet varför jag gjort och gör saker och jag behöver inte prata om det om ingen absolut vill veta. Jag har accepterat mig mera nu för den jag är.

Rädsla och oro har omvandlats till möjligheter

Genom att lära känna min kropps känslor av välbefinnande upplever jag en annan sinnestämning som är mer positiv för mig. Det gör att jag upplever hälsan bättre idag än för två år sedan. Att ha uppmärksammat mina negativa målbilder och föra in nya gynnsamma bilder har gjort att jag känner mig mer säker och trygg i mig själv. Det ger en känsla av tillit och hopp om att jag kan förbättra min hälsa och på så sätt fungera bättre. Känslor av rädsla eller oro har

lättare kunnat omvandlas till möjligheter vilket lett till att jag ser på problem mindre problematiskt och litar mer på att det kommer att lösas och det ger mig känslor av lugn.

Positiva reaktioner från omgivningen

En kamrat till min man hade för min man uttryckt att ”Ewa är intressant att prata med, bra på att lyssna och kommer inte med råd utan med möjligheter och är inte dömande”. Väninnor tackar mig för att jag lyssnar, vill dela med mig av mina kunskaper och visa på möjligheter. Det känns gott att veta att jag kan lyssna på andra människor och se deras olikheter. Mina föräldrar har lagt märke till att jag är mer tillfreds och gladare idag.

”Frihet är vad du gör med det som man har gjort dig.”

Jean-Paul Sartre



9 Helvetet från barndomen börjar förblekna

Jan Johansson – PM I

Jag tänkte på följande sidor redogöra lite för hur denna första delkurs har påverkat mig i mitt sätt att se på livet, mitt sätt att tänka, känna och fungera, men också vad jag förväntas få ut av den mentala träningen i framtiden.

Som jag nämnde i mina bakgrundsformulär¹ så väcktes mitt intresse för den mentala träningen när jag läste Lars-Eric Uneståhls bok ”Självkontroll genom mental träning”. Jag nämnde också att jag har mått väldigt dåligt under många år. Jag levde ett underbart liv upp till 16 års ålder. Jag mådde oerhört bra både psykiskt och fysiskt med god självkänsla och gott självförtroende och var en stor talang både inom idrotten och musiken där jag hade stora framtidsutsikter.

Barndomsminnen gav mig ett långt helvete

Av en händelse (jag vill inte gå in vad det var) så började jag mer och mer ifrågasätta min identitet och mina känslor och jag tillät mig inte att känna som jag gjorde. Jag kan väl säga så mycket som att det hade att göra med saker som jag varit med om som barn som

¹ De studerande fyller i bakgrundsformulären i bakgrundsinformation, resultat av test m.m.

väckte äckel hos mig och som jag kände inte stämde överens med min identitet. Jag tvingade mig på något sätt att försöka gå tillbaka i mina minnen och ta reda på varför jag hade gjort dessa saker som litet barn och på något sätt blev det som att jag stängde av mina känslor.

Eftersom jag kände att dessa händelser inte stämde överens med min identitet och mina känslor, så blev väl det enda sättet att komma bort från det äckel jag kände, att stänga av mina känslor. Jag gick in i mig själv och började analysera allting och allt jag kände inför saker och ting. Efter en tid blev det till slut så att jag hade klippt av alla trådar till min identitet och mina äkta känslor och kom in i ett tillstånd som jag verkligen har upplevt som ett helvete.

Om man skall vara lite analytisk nu så kan man ju i grova drag säga att mina vänsterhjärniga funktioner med analys och logik hade tagit över och helt blockerat min högersida (känslor, upplevelser och förmågan att leva och njuta av nuet). Jag gick i detta ”skal” under många år innan jag till slut berättade för mina föräldrar hur dåligt jag mätte. Jag var ju då väldigt rädd att ingen i hela världen skulle förstå vad som hänt med mig. Jag förstod det ju inte själv. Jag kände bara att jag var bortkopplad från allt vad känslor hette och att det var en känsla jag aldrig kunnat drömma om att få uppleva.

När man är i detta tillstånd så är ju också det läskiga att det inte känns som att man lever. Man bara ser dag efter dag passera utan att uppleva någonting. När jag så till slut berättade för mina föräldrar så tog vi kontakt med en psykolog. Jag gick där först bara några gånger för att sedan komma tillbaka för att gå stadigt under en längre tid.

Psykologsamtalen hjälpte inte

Jag utredde mycket tillsammans med min psykolog och lärde mig mer om mig själv men också en hel del om hur psyket fungerar (enligt honom). Men jag blev ändå inte bra. Jag kanske skall säga att jag precis fyllt 21 år och att det är sedan ett år tillbaka som jag går stadigt hos psykolog.

Börjar med mental träning

För kanske 4-5 månader sedan läste jag då ”Självkontroll genom mental träning” (jag hade i och för sig kommit i kontakt med mental träning lite ytligt förut och hade också Uneståhls träningsprogram, som jag tränade avslappning med, men aldrig fördjupat mig i det) och det blev på något sätt som en uppenbarelse för mig.

Det kändes som om jag fick många svar till mitt tillstånd och det var en underbar känsla. Förutom att jag kunde associera till mitt tillstånd så kunde jag ju också sätta in det i sitt sammanhang genom mina erfarenheter inom idrotten och musiken. Jag blev så intresserad att jag bestämde mig för att försöka få tag i pengar och läsa den här kursen på heltid. Jag fick till slut ett förmånligt lån och nu är jag här. Jag vill även nämna att filosofin inom den mentala träningen, att jobba fram ens högersidiga funktioner, skapade en otrolig motivation inom mig och framförallt hopp om att en dag komma i kontakt med mig själv och få tillbaka min livsglädje och passion till allt.

Jag slutade mitt arbete för att göra något som jag kände hade en mening och betydelse för mig och det var en otroligt skön känsla. Det starkaste motivet var ju förstås att jag såg en chans att komma tillbaka till livet igen och där kunna njuta av att bara finnas till, men självklart så vill jag sedan (även om det är mindre viktigt) också utveckla mina talanger. Jag tillhör i och för sig Sverigeeliten inom häcklöpning och är en duktig gitarrist, men jag har så otroligt mycket inom mig som jag inte kommer åt och det är ju tråkigt.

Både idrottsprestationer och musikalisk framgång bygger ju på att kunna leva i nuet och släppa alla kritiska och negativa tankar. Jag har under korta ögonblick nått ganska nära det tillståndet vid några tillfällen jag spelat gitarr i min lägenhet och har då fått ut så mycket genuint att jag nästan blir rädd. Detta sporrar mig ju naturligtvis ännu mer att ägna mig åt mental träning.

Hur första delen av kursen påverkat mig

Nu har jag pratat på väldigt mycket och ostrukturerat så jag skall nu ta upp lite om hur den första delen av kursen har påverkat mig undan för undan.

Eftersom jag hade läst "Självkontroll genom mental träning", som är en ganska bred bok, så var det ju en del repetition i mycket av litteraturen. Men många böcker gav också en djup insikt i intressanta saker och ur intressanta perspektiv.

Erhard Freitags bok "Vår undermedvetna kraftcentral", motiverade mig också att använda mig av affirmationer (som jag skall berätta lite om sedan). Videolektionerna var också intressanta. Även om det även där kändes som mycket repetition för mig, så fanns det alltid något som fick mig att fundera i nya banor och inspireras.

När man läser om föreställningarnas inverkan på vårt handlande och presterande och när man sedan märker att det funkar så är det ju en fascinerande känsla av insikt. Jag brukar själv när jag läser och hör om de olika mentala processerna och effekterna alltid kunna relatera till mina egna erfarenheter vare sig det gäller självuppfyllande profetior, avspänningseffekter, målbilder o.s.v. Jag har så mycket jag skulle kunna berätta att det förmodligen skulle fylla en bok.

Jag upptäckte också att jag använt mig av en del saker tidigare som t.ex. målbilder. Inte integrerade men ändå. Ett exempel är när jag spelade basket, så upptäckte jag redan tidigt att om jag hade en klar bild av att bollen gick i, så fungerade detta nästan hundra procentigt. Detta var ju en oerhört fascinerande upptäckt för mig då och nu förstår jag ju att det är så kroppen fungerar ideomotoriskt.

Musik och mental träning

En annan sak som jag vill berätta om är de upptäckter jag gör när jag spelar gitarr och försöker uttrycka mig musikaliskt. Jag har kommit till det stadiet där jag har "lärt känna" gitarren bra och kan uttrycka mig med den. Musikaliskt uttryck handlar ju om att släppa fram känslor och eftersom jag har varit så blockerad under en lång tid och inte är i kontakt med mina känslor så är ju det en omöjlighet att uttrycka sig genuint. Jag har dock upplevt ögonblick där jag har nått dem och skillnaden blir som natt och dag. Det bara flyter och det är en sån känslösam och genuin upplevelse att man vill stanna i den för evigt. Det är alltså så för mig i mitt tillstånd att jag oftast spelar i mitt tycke skitdåligt men när jag väl når mina känslor så uttrycker jag mig på ett mycket genuint sett.

För att relatera till psykets inverkan så har jag upptäckt, att de stunder (precis som i MT¹-filosofin) där jag når det genuina, är när jag helt har kunnat kopplat bort analys, självkritik och negativa tankar. Jag lever i upplevelsen, i nuet. Detta försvåras ju för mig när jag har dessa starka blockeringar och jag ser verkligen fram emot att försöka arbeta bort dem.

Det mentala rummet gav större effekt

Man kan väl säga att jag hade ganska stora förväntningar när jag började med träningen i början av kursen, eftersom jag kände att det var så här jag fungerade. Som jag nämnde tidigare så hade jag före kursen stadigt tränat Uneståhls avslappningsprogram, så jag avslöt mig för att hoppa över den första muskulära avslappningsdelen i kursen. Det jag hade känt tidigare var att jag hade ganska svårt att nå riktigt djupt, eftersom mina tankar snurrade runt så mycket men effekten blev ändå bättre och bättre. När jag nu har börjat träna i kursen så kände jag att kombinationen av att lära sig mer om ämnet, göra tester och träna fick mycket mer effekt.

När man sedan började visualisera och skapa ett mentalt rum, där man kunde använda suggestioner, så kom jag ett snäpp högre. Jag har visserligen haft ganska svårt att skapa en harmonisk inre plats och haft ganska svårt att riktigt leva mig in i miljön, men det har blivit bättre ju mer jag har tränat på det. Mitt tillstånd har väl förmodligen försvårat detta eftersom inlevelseförmåga och bildseende är en högersidig funktion, men, som sagt, så har det blivit bättre och bättre med träningen.

En positiv sak som jag märkt, är att jag under denna korta period, mer och mer fått bort fokuseringen på mitt tillstånd. Förut har det varit så att när jag tänkte på mitt tillstånd och inte kom åt mina känslor, så kom det omedvetet ännu mer negativa tankar och det skapades en ond cirkel som förde mig in i tankarnas och bildernas negativa värld. Det var svårt att kontrollera eftersom effekten av att jag inte kom i kontakt med mina känslor, blev att jag började tänka ännu mer.

¹ MT= mental träning

Man behöver träningen bäst när man mår sämst

Nu har jag ju tränat ett tag och jag har också använt mig av en rad affirmationer plockade ur Freitag's bok som jag läst och försökt leva mig in i efter varje avslappningsövning. Jag har också försökt att se det positiva i allt som händer, även om det är svårt när man inte mår så bra, men det är ju då man behöver det som allra mest.

Jag förväntade mig inte så mycket förändring under denna första del, men jag blev positivt överraskad. Man har ju läst om att de första tecknen på förändring märker man inte själv utan oftast är det personer runt omkring en som lägger märke till det. I mitt fall så har jag själv märkt en liten men stadig förbättring för varje vecka som gott. Jag har, även om det kanske verkar orimligt på denna korta tid, känt att en mer och mer positiv attityd till saker och ting har vuxit fram sakta men säkert. Jag känner också att jag kommer mer och oftare i kontakt med mina känslor och har faktiskt kunnat känna glädje över livet vid en rad tillfällen. Dessa tillfällen verkar också komma oftare och oftare.

Mina spänningar och mentala blockeringar verkar också lösas upp. Även om det går sakta så känner jag ju att det går åt rätt håll för första gången under dessa år och det är en känsla som jag har längtat efter under en lång tid.

Positiv kraft skapas i det undermedvetna

Jag har också under den senaste tiden märkt hur jag öppnar mig mer och mer musikaliskt. Det som jag har haft problem med tidigare, att få kontroll över de negativa tankarna, börjar jag nu få mer och mer kontroll över. Det intressanta är att jag tycker inte att jag fångas av dem lika lätt längre utan det känns som att förändringen sker i det undermedvetna och att det därifrån skapas en positiv kraft. Detta känns ju också som ett bevis på att förändringar måste integreras i det undermedvetna för att de skall få en effekt.

Om min förbättring beror på träningsprogrammen, affirmationerna eller meditationen (jag har också mediterat en hel del under denna tid) vet jag inte, men det är väl en kombination av det mesta. Träningsprogrammen och meditationen har väl alldeles säkert öpp-

nat porten mer och mer till mitt undermedvetna och på det sättet fått affirmationerna att lättare gå in och integreras. Men vad vet jag, det är bara en hypotes. Huvudsaken är ju att det jag hittills gjort fört mig in i en positiv riktning, skapat hopp om framtiden och ökat min motivation ännu mer.

Jag måste till slut också nämna den energi jag fick av att läsa Unerstahls utmärkta bok "Den nya livsstilen". Den fick mig att se ljusare på framtiden även för världen i stort och det känns som att man vill nå ut med denna filosofi till hela världen. Den skapade en otrolig motivation och lust till att försöka förändra samhället och som det känns nu så vill jag gärna fördjupa mina kunskaper och färdigheter för att, när jag själv mår bra, hjälpa till att sprida denna filosofi ut i världen.

Mer om mina tankar och känslor i nästa PM!

Några månader senare... Utdrag ur PM III

Jag vill berätta att jag känner mig mer harmonisk på alla plan i livet och känner att jag är på väg att nå tillbaka till mig själv, till livet. Den ökande medvetenhet och de vidgade perspektiven som jag också får genom litteraturen, lektionerna och erfarenheterna känns för mig otroligt värdefulla. Det känns som att jag under denna kurs har tagit del av mer givande och visare litteratur och lärdom än jag tidigare gjort under hela mitt liv...

Jag tänkte också nämna en intressant sak som kan vara en ren tillfällighet men som jag själv tror beror på tanke- och känslomässiga faktorer. Det är nämligen så att jag sedan i februari har haft ihållande skadeproblem i baksidorna av låren (jag är ju löpare). Och eftersom jag vet hur tankar och känslor kan påverka inre processer så tänkte jag, att varför inte gör ett försök? Det jag gjorde var att jag använde mig av Erhard Freitag's allmänna läkningsaffirmationer. Jag jobbade också med att försöka vända mina inprogrammerade förväntningar på hur benen skulle kännas vid löpning och annan fysisk aktivitet. Det är ju lätt att man omedvetet "väntar" sig smärtan, vilket jag också tror kan bidra till att man låser energitillförseln till

läkningsprocessen i det skadade området. Jag försökte därför vända på det hela och hela tiden söka efter den ”rätta” känslan, d.v.s. hur benet känns när det är friskt och fullt av energi. Jag hade alltså haft problem i cirka 3,5 månader innan jag började jobba på detta sätt. Efter mindre än en vecka började jag känna att spänningar lösts upp i benen och jag fick bättre och bättre flöde. Efter cirka 1,5 vecka så gjorde jag min första uppvärmning på 3,5 månader där jag i hög grad kunde springa ohämmat och har sedan dess sprungit ett antal tävlingar över 100 meter utan märkbara besvär. Detta kan ju bero på andra faktorer, men jag är väldigt benägen att tro att mitt mentala jobb har haft en väldigt stor inverkan, trots att jag alltså inte jobbat med det i hypnostillstånd. Vad tror Du?

*”Vandrare, det finns ingen stig.
Stigen lägger du ut när du vandrar”.*

Machado, spansk poet



10
Jag trodde jag kunde
”flykta ifrån mig själv”

Chatarina Johansson – PM I

Det var min sjukdom, fibromyalgi, som signalerade både till kropp och psyke att både mina fysiska och psykiska spänningar nu hade fått ”bägaren att rinna över” alldeles för många gånger. Mina barn- och uppväxtupplevelser blev till slut för tunga att bära. Jag fick tidigt lära mig att ”stänga av” känslorna för att orka överleva.

Jag är uppfostrad med dubbla budskap både efter ”Jantelagen” och efter att ”Ensam är stark”. Jag har aldrig blivit tagen på allvar, men utvecklat en enormt känsla för andras önskningar och känslor. Och jag strävade alltför mycket efter bekräftelse på andras gillande.

Jag blev mobbad

Under nio år i grundskolan har jag med min dyslexi¹ och dyscalculi² fått utstå många negativa förväntningar av både lärare, föräldrar och kamrater: ”Skärp dig nu!”, ”Du kan bara du vill!” Med denna låga självkänsla och alla dessa negativa självuppfyllande profetior blev jag

¹ Dyslexi är en nedsättning i läs- och skrivförmågan

² Dyscalculi innebär svårigheter med att räkna

ett offer för nio års mycket grov mobbning. (På den tiden kallades det dock för att jag var ”för känslig” och därför blev ”lite retard”.)

Som vuxen identifierade jag mig med de förväntningar som ställdes på mig som barn: ”Om du ändå var som...” och ”Du är så duktig och stark”.

Jag har länge levt med en övermäktig framtidsångest: ”Tänk om...!” och tagit på mig det mesta av min omgivnings skuld känslor: ”Om jag ändå bara inte...”.

Jag flydde min inre oro med olika missbruk (mat, träning, relationer). Jag har gått i flera olika terapier och har målat och pratat i det oändliga, men har aldrig kommit åt mina känslor. Allt som hänt finns registrerat, kroppen minns och berättar till slut.

Jag är mer närvarande i nuet

Genom regelbunden mental träning med avslappningsband, litteratur och video har jag lyckats arbeta bort mycket av min inre rastlöshet. Att ständigt vara på flykt från ledan och söka efter lyckan, som jag alltid trott låg långt utanför mitt synfält. Jag trodde att jag kunde ”flytta ifrån mig själv”. Att allt blev bättre om jag skaffade mig rätt sorts saker eller rätt sorts utseende.

Jag känner mig nu mycket lugnare och mer närvarande i nuet. Jag har lättare att koncentrera mig på en sak i taget, istället för att ”flippa iväg”, jaga upp mig och ingenting få gjort. Jag försöker känna mig nöjd med det vardagliga jag utträttat – allt behöver inte bli fixat genast. Jag försöker att slappa utan att få dåligt samvete av det. Jag försöker att inte alltid vara så himla duktig.

Innan jag blev sjukskriven, vilket jag nu varit sedan november 1999, har jag arbetat till och från inom vård, omsorg och skola. Jag saknar en dialog mellan arbetsgivare, arbetsledare och de som utför arbetet. Jag är så vansinnigt trött på alla nedskärningar inom vård och skola. Ibland så kallas det för effektivisering eller integrering. I de flesta platsannonser skall man vara stresstålig eller kunna ”ha många bollar i luften”.

I alla relationer (vuxna/barn) måste vi alla lära oss att se till det som är bra i nuet och understryka och uppmuntra det, istället för att bara komma med tillrättavisningar och negativa budskap.

Jag vill bryta mönstret och tror att jag är på rätt väg

Varken vuxna eller barn ska behöva stressa runt på olika fritidsaktiviteter. När fantasin tagits ifrån oss ”har vi tråkigt och inget att göra”. Av mina barn har jag också lärt mig mycket, vilket jag tidigare säkerligen inte ens skulle reflekterat över:

- Mamma, måste vi städa idag?
- Mamma, kan vi inte bara ta det lugnt?
- Mamma, jag är nöjd nu, titta vad fint!

Jag hoppas att mina två barn växer upp med en bra mycket bättre uppväxt än den jag hade. Jag vill att de skall kunna se på sig själva för vad de är, inte för vad de har presterat. Jag vill inte att mina uppväxtupplevelser skall gå i arv generation efter generation. Jag vill bryta mönstret så gott och medvetet jag kan. Och jag tror att jag är på rätt väg.

*”Det finns två typer av människor:
De som går före och uträttar något
och de som kommer efter och kritiserar.”*

Okänd

||

Jag låter det förgångna vila i det förflutna

Louise Frey – PM I

Jag är glad att jag fått möjlighet att läsa den här kursen. När jag hörde talas om den kände jag direkt att det var något för mig. Det kunde inte ha kommit lägligare än nu, när jag har så många tankar och frågor om hälsa och vad som händer i kroppen när man blir utbränd. Varför det känns som man tappar kontrollen över sitt liv.

Jag gick in i väggen...

Jag har varit sjukskriven i 10 månader nu. Ett halvår trodde jag att det skulle ta att återhämta mig efter att jag ”gått in i väggen”. Det kändes som en lång tid för mig. Jag kände mig på gång igen i september och började med arbetsträning två dagar i veckan. Stressreaktioner kom direkt och kortisolet bombarderade min kropp. Jag gjorde allt för att förtränga det. Jag ville ju jobba, jag ville ju lyckas, jag ville ju att min omgivning skulle tycka jag varit duktig som klarat av att gå tillbaka till jobbet, bla, bla, bla... Tanken var att jag skulle läsa PUMT resterande tre dagar av veckan. Men det gick inte varje vecka. Jag sov för att återhämta mig. Jag försökte att göra

avslappningsövningarna men var spänd, förmodligen för att jag inte ville lyssna på mina stressignaler.

Jag tror att jag har en hög psykisk grundspänning som åtföljs av muskelspänning. När jag läste om detta i litteraturen ("Självkontroll genom mental träning" av Lars-Eric Uneståhl) strök jag under mening efter mening: "Man vill inte att andra ska få reda på att man är spänd och orolig". "Har svårt att slå sig till ro". "Man blir retlig och irriterad och har svårt att tåla kritik och motgångar". "Insomnandet försvåras av rastlösheten". "Den trötthet som orsakas av oro och spänning är rastlös och plågsam". "Man fattar inte vad man läser utan får läsa om gång på gång". "När man inte fungerar som förut blir man lätt nedstämd och deprimerad". Det var som att se sig själv i spegeln. Det sattes ord till hur jag känner mig, men har svårt att beskriva. Så är det ofta för mig. Jag är välformulerande i mina tankar och vet klart vad jag menar, men orden finns där inte alltid när jag ska berätta vad jag tycker och tänker. Då är det befriande att hitta det i böcker, i musik eller i filmrepliker.

Jag behöver backa...

Idag har jag accepterat att jag behöver backa för att ta det lugnare igen. Jag har varit mycket ledsen och undrar varför detta händer mig. Jag har funderat på positiv och negativ stress. Vad är skillnaden för mig? Hur uppfattar jag den? Enligt Bosse Angelöw ("Träna mentalt och förbättra ditt liv") är positiv stress "ofta en meningsfull och lustbetonad ansträngning där kroppen inte reagerar med skadliga stressreaktioner". När jag ser tillbaka några år kan jag nog räkna upp vad det har varit.

Positiv stress

På min arbetsplats: När jag är väl förberedd inför en lektion, en längre arbetsperiod eller annan uppgift och jag får eleverna eller arbetskollegerna med mig. Efter en lyckad lektion. När jag hann med att rätta. I början av varje termin innan högarna hopade sig. När jag fick tid med en elev lite längre och den eleven lärde sig något. En pratstund då och då med kollegerna.

I hemmet och mitt liv: När barnen trivdes på dagis, jag såg att de mådde bra och hade roligt. När det var städlat och ordning hemma och fullt i kylskåpet. När jag och min man mådde bra tillsammans och saker och ting "flöt på". Efter de gånger jag varit och tränat eller träffat vänner. Då kunde jag hinna med hur mycket som helst utan att det blev jobbigt. Då var det roligt.

Negativ stress

"Den negativa och farliga stressen innebär dels att man oroar sig och hetsar upp sig för olika vardagssituationer men framför allt att man utsätts för kraftig stress under mycket lång tid." (Ur Angelöw) Exempel ur mitt liv var bland annat:

På min arbetsplats: När jag kom sent till jobbet och inte hunnit förbereda mig ordentligt, p.g.a. att familjen tog all tid kvällen innan och på jobbet hann jag inte för elever ryckte och slet i mig, eller att lektionerna tagit musten ur mig. Att jag sällan hann förbereda eller rätta på jobbet för jag skulle hämta barn på dagis. När det ständigt var konflikter som störde lektioner. När elever mådde dåligt och man tog med sig deras problem ständigt, vilket i sin tur gav sömnlösa nätter. När elever bråkade och stökade. Eller en konferens, nästan varje konferens när vi gått igenom info från ledning, innebar ännu mer arbetsuppgifter som man inte hann med. När skulle jag göra allt?

I hemmet och mitt liv: När jag inte hann med mitt efterarbete som jag är tvungen att ta med mig hem. När inte barnen somnar i tid och jag kan sätta mig ner och jobba. När jag var för trött och mycket annat som gjorde att det inte "flöt på".

Man kan väl säga att de sist två åren, innan jag blev utbränd och sjukskriven, var perioderna med positiv stress läträknade...

Dags för analys...

Vilka åtgärder ska jag ta till för att komma i balans igen och bli stark i mig själv igen? En sak är att, som Uneståhl föreslår, stolpa upp de störningsfaktorer jag har idag. Sedan gäller det att konfrontera dem och lösa problemen.

Vad är det jag undviker? Vad är det som stör min jämvikt, det som väcker oro, ångest och spänning?

- Möta barn och ungdomar (även vuxna), deras beteende eller brist på det. Prata med dem och möta deras blick. Detta tror jag kommer av känslan av att inte kunna nå vissa elever, uttömning av empati efter för mycket engagemang...
- Ansvarstagandet i att fixa och ordna saker både hemma och på jobbet och fritid med vänner. Jag tog på mig ett för stort ansvar inför föräldrar och elever, tog åt mig allt som sades, var för ärlig och öppen om vad som hände och på det sättet rörde om i grytan, vilket strulade till det. Det tog för mycket energi. Jag tog på mig för mycket ansvar för allt hemma och (omedvetet tror jag) inte släppte in min man.
- Funderingar om vad alla tycker och tänker om mig. Det är alltid negativt. Detta är en alldeles för krävande bit för mig, jag vill bli av med den. Hur gör jag?
- Ekonomi, pengar.
- Mina extrakilo, utseendet.
- Att jag inte kommer ihåg saker jag läser.
- Att jag blir så trött periodvis och känner mig kraftlös.
- Att jag blir så missförstådd ofta.
- Att jag inte kan få fram det jag vill säga ibland.
- Att det känns som ingen tycker om mig eller uppskattar mig. Ingen ringer eller väldigt sällan.
- Att jag sukter så efter att bli bekräftad.
- Att jag har svårt att genomföra och avsluta saker, bara bra på att planera, se visionärt och starta upp projekt.

”En störning är inte en störning om man inte upplever det som en störning” (Uneståhl). Det är först när jag ”låter den” irritera mig och störa mig som situationen blir störande. Det är så sant som det är sagt det.

Så vad gör jag? Hur gör jag?

Det första jag ska göra är att leva i NUET! Inte tänka på morgondagen eller på ”nästa steg”. När jag gör något eller säger något ska jag fråga mig: För vem gör jag det här? Varför gör jag det?

I litteraturen läser jag om vikten att sätta upp mål. Det är det andra jag ska göra. Jag kan inte minnas när jag satte upp mål för mig själv och mitt eget välbefinnande senast. En av mina kunskapare (personer jag lär mig mycket av och gärna lyssnar till), dr Phil som är med i Oprah, säger att om jag vill förändra mitt liv måste jag kräva mer av mig själv. ”I need to behave myself back into my life and to success”. Detta är något jag vill ta fasta på och något jag behöver för att nå mina mål. Därför har jag satt upp den här meningen på mitt kylskåp, så att jag ser den varje dag. Jag tror att om jag bestämmer mig för två-tre mål till en början, kommer mycket av mina ”störningar” att lätta på köpet. Under hela min sjukskrivningstid har jag tänkt att bara jag kommer tillbaka till jobbet snart så blir allt bra. Bara jag får vila lite till osv. Målen jag vill uppnå först ska vara ”basic”. Det ska handla om min hälsa och min person, så får yrkesrelaterade mål komma sedan.

Det börjar hända saker...

På sista tiden har människor jag mött sagt till mig att jag ser så pigg ut och att det syns en förändring i mina ögon. Jag har bara blivit irriterad och inte vetat vad jag ska svara för jag har inte känt mig pigg. Snarare tvärtom! Jag pratade med min man om det och han sa att under hela den tid jag berättat för honom har jag använt negativa ”affirmationer” om mig själv: jag känner mig inte pigg, jag kan inte göra si eller så, jag orkar inte det, jag vet inte mm. Jag funderade länge på det han hade sagt. Stämde det? Ja, fast faktum kvarstår att jag verkligen har varit väldigt trött på sistone. Försvinner det bara om jag börjar säga positiva saker till mig själv? När jag läser i Freitags bok ”Vår undermedvetna kraftcentral” känns det så rätt. Att våra tankar, såväl positiva som negativa, är avgörande för framgång eller misslyckande. Att jag bär ansvaret för mig själv

och mitt liv och hur självmedvetandet stärks. Att tro på nuet och livsviljan inom mig.

Det sistnämnda är något som jag måste jobba med. Jag tror att jag är livrädd för att misslyckas, att få för mycket att göra och bli trött igen, att inte hinna med familjen eller mitt jobb eller mig själv och ta de konsekvenserna igen. Dessa orostankar har varit hinder för mig ett bra tag nu men i morse när jag var ute och gick vid havet i blåsten, med härlig musik i hörlurarna (musik ger mig så mycket lycka och energi) kände jag en styrka inom mig. NU var det dags att ta nästa steg i trappan tillbaka till Livet och att tro på det även vid bakslag.

Jag vill få tillbaka min kropp

Nu har det gått ett tag sedan jag skrev det ovanstående. Jag har kommit en bra bit på väg, märker jag. Det är en härlig och upplyftande känsla. Även min omgivning märker att något har hänt och gläds med mig. När jag blev sjukskriven igen kände jag att jag kan inte bara ligga hemma och vila mer. Jag måste göra en förändring. Ett av mina mål är att få tillbaka min kropp, mitt sportiga jag, så som jag en gång var, och ändra min kost. När jag läste ”Den självläkande människan” (av Susanna Ehdin) insåg jag att mitt sockerintag är på tok för högt. Jag måste lära mig att äta bättre och ta hand om min kropp. Därför skrev jag in mig hos viktväktarna (och fick där en smärre chock, 15,7 kg hade jag gått upp...). Jag har planerat mina måltider och varit målmedveten.

Det har varit härligt att kunna fokusera på något. Jag behövde det för att inte ”trilla ner i det självömkande svarta hålet igen, med en godispåse”. Jag gjorde som dr Phil sa: Behave yourself to success. Idag har jag gått ner 8.2 kg och mår mycket bättre i magen och känner mig lättare och smidigare. Det är en häftig känsla att nå sina delmål. En häftig känsla att känna förändring. En riktig kick! Det är mycket tack vare det jag blivit inspirerad av i litteraturen och mig själv också naturligtvis.

Mitt målarbete

Det sportiga målet är Tjejvasan! Jag har utmanat alla kvinnor i min familj och släkt att vara med. Belöningen ska bli en semestervecka i Sälen med familjen. Det ska bli härligt. Jag får återkomma med hur det gick. Just nu är jag ute och promenerar mycket med stavar. Jag lär mig yoga för att bli smidigare och bygga upp kroppen. Det är mycket bra. En gång i tiden var jag väldigt vig och efter några gånger yoga så kom det tillbaka. En härlig känsla att få kontrollen tillbaka. Jag kan ärligt säga, eller också har jag förträngt det, att det är inte många mål i mitt liv som jag suttit ner och planerat och sedan genomfört ordentligt. Jag har läst och pratat om målsättningar både inom mitt yrke och mitt privatliv. Men jag tror inte jag har förstått hur det ska gå till. Jag har satt mål och sedan bara väntat på att nå det. Jag har siktat in mig på slutmålet direkt. Vad jag har missat är ju delmålen som är så viktiga och att kräva mer av mig själv och vara tålmodig. Att stegvis ta mig i mål. Den här kursen har gett mig oerhört mycket värt att tänka på. Jag lär mig att ta vara på mig själv och min hälsa. Jag lär mig hur jag ska vara och vad jag ska göra för att bli den jag vill bli. Jag lär mig vad det innebär att sätta mål. Jag lär mig att utnyttja min inre kraftcentral m.m. Allt detta kan jag naturligtvis ha nytta av i mitt arbete som lärare. Det är något jag verkligen strävar mot. Jag vill dela med mig av kunskapen till mina kolleger och till barnen i skolan. Jag behöver bara jobba på att inte ”springa för fort” fram, utan jag ska verkligen lära mig detta själv från grunden först.

Låta det förgångna vila i det förflutna

Ett annat mål är att låta det förgångna, saker jag inte var nöjd med på jobbet, saker jag gjort eller sagt som jag ångrar och grämer mig över, tråkiga händelser med vänner mm, vila i det förflutna (inspirerad av Erhard F. Freitag). Att förlåta andra som varit dumma mot mig som jag mått väldigt dåligt av och som tagit mycket energi från mig. Detta är egentligen inget nytt för mig. Jag har försökt att släppa ”rygsäcken” flera gånger tidigare men inte lyckats fullt ut. Jag var kanske inte redo förrän nu? Men den enkla meningen ”att

låta det förgångna vila i det förflutna” gick rakt in i mitt hjärta och ett inre lugn spred sig inom mig. I litteratur jag läst via den här kursen och annan litteratur, har jag lärt mig mycket och mognat i mig själv. Jag har förstått att ingen annan kan leva mitt liv, utan det är jag som bestämmer hur jag vill leva och låta mig påverkas av andra personer och saker. Det är lättare sagt än gjort! Det har tagit lång tid att praktisera det, efter att ha läst och förstått vad det innebär. Det känns naturligtvis fantastiskt att kunna säga att jag har gjort genombrott även med detta mål. När jag skriver detta och läser vad jag skrivit ryser jag i hela kroppen. Tänk, vad BRA jag är...!!!

Nästa mål jag har är att fokusera mer på den här kursen igen. Lägga ner mer tid för träning. Lära mig mer om hypnos som jag känner mig lite främmande inför. Fortsätta med muskulär avslappning för att få ner spänningen ännu mer i kroppen. Jag känner att det är bra för mig att fokusera på något och framför allt träna på att kunna koncentrera mig igen. Det är viktigt för min självkänsla om inte annat, eftersom jag tappade den när jag förlorade kontrollen över allt.

Jag har nått flera mål

När jag tittar tillbaka på mina störningsfaktorer som jag skrivit om, märker jag att flera punkter är åtgärdade eller på gång att bearbetas. Ekonomin till exempel; den har min make tagit hand om helt och hållet nu. Jag har under 12 år tagit hand om räkningar och sådana saker och har haft svårt att släppa det. Men det har jag gjort nu. Det är bra för mig. Jag måste vila från ansvaret och lära mig lita på någon annan.

Jag sukter inte så mycket över att bli bekräftad längre. Jag börjar hitta mig själv och tycka om mig själv, så det behövs inte längre på samma sätt. Jag tar idag kontakt med vänner och är nöjd med det (även om de inte alltid ringer tillbaka). Jag börjar möta andra människors ögon i affärer m.m. och prata med dem. Det är ett framsteg tycker jag. Jag börjar känna empati för människor som har det svårt eller har ett konstigt beteende och tänker ett steg längre om vad som kan vara orsaken till det.

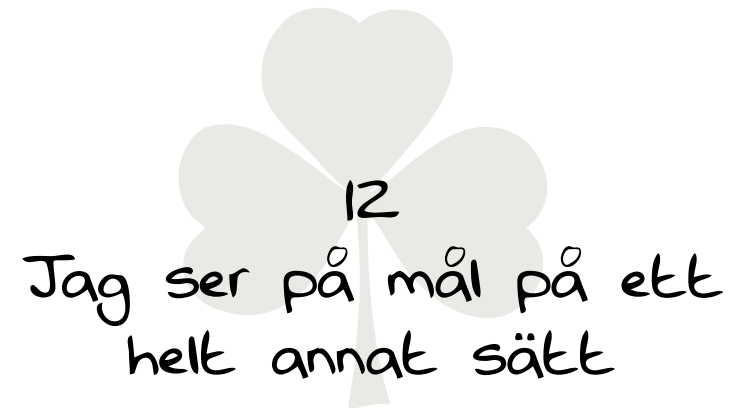
Kampen och träningen fortsätter

Jag är dock fortfarande förlamande trött periodvis och då är det tufft! Då krävs det vilja att klara av alla saker som behövs göras. Ibland är det bara att borsta tänderna på barnen som blir ”Mount Everest”. Men jag börjar lära mig att hantera det utan att det går ut över någon annan (oftast min man). Man kan väl säga att jag har aktiverat framgångsfaktorerna, livskompetenserna SMAK, i mitt liv nu. Jag ser fram emot ett fortsatt arbete.

Jag vet att jag kommit långt i min återhämtning efter den utbrändhet jag drabbades av. Jag vet att jag kommer att klara det här och det kommer att bli bra. Ibland blir jag bara så otålig på att det tar tid och då blir jag ledsen. Jag har tagit till mig mycket mer ur böckerna jag läst och lärt mig massor. Men det jag skrivit om hittills är det jag behövde jobba med först. Kanske det har blivit för mycket terapiarbete, men jag måste starta någonstans.

*”Nog finns det mål och mening med vår färd,
men det är vägen som är mödan värd.”*

Karin Boye



Anders Carlsson – PM II

Om den första delkursen i PUMT var bra och inspirerande, så har denna andra delkurs varit omvälvande. Jag kan utan tvekan säga att ingen period i livet tidigare påverkat mig mer än de (drygt) tre månader som jag ägnat åt denna delkurs.

Målbildsarbetet

Det är framför allt målbildsträningen som jag känner mig entusiastisk över. Jag har arbetat i projektform i många år och har stor vana av att sätta mål för verksamheter, dela upp det i delmål, tilldela resurser och så vidare. Först nu inser jag dock hur dålig jag varit på att sätta mål. Precis som Lars-Eric Uneståhl säger i ett av videoavsnitten så har mål varit något som varit tröttande. Målen har satts högt, kommit uppifrån, och inte förankrats hos medarbetarna och programmerats in.

Med målbildsträningen i denna delkurs har jag lärt mig att bygga energi och entusiasm kring målen, framför allt genom målprogrammeringen. Jag har skapat en målhierarki för hela mitt liv – en

livsmission; övergripande mål för hälsa, arbete, familj m.m., liksom verksamhetsmål för dessa områden. Jag har efter detta satt i gång med att arbeta för att nå mål som jag länge velat nå, men som jag tidigare inte haft tillräcklig energi och motivation för att uppnå. På arbetet har jag programmerat in de mål för kvalitet och tillväxt som vi kommit fram till, och ser nu fram emot att arbeta målmedvetet mot att uppnå dessa mål på ett sätt som jag tidigare inte gjort.

Ännu mer häpnadsväckande (för mig, alltså) är två andra mål jag satt upp: Jag ska gå ner tjugo kilo till i sommar, och ska dessutom springa Stockholm Marathon. Det förstnämnda arbetar jag mot genom att ”låta det hända”. Jag har programmerat in en bild av mig själv som smal. I mitt mentala rum har jag dessutom stärkt min önskan att leva sunt, att säga nej till skräpmat och ja till sådant som är hälsosamt och bygger upp min kropp. Resultatet har inte låtit vänta på sig: Jag har gått ner ungefär ett kilo i veckan i tretton veckor, utan att egentligen anstränga mig.

Jag var slut efter två minuter...

Stockholm Marathon arbetar jag med på ett annat sätt. Där har jag också arbetat med målprogrammering, men efter det har jag använt träningsmodellen. Jag hittade ett träningsprogram på 26 veckor på Internet för den som är ovan löpare och vill springa Marathon med målet att endast ta sig runt, oavsett tid. När jag började träna i julas var jag oerhört otränad. Jag vägde 100 kilo (med en längd på 173 centimeter) och rörde inte på mig mycket alls (även om jag vandrar ganska mycket). Första träningspasset skulle jag springa i två minuter. Jag trodde aldrig att det skulle gå – jag blev helt slut! I dag, tre månader senare, springer jag med lätthet tolv kilometer. Målprogrammeringen, tillsammans med träningsmodellen, ger mig väldigt stor hjälp, och jag vet att jag inte skulle klara av detta utan den mentala träningen.

Viktigast är trots allt det jag sade i början, d.v.s. att avsnittet har fått mig att se på mål på ett helt annat sätt. Mål är nu något som genererar energi och motivation, eftersom jag har de verktyg som behövs för att sätta bra mål och inspirerar istället för att trötta ut.

Känslor är en del av livet

Ett annat område som delkursen påverkat mig mycket är känslorna. Att läsa ”Känslans Intelligens” av Daniel Goleman har varit upplyftande. Det märkliga är att jag faktiskt läst boken en gång tidigare, 1998 tror jag det var. Jag tyckte då den var bra, men den hade inget större inflytande på mig. När jag nu läser den som en del i PUMT, och kan sätta det jag lär mig i ett större sammanhang, då ”ramlar plötsligt myntet ner”. Jag har i hela mitt liv sett på känslorna som något som måste kuvas av intellektet. När jag sedan inte lyckats kuva dem har det inte känts bra. Boken har lärt mig att känslor inte alls behöver kuvas. Känslor är istället en nödvändig och bra del i en hel människas liv. Däremot måste vi ibland lära oss att, även om känslan kommer, så behöver vi inte ge utlopp för de destruktiva handlingar som kan medföra känslan. Boken ger mig också värdefull hjälp i uppfostran av min son.

En annan bok som påverkat mig starkt är ”Tro på dina inre krafter” av Wayne Dyer. Jag har läst många av hans böcker tidigare, och har fascinerats av hans engagemang för det han skriver om. Boken går i mitt tycke ofta ”över gränsen” och blir ”flummig”, men budskapet om hur vi kan nå högre insikter och skapa mirakler har varit inspirerande.

Jag märker dessutom att jag blir alltmer positiv, allt mer omtänksam och kärleksfull, allt mer energisk och entusiastisk. Mitt familjeliv har förbättrats markant. Jag lyssnar mer på min sambo, är mer omtänksam och lyhörd för hennes behov. Banden mellan oss har växt allt starkare.

PUMT rustar mig

På arbetet får jag ofta kommentarer om att jag verkar må fantastiskt bra och jag hör uppskattande ord om att jag alltid är inspirerande och positiv. I andra arbetsrelationer och relationer med vänner är jag mer rak och öppen än jag tidigare varit. Detta känns viktigt, eftersom jag har en chefsroll och därmed känner att det är viktigt att jag kan vara en förebild. Flera på vår arbetsplats (däribland jag själv) har varit i situationer där vi känt oss mentalt uttröttade och nästan

utbrända. Vårt arbete är dessutom ofta mycket krävande. Vi ansvarar för en utbildningsverksamhet med många vuxenstudenter som studerar på heltid och lägger bildligt talat hela sina liv i våra händer under ett år. Det gör att de ställer stora krav på att vårt arbete är bra, och det är inte ovanligt att vi som administrerar utbildningarna får stå inför upprörda klasser och lyssna till klagomål och att vi inte skött vårt arbete bra. Då är det viktigt att man är stark, att man kan skilja sin yrkesroll från sin person, och att man bygger upp ett system där alla kan stötta varandra och se till att alla känner sig så trygga som möjligt. Jag känner att PUMT rustar mig allt mer för denna roll. Jag har själv aldrig haft problem att stå inför stora grupper och lyssna till deras kritik. Men med PUMT stärker jag min självbild, mitt självförtroende, och kan på så vis bättre stötta och hjälpa andra i deras arbete, samt ”visa vägen” genom att inspirera andra med mitt eget handlande. Det känns verkligen fantastiskt.

Ett nytt sätt att arbeta

De kunskaper som denna delkurs givit mig kommer att göra att jag själv kommer att kunna sprida ett bättre sätt att arbeta med själv- och målbilder i min egen organisation (något som jag bland annat kommer att göra genom att hålla en MEA-kurs¹ på arbetet). Dessutom arbetar vi med fortbildning för utbildare och kommer att kunna föra in detta i både vuxen- och ungdomsgymnasier. Slutligen ser jag fram emot att kunna föra in detta bland våra egna studenter. Vi har många studenter som studerar utbildningar på heltid. I dessa ingår bland annat projektkunskapskurser, och i dessa ser jag verkligen möjligheten att införa ett nytt sätt att se på arbetet med mål och motivation, utifrån den kunskap jag fått från denna delkurs.

Ett halvår senare... - Utdrag ur PM III

Några av de mål som jag skrev om i mitt förra PM har jag nu uppnått. Jag har till exempel genomfört Stockholm Marathon! Detta mål satte jag upp strax efter det att jag börjat mina PUMT-studier. Som jag nämnde i mitt tidigare PM var jag då kraftigt överviktig (100 kg men endast 174 cm lång) och hade en kondition som var

så dålig att jag knappt orkade gå uppför trappor. Detta gjorde mig frustrerad, eftersom jag i min ungdom (jag är nu 42 år) var i mycket god form. Jag satte då upp målet att springa Stockholm Marathon. Jag jobbade redan från början med målbilder och målprogrammering. Dessutom följde jag ett träningsprogram för otränade personer som endast har som mål att genomföra loppet på maxtiden (6 timmar). Det har stundtals varit väldigt tufft, men jag har aldrig givit upp. Jag har varit ute och pulsat fram i snödrivor, jag har sprungit i regn och rusk. Målbildsprogrammeringen har hela tiden genererat tillräckligt med energi och motivation för att driva mig framåt. Jag har även lyckats bygga in ”daglig framgång” genom att bryta ner målet i många mindre delmål, som gjort att jag under perioden fått uppleva dagliga känslor av seger, vilka stärkt mig och drivit på mig.

Inför loppet hade jag dessutom försett mig själv med många ”mentala verktyg”. För det första hade jag programmerat in en bild av hur jag sprang mitt eget lopp – hur jag inte lät andra löpare och publik få mig att springa i någon annans tempo än mitt eget. Jag hade dessutom gått igenom banan mentalt flera gånger, och visste hur de olika partierna skilde sig från varandra, och vilka som skulle kunna bli tunga. Jag delade in banan i mindre segment, så att jag kunde sätta upp flera delmål under banan. Tilläggas kan dessutom att jag fick fantastisk draghjälp av min chef, som är före detta elitidrottsman. Han fanns med vid min sida ungefär en tredjedel av loppet och peppade inte bara mig, utan även andra som sprang i min närhet.

Jag sprang loppet på 5 timmar och 34 minuter. Inte så märkvärdigt kanske, men för mig var de en makalös prestation med tanke på att jag knappt kunde springa 100 meter för 5-6 månader sedan. På köpet har jag dessutom gått ner närmare 20 kilo i vikt under perioden! Det har inte skett genom att jag bantat. Jag har helt enkelt programmerat in bilden av mig själv som smal (jag har gamla kort från den tid då jag var smal som jag använt) och sedan ”låt-it-det-hända”. Det är fantastiskt, helt enkelt. Och jag har redan satt ett nytt mål: Jag ska springa Dublin Marathon i oktober.

¹ MEA betyder Motivation, Effektivitet, Arbetsglädje

*”Antingen du tror att du kan
eller du tror att du inte kan
har du rätt.”*

Henry Ford

13

Plötsligt insåg jag att
jag är ansvarig för mina
reaktioner...

M.Pettersson – PM II

Jag vaknar varje morgon och är glad. Det första jag säger till mig själv är att idag kommer det att bli en underbar dag och så går jag igenom vad jag ska göra under dagen och kommenterar varje sak positivt. Hur roligt det ska bli, hur mycket jag kommer att lära mig o.s.v. Under dagen kommer jag sedan på mig själv att gång på gång säga: ”Vad härligt det är att leva!” När jag somnar på kvällen så går jag igenom dagen och pratar positivt om den och sedan börjar jag att planera för nästa dag.

Jag är till och med glad och lycklig när jag har mens...

Ibland är jag stressad och blir irriterad på en händelse, men det går över på ett par minuter och jag fortsätter att känna mig positiv. Så här har jag känt mig dagligen i cirka två månader nu. Jag har alltid varit en positiv människa men har ändå gått ner mig emellanåt, varit irriterad och arg långa stunder, men nu... Hade någon sagt att det är möjligt att konstant känna på detta sättet skulle jag ha haft

svårt att föreställa mig det. Jag är t.o.m. glad och lycklig när jag har mens och det har aldrig hänt tidigare. Sjunga har jag också börjat göra och det är egentligen inte alls min stil, men nu har jag vant mig och tycker om det. Jag har gjort om texten till "Sudda, sudda bort din sura min" och den är jätteeffektiv. Så från att ha varit morgontrött och småsur (det har i princip varit förbud att prata med mig på morgonen) så sjunger jag för fullt och är bara lycklig. Pratar gör jag också. När jag läser igenom vad jag har skrivit på övningen "Vardagsbilder, beskriv morgondagen" låter jag så otroligt "käck", men jag känner verkligen så här.

Jag har också börjat sova mindre och somnar också in fortare och vaknar som sagt alltid pigg vilket nästan är lika chockerande för mig själv, eftersom jag hela mitt liv varit halvsur och trött på morgonen.

Att vara för istället för mot...

I litteraturen till delkurs II har det blivit många frågeställningar att fundera över. Hur tänker jag? Hur förhåller jag mig till...? Och så vidare... Detta skedde framför allt när jag läste boken "Tro på dina inre krafter". Att vara för istället för mot var en sådan situation. Det är så lätt att använda ordet hata, men det ger ju ingenting. Att istället verkligen fundera på vad jag är för, innebär att jag måste ta ställning till många frågor.

Den största lärdomen från boken kom ett par veckor efter det att jag läst färdigt den. Plötsligt insåg jag att jag är ansvarig för mina reaktioner på olika händelser. Människors handlingar är deras egna och inte mitt ansvar. Mitt ansvar är hur jag reagerar. Detta hade jag förstått rent intellektuellt tidigare, men aldrig riktigt i hjärtat. Nu när jag förstår, så känner jag bara "aha"!

Jag omvärderade mina mål

Denna kurs har ju också handlat mycket om mål och hur man ska nå dem. Efter all denna information så omvärderade jag mina mål. Det är fortfarande samma mål, men nu är de mycket mer tändande och attraktiva. Jag tänker djärvare. Då jag numera ser dem på ett an-

norlunda sätt så upptäcker jag också nya vägar att nå dem eftersom många rädslor och blockeringar också har släppts. I vissa fall känns det som om mina ögon har öppnats upp ordentligt.

Däremot kan jag ibland ha svårt med formuleringen av målen. Jag tänker på alla övningar och tester som hör till kursen, sättet som man ska skriva på. När jag har gjort mål för min hälsa, så har jag först bestämt mig för att jag vill ha +hälsa. Därefter har jag funderat på hur jag ska nå dit och det gör jag genom kost, motion, att ha roligt och med nya attityder.

I mentala rummet ser jag hur jag springer...

Attityden arbetar jag bland annat på genom matritualen i boken "Kreativ visualisering". I mentala rummet ser jag hur jag konstant rör på mig och hur jag njuter av god och hälsosam mat tillsammans med goda vänner. Det känns dock som om jag förenklar det hela och bör skriva ned saker på ett mer komplicerat sätt, som i övningen "Stjärntestet" och det gör mig ibland lite förvirrad. Gör jag rätt? Jag är tacksam om Du kommenterar detta.

Boken "Kreativ visualisering" har gett mig mycket när det gäller bra övningar. Jag använde mig dagligen av skönhets- och matritualen. Tyvärr har jag som alltför många kvinnor inte alltid en helt sund inställning till mat. Genom matritualen har jag dock lärt mig att njuta av varje tugga, både när det gäller vardags- och festmat. Detta gör att vissa negativa känslor som ibland har hängt ihop med mat, har försvunnit.

Jag har kommit i kontakt med min inre rådgivare som redan har gett mig flera bara råd. Ett råd är att dyka ner i mitt undermedvetna (mitt mentala rum är en strand och jag dyker sedan en längre tid tillbaka nästan dagligen i vattnet som jag vet symboliserar mitt undermedvetna). Därifrån plockar jag med mig saker (kan inte se vad det är och det är också oväsentligt) och sedan kastar jag det i elden. Detta är supereffektivt. Jag slänger bort massor av gamla värderingar, attityder med mera.

Jag har börjat arbeta på min skattkarta, d.v.s. klippa ut bilder, tänka ut affirmationer m.m. Denna uppgift ser jag fram emot att

arbeta med under hela våren, klippa, klistra, måla, skriva o.s.v. Det finns många övningar som jag tänker göra efter hand. Det går ju inte att göra alla på en gång.

Jag inser att jag tidigare bara flöt omkring

Det tog långt tid för mig att upptäcka min vision, men när jag väl gjorde det så klickade det bara till och den känns så fantastiskt rätt och enkel. Jag märker hur jag under denna delkurs har lärt mig att styra min vardag på ett medvetet sätt och hur mycket lättare allting blir när jag har kontrollen. Samtidigt känner jag inte att kontrollen styr mig. Nu när jag har börjat använda mig av denna funktion dagligen så inser jag hur mycket jag bara flöt omkring tidigare. Visserligen gjorde jag mycket som jag ville göra, men eftersom jag inte hade någon styrning så kunde också resultatet bli därefter, speciellt som jag kunde handla mycket impulsivt.

Ett av mina mål har sedan april 2000 varit att åka tillbaka till Australien och nu är jag äntligen på väg. Det har varit en lång uppförsläcka att komma dit. Sjukdom och dödsfall har stått i vägen, men jag har aldrig tappat målet ur sikte. Jag var visserligen där i tre månader för cirka ett år sedan, men inte under speciellt bra förhållanden. Detta berodde på att vi hade pappas sjukdom hängande över oss samt att jag var dåligt förberedd.

Jag har dock insett efteråt att den resan hade två funktioner, dels att våga åka, dels att förbereda mig för denna resa. Sist reste jag runt till många platser för att se om jag trivdes där. Alla var trevliga men i slutändan var det ändå Melbourne som gällde. Kanske också Byron Bay. Denna gång är jag väl förberedd. Jag har olika delmål för resan. Jag har tänkt ut vägar att nå dem. Jag mår bra psykiskt. Jag känner mig helt lugn. Jag har något att göra där (PUMT) och jag har ingen brådska. Nu är jag nästan där och det känns naturligt och bra.

Ett tag var jag dock rädd för att bli ensam. Jag har inga vänner kvar i Australien och denna känsla att inte känna någon, styrde mig tidigare. Hur ska det gå för mig o.s.v.? Nu tänker jag istället att det finns massor av människor som vill vara vän med mig.

Jag har blivit helt otroligt fokuserad

När jag läste delkurs I så hade jag svårt att läsa någon annanstans än i mitt hem. Det har helt släppt nu och under delkurs II har jag läst på tåg, tunnelbana, flygplats, flygplan, i mitt barndomshem, utomlands, på läkarmottagning, hos min frisör o.s.v. Jag har helt enkelt blivit otroligt fokuserad. Att jag planerar nästa dag innan jag somnar tror jag har hjälpt mig i detta. När jag går igenom dagen på kvällen har jag i princip alltid hunnit med det jag hade tänkt mig, ibland blir det en annan variant, men det hänger ändå ihop med ursprungstanken. Jag hinner med mycket mer nu än tidigare och jag har upptäckte att ”slötid” inte är så intressant längre.

Under kursens gång har jag upptäckt en röd tråd som går igenom allt jag gör. Det är mitt behov att styra mitt liv totalt, oberoende av andra. Att till 100% följa mitt eget hjärta, min intuition. Att bara göra saker som jag mår bra av och inte lyssna till andras råd, hur välmenande de än må vara. Detta är något jag har arbetat på i ett par år och det är inte alltid lätt. Däremot märker jag att det blir lättare och lättare. Min förmåga att stå upp för mina drömmar, mål och idéer har förbättrats och mitt självförtroende har ökat något enormt. En annan röd tråd som jag har upptäckt är havet, hur jag har ett enormt behov av att kunna promenera på en strand, stå och titta på vågorna, plocka snäckor o.s.v. Där hittar jag alltid svar och från havet får jag kraft, energi och inspiration. Jag känner att havet måste bli en ännu större del av min vardag.

Ju längre jag läser PUMT desto starkare känner jag att hela budskapet inte bara är viktigt för mig, utan för alla människor. En utopi vore att alla läste den, det går inte. Vad som förvånar mig är hur misstänksamma människor är till budskapen i PUMT, att fungera och må bättre. De kan inte tro på att det är möjligt att fungera och må bättre. Har vi människor alltid varit så här och hur i hela världen kan vi acceptera detta?

Det är viktigt att flickor och kvinnor får bättre självförtroende

Att arbeta efter målbilder anser jag är något vi bör börja med i tidig ålder och det är framför allt extra viktigt för flickor och kvinnor. Tyvärr anser sig många kvinnor inte vara värda mycket. Detta ser jag bland nästan alla mina vänner och bekanta. De är alla välutbildade, har bra ekonomi, är ”normala” och kommer från bra familjer. Ändå så har de så låg självkänsla att de inte anser sig vara värda olika saker. Därför är det jätteviktigt att just kvinnor förbättrar sina självbilder. Vi måste få ta plats och där behövs en stor förändring redan i tidig ålder. Min äldsta brorsdotter beklagade sig redan vid 7 års ålder att hennes lärare bara brydde sig om pojkarna i klassen och hennes lärare är samtliga kvinnor och under 30 år. Hon hade också kompisar som vid 7 års ålder visste exakt vad de kunde äta och inte äta för att inte gå upp i vikt. De hade nästan blivit hjärntvättade av sina mammor angående mat. Inte ens år 2001 tog vi ordentligt hand om våra flickor. Självklart måste vi ta hand om våra pojkar också, lära dem att prata om känslor och få dem att inse hur destruktivt aggressioner och våldshandlingar är.

Genom att lära barn att arbeta efter målbilder så att det blir en naturlig del av deras liv och sedan låta dem växa med uppgifterna på ett lätt och enkelt sätt så tror jag att vi skulle underlätta mycket för dem i livet. Att tidigt lära sig att gå efter det man är intresserad av, men inte på bekostnad av andra, skulle ge dem bra självförtroende. De skulle också bli tvungna att tänka i kreativa banor och därigenom också bli mer positiva. Med bra självförtroende så är det också lättare att säga nej till sexuella trakasserier, droger och negativa föreställningar både om sig själv och andra. Det är en rå och hård attityd bland barn och ungdomar idag och det är vårt ansvar som vuxna att vända den trenden. Ett sätt är att på alla plan i samhället integrera emotionell intelligens i vår vardag.

Att alltid tro det bästa om människor föder positivt gensvar

Det kan inte vara en större uppgift att redan på dagis börja arbeta med detta. I min yngsta brorsdotters grupp på dagis (3-5-åringar) finns det flera barn som bara målar svarta, mörka bilder. Nu verkar detta vara ett mycket bra dagis där personalen är uppmärksam på hur barnen mår, men så är ju inte alltid fallet. Vi behöver nya attityder gentemot varandra och detta är något vi alla är ansvariga för. Det är mitt ansvar att behandla varje människa jag möter med respekt och vänlighet. Men det är också viktigt att det kommer uppifrån, att samhället visar tydligt och klart att vi alla hör ihop. Att alltid tro det bästa om människor föder faktiskt positivt gensvar. Jag vet inte hur vår polisutbildning och kriminalvård fungerar, men emotionell intelligens bör vara en stor del av deras utbildning och deras arbetsplats på ett naturligt sätt från början.

När det gäller sjukvården behövs en rejäl attitydförändring. Var positiv mot patienter och deras hälsa! Vid sjukdom bör man se längre än bara till själva symtomen. Vad är orsakerna till att man har ont i magen? Vid allvarliga sjukdomar tycker jag att både patient och närmast anhöriga bör erbjudas samtal med psykolog och att det ska finnas en hjälpgrupp knuten till avdelningen. Jag tänker framförallt på cancer eftersom just cancer är ett mycket laddat ord och en sjukdom som sätter skräck i människor. Detta är ett välkänt faktum, men ändå erbjuds det ingen mental hjälp. Att ha en grupp knuten till onkologavdelningen som både patienter och anhöriga kan använda sig av måste ur nationalekonomisk synpunkt vara lönsamt. Dels blir patienten förhoppningsvis fortare frisk, dels skulle de anhöriga förmodligen hålla sig friska både under tiden samt efter eventuella dödsfall.

*”Om Du har fått in en sten i din sko och stenen skaver foten –
då behöver du i första hand varken meditation eller motion.
Varken nyandlighet eller aromaterapi.
Du behöver snöra upp skon och – ta ut stenen.”*

Lennart Levi

14

Allt händer fortare än jag förväntat mig

Johan Karlsson – PM IV

Så var jag då äntligen här, vid slutet av denna delen av min resa. Jag vill börja med att berätta att jag blev mycket glad över ditt erbjudande till att vara en programpunkt på elevträffen i Örebro. Det gjorde mig både glad och stolt, men jag hade dock inte tillfälle eller möjlighet att ge mig iväg till Örebro. Jag har dock för avsikt att delta i dessa träffar i framtiden. Vi får se vad som då kan hända.

Det jag tyckte var extra spännande var de tankar som föddes hos mig när jag tänkte och övervägde ditt erbjudande. Först blev jag som sagt glad och stolt, sedan blev jag lite fundersam, vad har jag att prata om? Sedan granskade jag mig själv och fann att det finns nog en hel del att tala om. Sedan funderade jag över vad som var det viktigaste och vad jag skulle vilja förmedla om det bara var en enda sak som jag skulle tala om. Det blev många saker som övervägdes, fram och åter. Det slutade dock med att jag blev tvungen att prioritera mitt arbete, men jag blev inte speciellt ledsen för det.

¹ Skandinaviska Ledarhögskolan, SLH, anordnar varje höst och vår en sammankomst för studerande vid SLH, med föreläsningar av experter inom olika områden som tar upp personlig utveckling på olika sätt. Här föreläser även PUMT.aren och PTL.aren om sina erfarenheter av mental träning.

Det händer tidigare än jag förväntat

Jag tycks av någon ogrundad anledning alltid hamna i situationer där jag inte skall vara än. Jag har planerat att vara ”klar” sommaren 2003 och det är då jag räknar med att bli inbjuden och att företag skall ringa och be om mina tjänster. Till min stora glädje och förundran händer allt detta nu. Det kanske beror på att min målprogrammering inte är tidsbestämd. Jag ser skeenden när jag är ”mogen och klar” inte att det inträffar vid en speciell tid. Det går säkert att analysera mera, men för mig räcker det med att konstatera att allt sker ”för tidigt” men jag låter mig inte stressas av det, det är snarare en fördel. Jag får tillfällen att öva och pröva saker långt innan det skall bli min huvudsakliga syssla.

Jag vill utveckla debriefingmetoden

Jag har blivit blytinkallad till att leda debriefingsamtal² vid två tillfällen. Jag skall ärligt säga att debriefing inte är det område jag vill syssla med, men jag anser att kunskaperna är nödvändiga för min framtida planering. Nu visar det sig att jag är ganska duktig på att debriefa grupper, som varit utsatta för extrema händelser. Jag är inte speciellt road av sysslan, men jag har svårt att säga nej när jag vet att personerna som behöver min hjälp i annat fall inte kommer att få någon hjälp. Nåväl, för att göra en lång historia kort, jag har uppträckt en möjlighet att utveckla debriefingen.

Klassiska avlastningssamtal som sker efter extrema upplevelser (kamratstöd, defusing, debriefing) är i grund och botten ganska enkla samtal. De följer en viss mall. Det gör att man lätt kan göra en instruktion. Naturligtvis kan man inte förvänta sig att amatörer skall lyckas lika bra som proffsen, men det borde inte skilja så jättemycket, speciellt om man får deltagarna att själva bearbeta stressen och upplevelsen på egen hand veckorna efter incidenten. Vi vet genom FOA:s forskning att det går att höja sina DMT-värden genom meditation. Detta betyder att vi löser tidigare obearbetade traumatiska upplevelser långt tillbaka i tiden genom att ”bara” meditera. Vad skulle då inträffa om jag regelbundet mediterade när jag råkade ut för en extrem händelse? Det svaret vet vi ej, forskning saknas,

² Debriefing är de krissamtal som förs vid kriser och katastrofer med de människor som varit inblandade, t.ex. poliser, brandmän, väktare, behandlingspersonal m.fl. De har en speciell form och process där man i tur och ordning fokuserar på känslor i samband med det som hänt och därefter på de tankar som uppstått omkring händelserna.

men det ligger nära tillhands att tro att vi skulle klara oss ganska bra, även utan defusing/debriefingsamtal.

Nu är det inte så lätt att förmå människor att börja meditera dagligen utifall att något obehagligt skulle inträffa. Men om jag blandar samtal med avslappningsövningar och dagboksanteckningar kanske amatören då kan komma mycket längre än proffset som bara sysslar med samtal. För alla dom som inte har tillgång till debriefinghandledare, skulle med ”mitt system” kunna klara sig själva.

Kurser i krisbearbetning

Jag har redan blivit ombedd att tillsammans med Lars Wetter (debriefinghandledare Swedint) leda utbildningar inom Scandic/Hilton i krisbearbetning. Jag klurar och tänker allt vad jag kan, sedan går jag till Lasse som är mitt bollplank, sedan tillbaka till tänkandet igen. Jag är nu så nära genombrottet att jag tror jag kan ha mitt första testpaket klart inom några veckor. Det skall bli spännande att se vad som kommer att hända. Mitt mål är ett billigt och enkelt system eller paket som alla skall kunna ha tillgång till. Det skall kunna kompletteras med utbildningar men även fungera som självstudiemateriel. Hoppas det blir bra!

Mental tuffhetsträning

Sammanfattningsvis har min personliga utveckling som person och arbetsledare varit mycket god under denna utbildning (PUMT). Jag har visserligen kompletterat kursen med ganska mycket vid-sidanom-studier, och håller för tillfället på att träna Uneståhls ”Mental tuffhetsträning” (SISU).³ Jag tänkte träna dessa CD-skivor i sju veckor och se vad det ger. Jag tycker kursen har varit mycket givande och jag är fast besluten att försöka bli klar licensierad mental tränare sommaren/hösten 2003.

Kursen får mig att minnas...

Nu skall jag försöka ge exempel på episoder och händelser i mitt liv som jag kommer att tänka på när jag läste litteraturen och såg på filmerna. Jag tänker spontant på min mormor och morfar. De blev

³ Lars-Eric Uneståhl har under det senaste året utvecklat en ny CD, ”Mental tuffhetsträning – Den avgörande faktorn”, vilken kan beställas genom Veje International AB, Tel. 019-33 11 70.

båda mycket gamla. Morfar fick en kalkbildning i huvudet som ledde till att halva ansiktet föll ned. Mormor trodde naturligtvis att nu var det kört för morfar. När morfar blivit opererad och allt visade sig gått bra så var det mormor som dog i cancer. Jag kan naturligtvis inte låta bli att reflektera över detta när jag läser om cancer, stress och depression.

Sedan tänker jag naturligtvis på mina barn när det gäller hur hjärnan fungerar, men det är nog ganska naturligt att jag omedvetet söker kunskap som kan gynna mina barns utveckling.

Nya upptäckter och förändringar

Nytt för mig var stora delar om immunitetsförsvarets påverkbarhet av psyket. Jag har haft ett hum om detta tidigare, men nu vet jag betydligt mycket mera i ämnet.

Förändringar i mitt sätt att tänka? Det var en knivig fråga. Jag förändras ju fortgående. Men en sak reagerade jag på härom veckan. Jag stod på T-centralen norra ("Plattan") när en ung och mycket stöddig man hoppar över spärren och av mig då ombeds att uppvisa färdbevis. Den unge mannen spelar då dum och låtsas att inte förstå vad jag pratar om, sedan blir han tuff och stöddig. Det slutar med att jag berättar att om han inte uppvisar färdbevis så måste han gå ut, vilket leder till att han blir än mera stöddig och jag blir förbannad och förflyttar honom tillbaka till spärrlinjen. Då plockar han fram sitt färdbevis och jag önskar honom en trevlig dag varefter han fritt får fortsätta sin färd. Det intressanta var att jag "fick puls". Då märkte jag hur länge sedan det var som jag i mitt arbete lät mig provoceras. Detta gjorde mig naturligtvis glad. Jag har förändrats till att inte så ofta "dra upp pulsen", vilket gör att jag inte längre slits så hårt av jobbet.

Det undermedvetna tog över

Sedan hade jag en incident där en "langare" knivskar en "pundare"⁴ från örat till struphuvudet ("Plattan"). Jag jagar efter langaren och hinner upp honom när han flyr in på Lindex. Inne i butiken ser han att det är jag som är efter honom varvid han släpper kniven och jag

belägger honom med fångsel. Det intressanta är att jag inte minns att jag drar fram bojorna eller vilken teknik jag använder när jag bojar honom. Min kollega som är ca 1,5 meter bakom mig hinner inte fram förrän bojorna är på plats. Momentet när jag fångslar honom går så fort att han inte hinner göra motstånd. Det jag minns är att hans händer är framför honom i höjd med mellangärdet, sedan är han bojad, och vi beger oss därifrån. Min kollega berättar att han aldrig såg när jag bojade. Det gick helt enkelt för fort. Det som inträffade är att jag kom in i det ideala prestationstillståndet, mitt undermedvetna tog över och "fixade" problemet.

Funderingar om hur kursavsnittet skall kunna tillämpas i mitt arbete, ja det är svårt att säga exakt. Jag tar hela tiden till mig kunskaper och tillämpar dem i till exempel konflikthanteringen och inte minst i mitt arbete med krisbearbetning. Kursen påverkar långt utanför mitt jobb om det är så att den framtida krisbearbetningen kommer att se ut som jag tror, men mer om det får vi se i framtiden.

Jag kanske skall berätta att jag nu är tillbaka på hotell Continental som vaktchef, mitt gamla företag (Royal Säkerhet AB) erbjöd mig högre lön och bättre arbetstider om jag kom tillbaka, så då gjorde jag det. Tiden som ordningsvakt i tunnelbanan var dock mycket intressant. Jag fick tillfälle att arbeta i en mycket spännande miljö som var otroligt lärorik. Det kommer säkert att bli någon uppföljning på vad jag upplevde.

Framtidsdröm

Kanske kommer jag att göra en videofilm där jag följer några av mina gamla kolleger och dokumenterar deras miljö och de märkliga upplevelser man får vara med om som ordningsvakt i tunnelbanan. Som slutkläm skulle jag vilja säga att PUMT gav mersmak, både på det personliga planet och alla de möjligheter som det ger när man arbetar med människor. Kursen har varit mycket givande och jag ser fram mot PTL⁵, som jag ämnar påbörja direkt när jag fått denna del godkänd.

⁴ En narkotikamissbrukare

⁵ PTL betyder Person-, Team- och Ledarutveckling och är en fortsättningskurs efter PUMT.

*”Tänkandet är den ratt
med vilken individen styr sitt eget ödes kurs.”*

Martinus i ”Logik”

15

Mina sista 10-12 år i arbetslivet ska jag minnas med glädje

Margareta Nilsson – PM IV

Klockan är 6.10 onsdag morgon på ön den 5 december. Jag är här denna vecka för att städa av huset till julen. Ska också passa på att njuta av havet och stillheten. Har fått fyr på den gamla vedpannan och har precis druckit mitt morgonkaffe. Det här är absolut den bästa stunden på dygnet. Ensam på gården, uppe i ottan, kaffe med levande ljus och det enda som hörs är vinden som tilltar nu. Jag älskar dessa morgontimmar och vetskapen om att jag har en lång härlig decemberdag framför mig gör mig lycklig. Dom lovar snöblandat regn på radion och jag ska nu ägna några timmar till att avsluta min kurs i Personlig Utveckling genom Mental Träning.

Att skriva PM medvetandegör

Det här med att skriva PM är bra. Visst går man länge och funderar på: Vad har jag att skriva om egentligen? Men man tvingas verkligen till att dels sammanfatta kursen och dess innehåll och dels lägga märke till att förändringar verkligen sker med en. Förändringar som bara skulle gå förbi en annars.

När jag nu i denna morgonstund blickar tillbaka nio månader i tiden är jag inte samma människa idag, som jag var den 20 mars 2001, då jag började läsa PUMT. Jag var då i ett ganska uselt skick. Mådde dåligt, hade stora sömnproblem sedan fem-sex år tillbaka, ständig oro, kunde aldrig koppla av och var totalt utmattad. Hade ingen ork eller livsglädje. Jag var inte vän med livet på något sätt och ville inte vara med över huvud taget.

Jag hade ätit antidepressiva mediciner, men då dom inte gav någon effekt slutade jag med medicineringen några månader före PUMT-studierna. Det var alltid tomt i plånboken och det var tomt i själen. Jag hade ofta skuld känslor mot barnen. Jag såg att dom led över att jag aldrig var glad och hur kraftlös jag var. Jag försökte skärpa mig när dom var hemma, men så fort dörren slog igen kröp jag ner i soffan, drog filten över mig och ville bort eller rättare sagt, jag orkade inte vara med.

Utmattningsdepression

Här är den stora skillnaden mellan vanlig depression och utmattningsdepression d.v.s. utbrändhet. Man vill, men orkar inte. Då hade jag gått sjukskriven i mer än 1,5 år samt gått i psykoterapi. Jag vågar inte tänka på hur det skulle sett ut idag om jag inte fått möjligheten med studier på SLH .

Studier i mental träning

Lite krut fanns det tydligen kvar för jag lyckades att övertala försäkringskassan att jag ville komma igen och göra det med hjälp av Mental Träning och att detta var kompetenshöjande i min pedagogiska yrkesbana.

Nu kan jag inte påstå att kursen var det enklaste jag gjort, men absolut det bästa. Det tog tid för mig att göra mig kvitt gammal barlast. Det jag inte riktigt förstår är att jag inte kom i kontakt med de djupa känslorna i terapin, utan först när jag började träna mentalt. Kanske du Pia kan ge mig en förklaring till detta? Den Mentala Träningen hjälpte mig med själva upplösningen.

Nu är jag fri att starta på nytt

Idag ser jag att den ”ryggsäck” jag bar på har påverkat hela mitt vuxenliv och den känsla av lätthet och befrielse som jag nu erfar, har jag svårt i ord att beskriva. Nu är jag fri att starta ett nytt liv. Dörren är vidöppen och jag har klivit över tröskeln och är färdig att ge mig iväg. Jag vet också att vingarna bär. Idag är jag frisk, stark och jag vet vem jag är, med en bra självbild och en sund självtillit. Dessutom sover jag bättre om nätterna och jag är glad över mig själv, att jag är jag och jag ser nu allt det goda som livet har försett mig med. Min bakgrund är inte längre någon belastning. Utan den hade jag inte varit den jag är idag. Självklart har CD-träningen varit till stor nytta här. Min framtid, mina framtidsbilder skapar energi och jag upplever meningsfullhet i det jag gör och i livet.

CD-träningen i den här delkursen har varit fantastisk. Denna livskvalitetsträning har hjälpt mig att få distans och nytt perspektiv på tillvaron. Jag lyckades nästan själv inbilla mig att jag var en eländig och emmlig unge, vilket jag absolut inte var. För ett år sedan, ja, men inte som barn och inte för några år sedan.

Jag har funnit glädjen igen

Killkompisarna kallade mig för ”tokan”, kvinnan i kiosken för ”vitaminsprutan”. Och detta att jag har fått fatt i igen, den här galna, tokiga och humoristiska sidan av mig själv gör mig så himla glad!!! Jag var en mamma som hoppade i sångarna och hade kuddkrig med mina barn, en fröken som sprutade vatten på mina snackiga elever med vattenpistol eller lärde mig att dansa hipp hopp på en engelsklektion.

Glädjen, min viktigaste skatt, är återfunnen och jag kommer i fortsättningen att tillåta mig att vara galen, när det passar. Glädjen, att vara lite galen, tillsammans med den styrka som jag hade medfödd, är resurser som jag hade glömt, men de har tydligt framträtt i min träning. Skratt och glädje löser många problem av sig självt. Så mycket positiv energi som frigörs, som kan användas både för sin egen andras bästa. Glädjen på och i jobbet förlöser många problem och spänningar i relationerna mellan kolleger och arbetskamrater

och vad det skulle förhöja effektiviteten och kreativiteten. Att inte arbetsgivarna har fattat detta? Konstigt egentligen för det är ju självklart! Att ha roligt på jobbet skulle vara en självklarhet. Många barn skulle må mycket bättre, de vuxna skulle orka njuta mera av sina små älsklingar när dom kom hem från jobbet, för det är ju vad alla föräldrar egentligen önskar och vill.

Att ha roligt är livsnödändigt

Personligen är jag övertygad om att glädje och humor på arbetsplatser skulle förbättra familjerelationerna, färre skilsmässor och separationer. Jag är övertygad om att glädje och humor är samhällets medicin. Att ha roligt när man jobbar är inget önsketänkande längre, utan ett nödvändigt villkor för min personliga del. Mina sista 10–12 år i arbetslivet ska jag minnas med glädje och jag ska ha roligt!

På gång

Den 4 februari startar jag med avspänning i en grupp på cirka femton personer. Det är en tolv veckors utbildning i livskunskap, som går i Försäkringskassans och Socialtjänsten regi. Efter nyåret börjar jag med PTL.

Mina rötter har jag här på ön och visionen om ett fritidshus här känns nu starkare än i somras. Jag arbetar nu med att sätta upp delmål, även inom andra livsområden som jag inte har hunnit med under kursens gång, och jag undrar: Hur länge eller hur många gånger bör man träna innan en målbild är väl integrerad i ens liv och sedan sitter där? Hur många målbilder kan man arbeta med åt gången? Vad kan jag ta fasta på när det gäller mitt yrkesliv? Jag vet att jag ska lära ut, men jag vet inte hur min yrkessituation kommer att se ut. När jag tränade med momentet ”Våga Tala” i somras så programmerade jag in en dagskassa på 15 000:- - 20 000:- kronor. Och jag höll mig aldrig under det beloppet men jag var aldrig uppe mot 21 000:- heller. Där fungerade ju min målprogrammering jättebra.

Att våga ha tillit

I höst har jag försökt att programmera in mera överflöd i mitt liv, men icke, jag har fått sparat och gnetat som vanligt. Att det ska vara så svårt att bara släppa taget och bara låta det hända. Undrar om det kanske är just där, att släppa taget, släppa kontrollen, som min målprogrammering borde börja??

Tittade tillbaka på ”Stjärntestet” och ”Motivation och beteende”¹ som jag tror vi gjorde i delkurs 2. Jag är på väg i den riktningen idag. Har glömt att gå tillbaka och kika, men det var kul att se att riktningen är rätt och fungerar som styrfaktor.

Jag vågar leva nu

Vad beträffande min hälsa så är allt utom rökningen uppfyllt, men jag är nöjd i alla fall. Tidsperspektivet höll väl inte heller så bra, men jag ser inte det som något problem. Det väsentligaste är ju att jag i den här kursen har lärt mig metoderna och filosofin i Mental Träning och jag får återigen citera Lars-Gunnar Solin, att ”Mental Träning är ett förhållningssätt i livet, ett sätt att leva på” och idag skulle jag inte ”våga” leva som tidigare.

Har alltid inom mig vetat att döden liknat det bildspel som visades i ett av videoprogrammen. Är inte själv rädd för att dö, men självklart är jag rädd att förlora någon av mina nära och kära. När jag läste boken ”Du kan bli frisk igen”, var mina tankar hos min syster som dog för cirka 10 år sedan i leukemi. Ingrid levde ett gott liv, men hon var bitter. Ofta ältade hon gamla orättfärdigheter och var ständigt i konflikt med far. Han satte djupa spår även i henne och jag tvivlar inte det minsta på att denna outredda konflikt var själva orsaken till hennes cancer. Jag erbjöd mig att donera benmärg, talade med hennes läkare flera gånger, men varken han eller Ingrid tycktes tro på den möjligheten. Jag ville att vi skulle vända oss till någon annan läkare. Jag var i kontakt med regionsjukhuset i Linköping, men jag förstår nu att hon inte ville leva. Hon gav upp. Hon ville inte ha min hjälp.

Ja, det är förbaskat tufft att växa upp utan kärlek. Jag har fyra syskon till. Min äldsta bror har jag ganska god kontakt med. Han har

¹ Övningar som ingår i PUMT-kursen

² En person som Margareta berättat om i tidigare PM och som haft en roll i hennes liv.

lyckats bra i yrkeslivet men är, liksom jag, frånskild. Nästa bror har jag ingen relation till alls och den tredje sympatiserar med ”Dröm-prinsen”² och de umgås flitigt med varandra. Min syster som är 20 år äldre än jag, säger att TV.n är hennes bästa vän. Om jag skulle berätta om Thomas, min inre rådgivare, så skulle hon nog sätta kaffet i halsen. Nej, hon orkar inte att ta till sig nya tankegångar eller prata om det som varit eller se fördelarna med att ha en lilla-syster.

Livet vände – nu är varje dag en gåva

Jag blev full i skratt när jag läste Dalai Lama, ”att det är genom uppkomsten av negativa attityder som man dras in i diverse dåliga handlingar,” och jag förstod så väl vad han menade. När jag själv förstod vad jag höll på med och vände mina attityder, så vände livet också. Numera har jag alltid något roligt att se fram emot eller att tänka på och jag tycker att varje dag för någon gåva med sig.

Metoden Mental Träning har otvivelaktigt givit mig det redskap som jag behövde för att komma framåt i livet och utvecklas som en kvalitativ människa och jag är oerhört tacksam att jag fick den här möjligheten att få ta del av denna kunskap och metod. Inget ont utan att det har något gott med sig (min långtidssjukskrivning).

Nu ska jag gå ner till sjön (vi säger inte havet som stockholmarna gör) och titta på vågorna. Det blåser friskt idag och jag ska bara stå där i blåsten och andas in... livet.

Sen ska det städas! Storstädas!! Till kvällen ska jag till Ing-Britt och sy nya köksgardiner. Det är så mys-pysigt att sitta i hennes kök och vardagsprata och alltid har hon något gott att bjuda på. Och så måste jag retas och kivas med hennes Bert också, annars blir han sur, om han inte får någon uppmärksamhet.

PS

När det var som allra värst i mitt liv, sa jag vid ett tillfälle till min terapeut. ”Du, jag ska ha ut högsta vinsten av detta. Jag går inte igenom det här utan en stor belöning.” Jag är övertygad om att denna kurs är en del av den belöningen.

DS

*”Det inre mörker som vi kallar okunnighet är orsaken till allt lidande.
Ju mer inre ljus som uppstår, desto mer försvinner mörkret.
Detta är det enda sättet att uppnå befrielse eller nirvana.”*

Dalai Lama i ”Den oändliga visheten”

16

Vi packar ryggsäcken och går dit näsan pekar

Greta Bergström – PM IV

Det kallas för ”ställtid” enligt Bodil Jönsson. Den här tiden som behövs innan man riktigt skrider till verket så att säga. Idag behövde jag lång ställtid märker jag. Är det så att jag känner lite vemod? Ja, kanske det. Det är liksom slutprodukten som skall skrivas nu, fast det stämmer ju egentligen inte. Jag vill ju fortsätta och då ska jag arbeta för att så blir fallet.

Det har tagit lång tid att genomföra utbildningen, men tiden har behövts och jag har uppskattat varenda minut, när jag har tränat på och genomfört mina uppgifter. Nu sitter jag här och ska liksom göra en resumé.

”Temenos” – ett rum att skärma av i

På tal om sitter här så har jag under den här tiden byggt upp en liten ”temenos”. Det är en plats som fanns i de grekiska templen och kommer från det grekiska ordet för ”avskilja”, ”skärma av”, har jag lärt mig. Alla behöver vi nog en plats där man kan lyssna på vad själen har att säga. En del män har ju garage, vedbod eller liknande.

² En person som Margareta berättat om i tidigare PM och som haft en roll i hennes liv.

Jag har min temenos omgärdad av gröna växter. Där finns också högtalare där härlig musik kan avnjutas. Som om inte detta vore nog har jag och min man gett oss själva ett akvarium i julklapp och det är också oerhört avstressande att sitta och titta på.

Ja så här sitter jag nu och skriver på PUMT.ens sista PM. Jag har gett mig själv en arbetsdag. Personalen är meddelad att jag arbetar hemma idag. Jag går alltså att nå men jag kan koncentrera mig på skrivandet, när jag kan arbeta något så när ifred.

Jag har vuxit som ledare

När det gäller arbete tycker jag att jag har vuxit oerhört i min roll som chef och ledare under de här åren som jag läst PUMT. Jag har blivit säkrare i min roll allteftersom jag fått större självkänedom och byggt upp en inre trygghet. Det har varit oerhört tuffa år som rektor. Några gånger har jag ”knäat”, men jag har då varit snabb att ta hjälp och stöd av personer runt omkring mig. Som rektor är man då och då utsatt för ”orkanvindar” från både personal, föräldrar och inte minst massmedia. Nog om detta.

Jag har lärt av dem som motarbetat mig

Jag älskar ändå mitt jobb, vilket jag förstått inte alltid är ”tillåtet” att göra. Alltsedan jag började som rektor på denna skola för nio år sedan har det funnits ett antal personer, närmare bestämt fem, som har gjort allt för att få mig därifrån. Personerna var de styrande på skolan när jag anställdes. De var alltså de informella ledarna och hade lyckats avverka ganska många rektorer innan jag kom. Fyra av de informella ledarna har av olika anledningar flyttat. En finns kvar och hon fortsätter frenetiskt att både skriftlig (till olika instanser) och muntligt att framföra sina åsikter om mig. Jag kan konstatera att jag lärt mig oerhört mycket av henne. Att försöka förstå en människa med så rakt motsatta värderingar är lärorikt. Offentliga smutskastningar, JO-anmälningar (inte av mig) m.m. har fanns inte i min värld förut.

Nu vet jag att det finns personer som verkligen njuter och blir tillfredsställda av att sära och kränka andra människor. Psykologer

som varit inkopplade vittnar om att det inte är riktigt friskt men jag har som sagt lärt mig mycket.

Jag är på väg mot något nytt

Möten med andra människor och även möten med mig själv är nog det som utvecklar mig mest. Förebilder i arbetslivet är också viktiga för mig. Jag har nu en chef som jag verkligen uppskattar och ser upp till. Många ”attribut” går att sätta på henne: tydlig, rak, empatisk, kunnig, lyhörd, vacker, ambitiös, målinriktad m.m. Jag är glad att få lära känna henne och hon har tillsammans med PUMT fått mig att växa. Detta har lett till att jag för några dagar sedan lämnade in ansökningshandlingarna till ett nytt jobb. Det är ju inte alls säkert att jag får det men jag tror att ska man byta jobb, så ska man göra det när man känner att man kan lämna det gamla jobbet med rak rygg och göra det i positiv anda. Jag känner att jag är på väg till något och inte från något. Att få bli förändringsledare, som Lars-Eric säger, det är för mig det mest ultimata inom arbetslivet.

Jag har också blivit farmor med allt vad det innebär. Den lycka som jag känner när jag håller i mitt lilla barnbarn och får känna doften av henne, är obeskrivlig. Min mans reaktion när han fick höra att han skulle bli farfar var, att han var alldeles för ung för det. Nu har han förlikat sig med sin roll och älskar naturligtvis sitt barnbarn. För honom kanske det var en påminnelse om åldrandet och en insikt att man nu har ”flyttats upp ett steg i kön”.

Njuter av livet är något som jag gör för det mesta. Humor har alltid betytt väldigt mycket för mig. Jag har blivit bättre på att se på mig själv med glimten i ögat. Lite frisk självironi skadar inte, liksom att göra ”tokiga” saker.

Jag har havet och skogen inpå knutarna. Min man och jag gör ofta små galna utflykter. Vi packar korgen eller ryggsäcken och sticker iväg till olika utflyktsmål i närheten. Ibland tar vi en drink före fredagsmiddagen mitt ute i skogen eller vid havet. På lördagar och söndagar packar vi då och då ryggsäcken med mat och dryck och går dit näsan pekar. Hunden följer naturligtvis med oss. Det är en frihetskänsla som är enorm. Vi har dessutom turen att ha några

”jämntokiga” vänner också. När vi träffas kan vad som helst inträffa. Det är bara att bekräfta att våra träffar är själsligt berikande.

Avslutningsvis kan jag konstatera att PUMT är en av de bästa utbildningar jag gått på och då har jag gått på ganska många. Jag ser nu på världen med helt andra ögon och jag tror att jag på något sätt påverkat min omgivning så att vi tillsammans ska kunna hjälpa till att bidra till EN BÄTTRE VÄRLD!

*”Livet är inte bara en lek.
Det är också en dans på rosor”*

Okänd

17

Skrattet skapar en
frihetskänsla som gör
att vi vågar mer och
ser fler möjligheter

Birgitta – PM IV

När jag började läsa PUMT var jag vilsen om olika vägval, framförallt i mitt arbetsliv. Jag hade sagt upp mig från ett heltidsarbete som kändes tryggt. Hade tappat engagemanget och kände inte längre någon stimulans. Efter noggrant övervägande bestämde jag mig för att det var jag som skulle förändra min situation. Jag kunde inte förvänta mig att förändringen kom från min omgivning. Det var oroligt att ta steget att säga upp mig utan att ha ett nytt arbete på gång, men jag kände mycket starkt att det var nödvändigt.

Detta är mitt sista PM, vilket beskriver var jag befann mig i mina tankar just då. När jag ser tillbaka kan jag klart och tydligt se den röda tråden som följt mig i livet och i arbetslivet och de värdefulla lärdomar jag hade med mig i bagaget när jag började den mentala träningsprocessen på ett systematiskt sätt. Men då var inte tankarna så klara. Upplevde att jag ansträngde mig så mycket för att förändra min situation, men nu förstår jag att jag motarbetade förändringen genom mina ansträngningar och min vilja utan att vara uppmärksam på det.

När jag började min träning i den här sista delkursen kände jag en stark ambition att bli klar till sommaren. Jag tränade, gjorde övningar och tillämpade kunskaperna i vardagen efter bästa förmåga. Stundtals upplevde jag en viss tröghet i allt tränande. Då bestämde jag mig för att lätta på trycket och kraven att vara klar med PM.et. Jag bestämde mig för att ge mig tid för att tillämpa mina lärdomar ytterligare och samtidigt skriva för att kunna sammanfatta erfarenheterna i ett PM.

Jag ville vänja mig vid tanken på och känslan av framgång

Jag hade avsikten inför den här delkursen att skapa bättre framtidsbilder när det gällde framförallt min arbetssituation och relationer eftersom jag såg det som mest viktigt i min livssituation just då. Det innebar att jag behövde förbättra min självbild ännu mer och förbättra målbilderna genom att göra dem mer konkreta. Jag började se mig som en framgångsrik person och vande mig vid känslan och tanken men det behövdes mer av det slaget. Det som sedan var mest väsentligt var att situationsförankra bilden hela tiden för att ”vänja mig vid” att jag verkligen kunde ta emot framgången.

Jag ville skapa situationsförankrade målbilder av följande tankar: ”Jag är lugn och säker och harmonisk och har en stark tillit till att jag klarar allt jag företar mig.” ”Jag känner mig mer öppen och glad och har ofta en mycket tillfredsställande frihetskänsla som inspirerar mig.” ”Min livskraft har ökat betydligt men jag behöver nu tillföra ännu mer humor och glädje i livet.” ”Jag vill att glädjen och humorn ingår som en naturlig del i min livsstil.”

Jag vet att jag har alla resurser jag behöver

Jag blir mer och mer övertygad om att jag har alla resurser jag behöver och önskar för att fungera och må bättre inom alla livsområden. Jag har tillgång till min inre som alltid förmedlar det jag behöver veta för tillfället. När jag frågar får jag svar och min inre rådgivare visar mig ofta vägen om jag tappat inriktningen och känner en allmän villervalla. Jag vet att jag kan och vågar. När jag utför saker som

stämmer överens med min målinriktning blir jag nöjd och tillfredsställd och det bara ramlar på, så att säga.

Min avsikt med den här delkursen var att förbättra min självbild och mina målbilder på alla sätt, men framförallt ville jag tillföra mer framgångskänsla, större glädje och en djupare tillfredsställelse i självbilden och i alla målbilder. Jag ville mer tydligt skapa en tillfredsställande bild av att både jag själv och min omgivning ser mig som en förebild.

Drivkraften ligger i just att upptäcka att det blir bättre och bättre och det känns i hela kroppen när man har skapat en målbild. Tankarna återkommer till den och jag börjar ge den mer och mer specifikt innehåll. Det är det som är så roligt.

Konflikt mellan en bättre inre framgångsbild och min tidigare självbild

Jag hade en intensiv period av livskvalitetsträning före sommaren då jag genomförde övningar, tränade med banden, praktiserade, läste litteratur och studerade videobanden. Därefter bestämde jag mig för att tillämpa livskvalitetsträningen under en längre tid än bara träningsperioden för att stärka den inre glädjen och den ideala känslan så att den blev mer varaktig. Jag såg det som en möjlighet att lösa fler blockeringar som jag hade känt under träningsstiden. Blockeringarna visade sig genom spänningar i kroppen. Jag hade svårt att koppla bort och lämna över förtroendet till mitt inre. En konflikt mellan den inre glädjen över att vara framgångsrik och min självbild blev tydlig. Jag tränade på att skapa mer konkreta och tydliga bilder av hur jag ville i olika situationer. Det gav resultat.

Det är väl så att jag har ”kommit på” ett bättre tillvägagångssätt att göra det på. Ju mindre jag tänker ju bättre går det att föra in den rätta känslan, lämna över och låta det hända. I den här träningen har det blivit än mer uppenbart för mig hur tanken och känslan är kopplade till varandra och hur betydelsefullt det är att dessa blir harmoniserade.

Jag har skrivit en del under den här perioden men jag har skrattat mycket mer och tagit tillfällen i akt till att njuta. Jag har haft ett

mer uppsluppet förhållningssätt till mig själv och till det som hänt i min omgivning.

Humor och glädje har fått större utrymme i mitt liv

Det jag tränat speciellt på var att plocka fram minnen, situationer då jag skrattat hjärtligt, då stämningen varit fylld av glädje och uppsluppenhet och när jag känt en tacksamhet och glädje i många situationer när jag var liten och senare i livet.

Jag har även tagit upp situationer när jag gjort bort mig och kunnat se det humoristiska i det som hänt. Jag har bjudit på en hel del till mina barn och vänner som uppskattat det och skrattat med mig. Jag har även tidigare gjort det men det tonades ner under en period för att nu återigen uppstå och till det bättre. Det har bara varit roligt.

När jag väl fått många känslomässiga upplevelser av den ideala känslan har jag tränat på att föra in dessa i mina målbilder och situationsförankrat dem. Det positiva är hur förlösande det är att "skämmas" tillsammans med någon och lyfta fram tokigheter och dråpligheter som man har gjort. Det lyfter, så att säga, och tillvaron får nya perspektiv och man gör nya tolkningar av verkligheten. Registret av tolkningar ökar kraftigt må jag säga och jag kan känna en acceptans och "säkerhet" i att förstå den oändliga mängd av tolkningsmöjligheter som finns.

Att skratta tillsammans ger energi

Boken "Skratta dig friskare" har inspirerat mig att verkligen träna på att skratta och förse mig med humoristiska tankar. Jag har faktiskt skrattat och njutit mycket i sommar. Den ena händelsen efter den andra har uppstått. Jag har fått en hel del feedback på att jag ser så glad ut och att jag är så öppen. Det handlar även om att själv ta emot glädjen från andra och glädjas med dem. Det här fenomenet, att glädjas med andra, har min man och jag diskuterat en del. Det handlar i grunden om hur vi tolkar en situation, en spegling av hur man ser på sig själv. Det har vi pratat om under många år egentligen men för varje gång lär vi oss något nytt. Den största skillnaden

nu jämfört med när jag började PUMT-kursen är att skrattet bara kommer oftare men även att jag spontant plockar fram minnen som får mig att skratta och le. När jag är mitt uppe i skrattet tänker jag inte alls och känner bara en stor spänning i kroppen. Efteråt kommer avslappningen och en känsla av utmattning. Sedan kommer en mycket tillfredsställande glädjekänsla. Det känns hur det flödar i kroppen och alla spänningar är som bortblåsta. Det uppstår en stark energi mellan människor när man skrattar tillsammans, vilket är underbart.

Jag har kommit på mig med att jag kan gå och fantisera om hur det skulle se ut om alla gick och fick ett skrattanfall lite här och var. Tänk vad det skulle skrattas och vad livfullt det skulle vara på gator och torg. Vilken kreativitet det skulle råda! Det skulle absolut leda till att människor gjorde det som var till nytta för andra och sig själv. Ja, det skulle vara ett helt annorlunda samhälle där alla människor var välmående. Det skulle inte finnas utrymme för kriminalitet och andra destruktiva handlingar helt enkelt.

Jag kan mycket väl förstå vilken läkande effekt skrattet och humorn har både fysiskt och psykiskt vilket människorna som ingick i humorgrupperna på videon verkligen är levande bevis för.

Jag ska vara handledare för några kurser snart och jag ska verkligen inspirera till skratt och humor och sprida budskapet om hur skrattet och humorn förlöser spänningar och påverkar hela vårt immunförsvar och medverkar till läkningsförloppet. Skrattet skapar en frihetskänsla som gör att vi vågar mer och ser möjligheterna på ett tydligare och klarare sätt.

Min födelsedag blev en uppsluppen fest

En annan händelse jag vill ta upp var min stundande födelsedag. Jag gruvade mig lite inför den. Alla andra ordnar så mycket och har stora kalas. Men jag lyssnade till mitt inre. Hur ville jag egentligen att dagen skulle se ut? Och vad skulle den innehålla? Jag bestämde mig för att den dagen skulle bli en uppsluppen och glad dag då alla skulle känna sig glada och avspända och ha mycket trevligt. Jag ville inte ordna någon direkt fest utan det fick bli vad alla tillsammans

gjorde den till. Jag hade sagt ifrån mig uppvaktningar av olika slag men att de var välkomna på kaffe och tårta. Jag skapade en målbild av hela tillställningen och tänkte, att nu får det bli som det blir. Det blev en lättsam dag, fylld med glädje och en stor portion uppslupenhet. Många släktingar och vänner kom. Alla var glada av att träffas, alla hade något roligt minne att berätta och det blev som en smitta under kvällen. Alla såg glada och avspända ut. Alla ringde och tackade och uttryckte verkligen hur roligt det hade varit. De började prata om gamla minnen igen och skrattade. Det var den bästa present jag kunde få. Det blev som jag tänkt mig och mycket berodde på att jag hade det förhållningssätt som jag hade skapat i målbilderna och att jag skapade utrymme för andra att bjuda på sig själva och verkligen ha roligt.

Att skapa målbilder är en lek på allvar

Det mest påtagliga är att jag uppmärksammar vad som händer och får ständigt bekräftelser på att självbilden förbättrats genom att jag har blivit mer säker och fri i mina tankar och känslor. Jag möter och står numera kvar och tolkar situationer på ett betydligt mer positivt sätt. En tydlig förbättring har skett när jag numera snabbt förändrar negativa känslor till positiva. Det märks att jag har ett positivt referenssystem som ger mig direkta signaler när jag tänker negativt. Målbildsarbetet är mycket roligt och ger drivkrafter. Det blir som en lek fast på allvar. Det har gjort mig öppnare och gladare på alla möjliga sätt.

Min inre rådgivare visar mig vägen

Efter livskvalitetsträningen med övningar och band började kontakten med min inre rådgivare att bli mer livfull och han visar mig vägen på ett eller annat sätt. Han har bl.a. visat mig orsaken till att jag röker. Det blev en märklig upptäckt på ett sätt. Jag visste redan på ett mer intellektuellt sätt, men den känsla som kom har jag inte riktigt varit uppmärksam på. Genom att bilden och framförallt känslorna blev tydliga för mig försvann min spänning (rädsla) på ett märkbart sätt. Jag hoppas nu att jag bearbetat ett hinder som

underlättar min rökfrihet. Troligen är den känslan (rädslan) ett hinder i flera sammanhang och min bearbetning bör underlätta min utveckling på olika sätt. Skrattet, humorn och lättsamheten har troligen varit till stor hjälp i det här sammanhanget. Litteratur och videoföreläsningar stärker den vetskapen och skapar en trygghet i träningen. Det har varit en stark upplevelse. För mig handlar det om att lämna över förtroendet till mitt inre som vet, och att känna tilliten på ett genuint sätt. Vetskapen att mitt inre bara vill hjälpa mig på bästa sätt, stärker tilliten ytterligare.

Nu ska jag leda kurser

Jag vill gärna berätta om vad som hänt beträffande min arbetssituation. I en av delkurserna berättade jag om att jag var orolig för om jag skulle få något arbete som jag verkligen skulle trivas med. Jag ville inte komma till en liknande miljö som tidigare. Eftersom jag förstod att rädsla kunde spela mig ett spratt blev jag mycket angelägen om att skapa en målbild och verkligen införliva den i mitt inre för att den skulle ta överhanden och leda mig på rätt spår i tillvaron. Jag kände ändå en oro över min situation ibland, även om det ändå var väldigt sällan egentligen. När jag en kväll frågade mitt inre på vilket sätt det skulle lösa sig, fick jag under natten ett ”meddelande”. Det ringde i telefonen. Jag tänkte då att det ordnar sig. Det är väl någon som kommer att ringa mig. Sedan lämnade jag detta. Upplevelsen skapade en tilltro till att det skulle komma att lösa sig på bästa sätt. Jag har efter det inte känt den gnagande oron utan mer släppt taget och kunde på det sättet frigöra mer energi till annat, vilket var en befrielse.

Efter det att jag haft kontakt med många personer och även sökt en del tjänster, fick jag kontakt med en person som också läser PUMT. Vi träffades och mötet var mycket givande. I samma veva ringer en arbetsgivare och jag blir kallad till en anställningsintervju. Då tänkte jag att det kanske är det jobbet jag ska ha. Jag förberedde mig mycket noga och försökte sätta min in i jobbet så bra som möjligt. Jag var på intervjun men kände genast att det var inget för mig. Någon dag senare ringer min PUMT-kompis och berättar att hon

rekommenderat mig till en kollega och att jag skulle ta kontakt med henne. På den vägen är det. Jag ska nu, tillsammans med henne, leda en kurs för kvinnor som innehåller bl.a. personlig utveckling. Arbetet är än så länge på halvtid men jag ska arbeta på heltid i framtiden. Jag kan tydligt se hur min målbild leder mig framåt.

Min inre rådgivare har också tydligt visat mig vart jag är på väg. Bilden som kom upp stämde väl överens med det hus jag ska arbeta i. Jag hade själv inte en tanke på att det skulle vara just den platsen. Nu, i efterhand, vet jag att jag vid något tillfälle, för länge sedan, när jag besökt platsen, kunde känna att det var en mycket stimulerande miljö att arbeta i och att det skulle vara roligt att få ha kurser i en sådan miljö.

Efter ett tag kunde jag tolka min rådgivares budskap även som att han visade mig vägen till mitt innersta. Han har visat sig stående utanför dörren till ovan nämnda hus med en nyckel i handen och där är jag nu. Vi får se vad som händer. Det gäller nu att släppa taget och låta det hända, förstår jag.

Jag känner mig rik

Jag vill berätta om en högvinst. Min (vår) ekonomi har förbättrats avsevärt, trots mindre pengar. Jag köper det jag behöver och har sorterat bort det onödiga. Det är definitivt ingen snålhet i mina tankar. Jag är istället fokuserad på det som är betydelsefullt för mig och det som för mig framåt. Jag kan spara pengar till det jag behöver för att utvecklas vidare, men ändå unnar vi oss det lilla extra och gör de inköp som är viktiga. Men allt är numera fokuserat på en bättre livskvalitet och allt kostar definitivt inte pengar. Jag känner mig faktiskt rik.

Till sist...

Nu har ansträngningarna och viljan släppt taget, upplever jag. Jag kan och vågar vara i processen, den process som pågår dagligen, just här och nu. Den tillit jag känner för den målprogrammering som finns i mig har jag fullständig tillit till, vilket gör att mitt inre leder mig i mina val. Det bara händer, egentligen. Men jag vet att det är väsentligt att fortsätta träna i det dagliga livet. Jag har upptäckt att spänningarna kryper på om jag inte vårdar och underhåller mitt inre genom den mentala träningen.

*”Ödet väljer Din väg
men Du väljer Ditt öde”*

Magnus Hellertz

18

Handen som lades på
min skuldra har nog
varit den här kursen...

Torbjörn Lundblad – PM 4

Ja, i sedvanlig ordning så var det en mängd saker som jag ser som väsentliga i kursmomentet. Låt mig uppehålla mig vid en.

Litteraturen ger ju en inblick i vad ”positivt” tänkande, eller snarare alternativt tänkande, kan ge för goda effekter. Jag har tidigare skrivit om min egen tynande självkänsla för några år sedan, oförmågan att, trots att jag trodde mig kunna hantera allt, ruska av mig den negativism som spreds på min arbetsplats. Att nytänkande kan vara farligt för den som tänker nytt var och är ingen nyhet. Men när David Lega dyker upp på TV-rutan så får nog alla en rejäl tankeställare. Han råkade ju ut för, även han, en mental blockering. Men kom ur den och presterade ännu bättre. Och det får mig även att tänka på de elever jag har idag som har en självkänsla som är i botten. Jag har låtit några av dem se på just avsnittet med David Lega. Och efteråt har de flesta av dem fått en helt annan distans till sina egna problem.

Det var ett misstag som aldrig kommer att upprepas

Jag har för egen del förstått att jag antagligen behövt PUMT-kursen mycket tidigare. Den ”tappade” självkänslan hade antagligen inte tappats bort då. När jag idag ser på hur man kan tackla det man dagligen råkar ut för, på ett helt nytt sätt, så är jag egentligen förbaskad på mig själv att jag avbröt kursen. För att vara till så stor hjälp som möjligt för alla som efterfrågade mig, nära och kära, föreningsfolk etc., så arbetade jag hårt på dagarna och var helt tillgänglig för familjen på kvällarna. Jag märkte inte själv att jag var inne i en ond cirkel. Kollapsen kom som ett e-mail på datorn. Kollaps är väl att ta i, men jag tappade känslan i armen och benet och avståndsbedömningen blev katastrofal. Jag bommade pianotangenterna jag ville träffa med en decimeter. Alltså tror jag att det var något allvarligt fel i hjärnan. Men man hittade som sagt ingenting. Felet? Jag vet det. Det är ju så självklart. Och jag vet, nu efteråt, att om jag fortsatt med PUMT-kursen så hade inte detta hänt.

Med David Legas optimism, med övningarna på CD-skivorna och med de tips de olika böckerna har att ge när det gäller mental avslappning, så hade jag hanterat min situation bättre. Det var ett misstag som aldrig kommer att upprepas.

Jag har ifrågasatt kursen... men...

Jag vet inte om någonting egentligen är nytt i kursen. Det är gammal visdom som återkommer. Men att man genom visualisering kan förmå sjukdomar att klinga av låter ju övertygande. Och eftersom jag varit mycket tveksam till det här så har jag nog mer än ifrågasatt dessa idéer. Å andra sidan så visar ju människor prov på att det fungerar. Jag tror på och är övertygad om att just tanken att ”du kan bli frisk, du är frisk” också skapar förutsättningar för kroppen att läka sig själv.

Som lärare vet jag att elever som är avspända och trygga lär sig bäst. Men när kom den insikten? Även om jag hela tiden nog innerst inne tänkt så, har jag nog skapat undervisningssituationer där elever definitivt inte varit avspända och trygga. Man kan väl helt enkelt säga, vad gäller avspänning, att böcker och program ger mig en nyttig påminnelse.

En liten fänig sak. Att skrattet skulle ge en inre massage, det var definitivt nytt för mig. Men OK då. Det fungerar nog kanske så. Ett hjärtligt skratt gör att njurarna mår bättre.

Min ”fiktive” rådgivare

Ytterligare en sak var nog så intressant. Min inre rådgivare hade svårt att dyka upp. Jag gjorde nog övningen lite överambitiöst. Rådgivaren hittade mig inte först. Men så småningom dök han upp. Det är förunderligt att en ”fiktiv” rådgivare kan ge så goda råd. Men det är väl så att man inte kan ljuga för sig själv (hur länge som helst).

Ett exempel på ett förändrat sätt att tänka: När jag satt och skrev ner en hel del av mina tankar om kursen, just detta som du läser nu, hände något med disketten. Den gick sönder när jag skulle använda den i en annan dator. Mina kollegor skrattade gott åt min kommentar ”Sån jäkla tur, nu kan jag skriva ett ännu bättre PM”. Men det är just det som har hänt. Missöden kan inträffa. Men, so what? Hade det här inträffat för två år sedan hade datorn legat i småbitar.

Där de ser hinder, ser jag möjligheter...

Alltså kan man gott säga att jag har en sån ruskigt positiv syn på det mesta att kollegorna ibland ber mig avsluta PUMT-kursen så snabbt som möjligt. Där de ser hinder, hittar jag möjligheter. Den mest svurne fienden till mitt team behandlar jag med vänlighet, lyssnar på honom och hans argument, så att han numera känner sig tillspillogiven när han inte råkar ut för motargumentation utan bara vänlighet. Och denna vänlighet är faktiskt heller inte något falskspel från min sida. Efter att ha tagit reda på lite mer om hans bakgrund så förstår jag varför han agerar som han gör. Vi kan faktiskt prata med varandra. Något som heller inte var möjligt för två år sedan.

En god vän, numera även skolledare, har noterat och uttryckligen sagt att jag har förändrats. Eller som han uttryckte det: ”Du har klivit ur kokongen och blivit den jag lärde känna för 15 år sedan”. Och det är sant. Jag irriterar mig inte över småsaker, söker alternativa lösningar på problem, om problemet verkar oöverstigligt så går jag runt hindret o.s.v. Till och med mina barn tycker att jag förändrats. Är numera barnsligast i familjen (inkluderar även barnbarnen).

Om tillämpning av kursens tankar?

Ja, kära nån. Finns det något i kursen som man inte kan tillämpa? För min egen del kan jag väl konstatera följande. Elever utsätts för stress. Skoldagen är ett enda stafettlopp, från lektion till lektion, från sal till sal, nya ansikten (men ändå utnötta), knappas någon helhetssyn när det gäller schemaläggningen. Så är det nog i de flesta skolor. Men jag målar nog fan på väggen när det gäller min egen skola. Det har blivit mycket bättre. Och ännu bättre skulle det bli om man exempelvis använde delar av PUMT-kursen. Man kan ju använda videon som handlar om immunförsvaret i naturkunskapsundervisningen. I Omvårdnadsprogrammet kan man använda det som kursen tar upp om de nya rönen när det gäller smärtbehandling och allergier, psykosomatiken.

Jag har tagit just detta med stresshanteringen så pass mycket på allvar att jag numera försöker köra avslappningsövningar (kroppens avslappning) i en klass. Detta för att se om det ger effekt på huvudvärk, ryggont, magont, över huvud taget ont. Och fått med mig en annan lärare som kör samma program de dagar jag inte träffar klassen. Sedan ska vi göra en utvärdering av försöket. Vi har en annan grupp som inte kör programmet. Och så jämför vi. Det är inte fråga om någon vetenskaplig studie. Reliabilitet och validitet¹ kommer att kunna ifrågasättas. Huvudsaken är att vi kommer att kunna jämföra våra intryck. Och möjligen se om också pillerätandet minskar.

Visionära tankar

När man nu sitter här och funderar över allt som hänt mig under kursen så är det lätt att säga att jag har återfått mitt ”gamla” jag. Att jag återigen visar mig från min bästa sida, är positiv, kreativ o.s.v. Men så enkelt är det inte. Jag har fått anledning att återigen se på min verksamhet med lite nya ögon. Det är så lätt att bli fartblind när man bara kör på, i och för sig med nya idéer. Men gör jag rätt?

Under år 2000 förärdades vi av Utbildningsakademien ett diplom för att vi tillhörde en av de bästa skolorna när det gällde skolutveckling (vi vann alltså inte). År 2001 fick vi återigen en utmärkelse. Västmanlands bästa ITIS-grupp. Och nu är det dags igen. Utbild-

ningsakademien ville att vi skulle komma in med lite kompletterande handlingar. Vilket betyder att vi, förutom att vara nominerade till priset, antagligen har en god chans att vinna. Men vad betyder egentligen en vinst? Att vi kan slå oss för bröstet och tala om för andra att vi är bra? Att vi har kämpat väl, att vi ligger i bräschen för skolutvecklingen? För andra i mitt team kan det möjligen vara så. Men för mig? Icke.

Denna kamp, att alltid visa sig ”bäst”, kan ju få förödande konsekvenser. När man läser om att långtidssjukskrivningarna fortsätter att öka så måste man sätta sig ner och fundera över hur man själva ska slippa hamna i stressfällan. Det är lätt sagt för mig. Jag har ju gjort samma misstag.

Man kan skylla på att allt fler lärare blir sjukskrivna på grund av för stor arbetsbörda, omorganisationer och stora klasser. Man kan göra skolkulturanalyser och konstatera att både elever och lärare mår dåligt. Man kan fundera över om man som lärare gör ”rätt” saker eller om man kan hitta alternativa möjligheter.

Men allt detta har vi ju sett förut. Man må kalla det paradigmskiftet, strukturomvandlingar eller vad man vill. Är det så att man inte går in i sig själv och funderar över vad som är värt att bry sig om, vad som är värt att satsa på i framtiden, hur man kan göra för att minska pressen och stressen för både en själv men också för de elever vi har, så är det kört.

Jag har mött en del kritiska kommentarer om att mental träning, avslappningsövningar och affirmationer inte förändrar ett dugg när det gäller sådant som gör att människor mår dåligt, inte förändrar strukturer som är förödande för en själv. Men om man som människa vill förändra strukturer och orka leva i förändring så måste man leva i harmoni. Det ena, att vara en harmonisk människa, utesluter inte det andra, att leva med och bidra till förändringsprocessen. Snarare är det tvärtom...

Alltså gör jag något åt saken...

Jag har tidigare i min text berört att jag själv kan göra någonting åt många elevers dåliga självbild. Genom PUMT-kursen har jag fått

¹ Reliabilitet innebär tillförlitligheten i de data man får fram i forskning. Validitet innebär att de instrument man använder i forskning mäter det man avser att mäta.

verktygen. Så det är bara att sätta igång. Eftersom skolledningen har den yttersta makten över pengarna så har jag erbjudit skolledning och kanslipersonal att delta i en MEA-kurs. Skälen är två.

Det första är att det råder en misstämning bland de människor som ändå ska vara navet i skolans verksamhet. Genom att berätta för nyckelpersoner vad det hela går ut på så kommer man antagligen att "köpa" mitt erbjudande.

När detta har skett så kommer deltagarna efter slutförd kurs att förstå varför jag vill satsa tid och "resurser" på en liknande kurs för de elever vi idag har i IV-programmet, cirka 30 ungdomar. Det dessa elever idag utsätts för är "mer av samma sort", d.v.s. man försöker få eleverna att läsa upp de betyg man inte har godkänt i, så att de kan börja på något av de ordinarie programmen. "Mer av samma sort" leder inte till någon framgång (mer än för ett fåtal) och kostar en jädrans massa pengar. En satsning på självförtroendet, målinriktningen, med avslappningsövningar etc. kommer att ge resultat. Först därefter kan man börja arbeta med det som dessa elever är mindre bra på.

Vi kan göra det vi gör bättre...

Det är lite sorgligt att höra talas om "skolans kris" så ofta i radio och på TV. Uppriktigt sagt så upplever vi i Fagersta inte att det skulle vara någon kris. Däremot att vi kan göra det vi gör lite bättre. Min målprogrammering har gått ut på att jag, tillsammans med andra, i alla fall ska rädda 99% av de som går på IV-programmen till en bättre framtid.

Alltså: först få skolledningen att förstå att en MEA-kurs för dem är bra, så att arbetsglädjen kommer tillbaka; sedan när de är övertygade, få skolledningen att satsa på de elever som faktiskt behöver en MEA-kurs i än högre grad.

De tekniker den mentala träningen, avslappningsträningen, som alla människor skulle kunna använda sig av, finns ju redan utformade. Jag tror att om människor gav sig själva en "Kneipp-kur" då och då så skulle antagligen långtidssjukskrivningarna minska drastiskt.

Avslappning med barn och lärare...

När nu det har blivit känt bland vissa lärare att jag utbildat mig till mental målbildstränare så har det också blivit ett intresse för att jag i Barn- och Fritidsprogrammet, i första hand för lärarna där, ska leda en MEA-kurs. Under veckan får vi ta ett resonemang om vad de har tänkt sig. Lärarnas tanke är att först lära sig själva för att sedan även låta eleverna lära sig, vilket i sin tur leder till att de kan överföra idéerna till andra verksamheter, till exempel på barnstugor.

Jag trodde i min enfald att detta med avslappningsövningar för mindre barn redan praktiserades. Jag har bedragit mig.

Jag märker att när jag skriver om det jag själv har upplevt som så positivt med kursen och för mig själv att det hela låter som en "fräslingslära". Man må väl kalla det fräslingslära då. Det är i alla fall en annan fräslingslära än den som två Jehovas vittnen utsatte två av mina elever för. Med sina ständiga bibelcitater på varje fråga som eleverna hade till dem övertygade de knappast.

Visionära tankar...

Jag berörde i den första inlämningsuppgiften att det vore på sin plats att också ge sig in på äldrevårdens område. Många av de "gubbar" och "gummor" jag känt under min uppväxttid finns där nu. Och alldeles för många håller på att dö av tristess. De ser ingen framtid.

När man på min skola om två år är igång med den verksamhet jag skissat ovan så kommer jag att gå vidare. De stora industrier vi har i Fagersta kommer att efterfråga MEA-kurser eller liknande eftersom sjukskrivningarna kostar företaget för mycket. Att få företagsledningarna att inse att friska människor är lönsamma torde inte vara så svårt.

Att lära människor att vara rädda om sig själva, att deras viktproblem, deras rökning o.s.v. endast kan förändras genom dem själva är ju heller inte svårt. Med vägledning av mig eller dig kan de stå där som bevis på att det går att lyckas.

Nej, det här blir lite för mycket av det goda. För innerst inne i mig själv så vill jag ju faktiskt att jag själv mår bra. När jag själv mår bra så smittar jag andra.

En dikt min far skrev en gång säger en del av det jag vill ha sagt.

*”Jag brusade upp så häftigt
han svar’te med samma mynt
Och genast stod vi där båda
Och fäktade oförsynt*

*Då var det inte möjligt
Jag förstår det nu efteråt
Att ens tänka tanken
Och bara säga förlåt*

*Jag brusade upp så häftigt
Då lade någon sin hand
Så lätt och försynt på skuldran
Och genast släcktes min brand*

*Helt plötsligt var det möjligt
Jag ser det nu efteråt
Fast jag tyckte det lite löjligt
Mitt stammande förlåt.”*

Handen som lades på min skuldra har nog varit den här kursen.
När man stressar, jäktar, vill mycket och anstränger sig mycket utan
eftertanke hamnar man ofta i situationer som blir konfliktfyllda.
Helt i onödan!

Den tiden är passé!

*”Den verkliga sanna freden
är uteslutande något som
kan skapas i människans
eget inre av henne själv.”*

Martinus i Livets Bog V st 1733

19

Ett bättre liv i en bättre värld... några avslutande reflexioner

Pia Hellertz

Skandinaviska Ledarhögskolans, SLH.s, vision och PUMT-kursens syfte är att hjälpa människor att ”fungera bättre och må bättre” med sikte på ”en bättre värld”. Som PM-läsare kan jag bara konstatera att kursens syfte verkar uppnås med råge. De PM som publicerats i denna bok bekräftar detta om och om igen. Jag har inte valt de ”bästa” PM:en. Jag kunde ha valt vilka PM som helst av de tusentals jag läst. Under de år jag läst de studerandes texter har jag inte stött på någon studerande som inte beskriver att kursen fått dem att fungera bättre och må bättre på något sätt.

Jag kan dock inte uttala mig om dem som aldrig kommer igång med att skriva PM eller dem som avbryter kursen. De är en minoritet. Min dröm är att någon gång hinna ta kontakt med dem och intervjua dem om vad som fick dem att avbryta – ett framtida projekt.

Jag befarar att flera av dem har föreställningar om hur ett PM måste se ut rent formellt och att de, ”skadade” av tidigare skolupplevelser om att formen går före innehållet, inte vågade ta sig över skrivtröskeln. Jag har vissa indicier på detta. De gånger jag fått kontakt med en orolig och ”skrivrädd” studerande, har jag rekommenderat att man skriver PM:et som ett informellt brev till mig eller som dagboksanteckningar. Jag hoppas att denna lilla inspirationsbok även ska kunna fungera som modell för de PUMT-studerande som är osäkra på hur PM kan se ut.

Om att skriva och dokumentera processer och upplevelser

Ett av de viktigaste momenten i PUMT-kursen är skrivandet, dokumentationen. De studerande får kontinuerligt dokumentera sin träning på olika sätt. Man uppmanas att skriva ner sina personliga reflexioner, upplevelser och erfarenheter. När det gäller videolektioner och litteratur måste man skriva om tankar och insikter man får i samband med läsandet och lyssnandet. Skrivandet syftar till bearbetning och ger möjligheter till reflexioner, sammanfattning och utvärdering av den egna utvecklingsprocessen. I instruktionerna ombeds man berätta om vad man lärt, vad som varit nytt, hur kunskaperna påverkar ens syn på livet, på arbete, på relationer, på sin hälsa, på fritidssysselsättningar, på framtiden och liknande. Vissa följer instruktionerna till punkt och pricka. Andra struntar i dem och skriver på sitt eget sätt, utifrån egna behov. Detta skrivande är ett av de kraftfullaste verktygen i kursen.

Man får ”ord till sin musik”

Den kände författaren och psykoterapeuten Anders Engquist beskrev en gång att människor i psykoterapi genom samtal får ”ord till sin musik”. Det innebär att man börjar få intellektuell förståelse för och ord till det man känt och känner. Man får ”ihop det”. Man får ”aha-upplevelser”. Kopplingen mellan intellekt och känsla är en av de läkande funktionerna i psykoterapi. Det kan man få på olika sätt. Genom att samtala, genom att läsa meningsfulla böcker och andra

texter, genom att måla och tala om det man målat samt genom att skriva. Att skriva är kraftfullt och ofta terapeutiskt.¹

Det finns strömningar inom ”New Age” som säger ”thinking is hell”. Tänkandet och intellektuella verksamheter har skapat miljögifter, giftiga läkemedel, vapen och andra destruktiva vetenskapliga produkter. De menar att man ska sluta tänka och börja känna istället. Jag menar att denna rörelse kan tolkas olyckligt. Visst är det enormt viktigt att börja känna. Ett par PM-författare i boken berättar om det destruktiva de upplevt när de blockerat sina känslor för att slippa känna de smärtsamma känslorna från barndomen. Då är det viktigt att få kontakt med sina känslor. Men känslor är inte en motsättning till tankar. Tankar påverkar känslor och känslor påverkar tankar. De är två sidor på samma mynt. Tankar och känslor påverkar tillsammans beteenden och handlingar. Dessutom påverkar mina tankar, känslor och handlingar dina tankar, känslor och handlingar. Vi är alla samverkande delar av samma enorma rörelse och process, det s.k. eviga livet.

Läkande processer i själen eller psyket måste fokusera på just att finna ord till känslor.² Det är därför professionellt utformade samtal är en av de vanligast förekommande metoderna i psykoterapi. I en form för läkande dialogmetod som kan användas av lekmän har man utarbetat långa listor av skrivna ord för olika känslor, där syftet är att man, när man får en känsla och inte vet hur man ska beskriva den, får läsa upp sannolika ord och känna efter om det är rätt beskrivning. När det är rätt så känns det i kroppen. Det är den känslan som ofta beskrivs som en ”aha-upplevelse” eller en ny ”insikt”.³ Det känns ”bara helt rätt”.

Andliga upplevelser

Väldigt många av de PUMT-studerande börjar reflektera över andliga frågeställningar och dimensioner, över livets mening och om döden är slutet eller om det finns en fortsättning. En del studerande är övertygade om att reinkarnationen är ett faktum. Det finns litteratur och inslag i kursen som öppnar upp för dessa funderingar. För

¹ En författare som beskriver detta på ett underbart sätt är psyterapeuten och författaren Patricia Tudor-Sandahl i *”Ordet är ditt”*, Wahlström & Widstrand, 1997.

² En författare som beskriver detta på ett spännande sätt är Eugene T. Gendlin *”Fokusering – En psykologisk teknik för självhjälp och utveckling”*, Wahlström & Widstrand, 1982.

³ Insikt innebär en ”uppnådd djupare förståelse av underliggande orsaker, samband e.d.” (Norstedts Svenska Ordbok). Till skillnad från en ”åsikt” som enbart är en intellektuell företeelse.

en del är detta nya och ibland obekväma funderingar. För andra är det självklara tankar som man gärna vill fördjupa och utveckla.

Kursen bör ta tid

Tidsmässigt omfattar studierna i praktiken enormt stor bredd, från några månader till många år. Vi har en studerande nu som kanske slår 10-årsrekord. Mycket vanligt är att PUMT-kursen tar omkring två till fyra år. Utvecklingsprocesser tar vanligtvis tid även om det ibland kan ske radikala förändringar på kort tid. De kan då ofta vara en konsekvens av smärtsamma händelser och skeenden. Att bearbeta och integrera nya tankar, känslor och beteenden tar tid och bör få ta tid för att bli djupgående och beständiga.

Utvärdering av utvecklingsprocesserna

Många berättar i sitt slut-PM – nr IV - att de gått tillbaka och läst sina gamla PM och andra texter⁴ för att utvärdera den långa processen under kursens gång. Dessutom ska de studerande göra en kursvärdering där de ombeds ge tips på förbättringar, på ny litteratur och andra synpunkter de har. Här har Skandinaviska Ledarhögskolan en enorm källa till kunskap för forskning om människors förändrings- och utvecklingsprocesser och om den mentala träningen som förändringsmetod.

Förälskade i vardagen⁵

Något jag kunnat konstatera om och om igen är att de studerande i allt större utsträckning börjat uppskatta och är lyckliga över nuet, över vardagens små händelser, över naturens skeenden och växlingar, över dofter och vyer, över vänner och familj. Jag fascinerar över de mirakulösa och revolutionära förändringar som sker i många människors liv. Men jag fascinerar ändå mer av dessa subtila förändrade förhållningssätt i vardagen och till livet självt.

Det är så många som i sina sista PM ”ropar”: ”Jag älskar livet numera. Tack för att ni fanns när jag behövde er”. En studerande skrev: ”Era höst- och vårmöten låter som frälsningsmöten – men det kanske är naturligt eftersom människor mår så bra av kursen”.

Hon hade blandade känslor inför detta. Och visst – vi är många som känner oss skeptiska inför de traditionella utlevelserna på frälsningsmöten vi upplevt tidigare i samband med frireligiösa sammankomster. Det gör att dessa euforiska lyckoreaktioner ibland känns som konstruerade överreaktioner. Men när man som jag, har förmånen att läsa PM:en från hundratals lyckliga och nöjda PUMT-studerande, då är dessa ”frälsningskänslor” inte konstiga, konstruerade eller ovanliga. De studerande har blivit ”frälsta” av sina nya tankar, insikter, upplevelser och känslor. De har blivit förälskade i Livet självt.

Till sist...

Vi hoppas innerligt att denna bok kommer att fungera som en inspirationskälla för dig som vill studera PUMT, som kanske börjat och behöver peppas i ett snårigt inledningsskede, som kommit igång men behöver en ny puff för att ta dig förbi en kanske känslomässigt smärtsam fas i utvecklingsprocessen eller för dig som vill skänka den som gåva och därmed inspirera någon annan att genomföra kursen ”Personlig utveckling genom mental träning” eller som Lars-Eric kommit att kalla den under senare år ”Personlig kompetensutveckling genom mental träning”.

⁴ Vi rekommenderar de studerande att ta kopior på allt material för detta ändamål, eftersom vi behåller alla dokument.

⁵ Rubriken är inspirerad av Elisabeth Solins lilla bok ”Förälskad i vardagen”.

*”Man kan inte begära av något levande väsen
att det skall handla utifrån erfarenheter det ännu inte har.
Det skulle ju vara detsamma som att begära att ett barn skall handla
som en vuxen människa.*

*Kosmiskt sett finns det många vuxna människor på jorden
som ännu är som barn, men genom kommande inkarnationer
kommer också de att bli mer och mer ’vuxna’,
det vill säga mer och mer mänskliga i sin tankegång
och sitt handlingsätt.”*

Martinus i
”Mental kursändring” (Kosmos nr 7/1997)

*”Säg till om jag stör,
sa han när han steg in, så går jag med detsamma.
Du inte bara stör,
svarade jag
Du rubbar hela min existens.
Välkommen!”*

Eeva Kilpi

20 Efterskrift

Pia Hellertz och Lars-Eric Uneståhl

Kursen *”Personlig utveckling genom mental träning”* – PUMT – utvecklades 1987 av Lars-Eric Uneståhl, fil.dr. i psykologi . Han var då universitetslektor vid dåvarande Högskolan i Örebro.

Under några år hade han då genomfört 20-poängskursen *”Idrottspsykologi och mental träning”* för blivande gymnastiklärare vid dåvarande Gymnastik- och Idrottshögskolan, GIH. Tack vare en rektor, som inte bara var humanist och kreativ utan också visionär kunde Lars-Eric skapa en distansutbildning av kursen. Han fick löfte om att starta verksamheten om vi fick ihop 50 studenter. Modell för kursens uppläggning var Open University i England. Projektet kom inledningsvis att kallas *”Institutionen för tillämpad tvärvetenskap - ITT”*.

Ganska snart visade det sig att kursen attraherade långt fler studerande än enbart blivande gymnastiklärare. Till allas stora överraskning anmälde sig 1500 intresserade på kort tid. Studieförhållandena med möjlighet till studier i egen takt, oberoende av tid och rum, lockade massor med studerande, de flesta med heltidsarbete och vilka ofta bodde långt från universitet och högskolor, ja även i andra länder. Många sökte kursen för att den inte bara gav intressanta

psykologiska kunskaper utan också visade sig leda till personlig utveckling över huvud taget. Kursen bytte därför ganska snart namn till *"Personlig Utveckling genom Mental Träning"* - PUMT.

Pedagogiska former

De studerande fick studiehandledning, all litteratur samt träningskassetter vid kursstarten. De videoinspelade föreläsningarna lånades ut. När kursmomentet var avslutat och examinerat, returnerade de videon och fick den nya till nästa moment, utskickad. Detta är en modell som fortfarande används.

Ny tentamensform

En viktig princip i PUMT var ju färdighetsträningen och övningarna. Därför kom vi tidigt att utveckla en ny typ av examination. Eftersom SLH:s mål är färdigheter och kompetens och den traditionella examinationsformen endast tenderar "kunskaper", så kom vår examination att, efter en summarisk redogörelse för kunskaper, lägga betoningen på hur man hade använt kunskaperna i en praktisk "livstillämpning" samt på vilka livsförändringar som kursen medfört.

Övriga studerande

Under de två år som kursen gick genom Högskolan i Örebro fick den totalt 1.761 studerande. Av dessa examinerade 566 personer för 20 poäng. De första åren skulle de studerande skriva ett godkänt PM för varje 2-poängsmoment, d.v.s. totalt tio PM, för att bli godkända för 20 poäng.

En förutsättning för att få examinera för poäng var att den studerande hade behörighet för att studera på högskola. Många följde därför kursen endast för att få intyg. Studerande var företagsledare, lärare, idrottskvinnor och män, socionomer, psykologer och psykoterapeuter, utbildare, konsulter, alternativa behandlare med olika skolning med flera. Många hade redan långa högskoleutbildningar bakom sig.

Den akademiska världen var inte redo...

Allt nytt väcker dock delade meningar. I synnerhet om det nya har med pedagogiska teorier och tillämpning att göra. Under 1989 genomfördes två utvärderingar av PUMT-kursen. Den ena genomfördes av två pedagogiska forskare i UHÄ:s regi. De gav kursen högsta betyg, i synnerhet när det gällde de pedagogiska formerna. Den andra utvärderingen gjordes av en vetenskapsteoretiker. Han var mycket kritisk till kursen, bland annat mot att färdighetsträningen fick så stor plats. Till saken hör att det av tradition inom den akademiska världen ofta föreligger stora konflikter mellan teori och praktik, mellan teoretisk undervisning och färdighetsträning.

Skandinaviska Ledarhögskolan – en "non profit organization"

Lars-Eric Uneståhl valde då att lämna Högskolan i Örebro och istället driva kursen i egen regi genom Skandinaviska Ledarhögskolan från 1 november¹ 1989. Skandinaviska Ledarhögskolan är en ideell förening (non profit organization). Varje kursdeltagare blir automatiskt SLH-medlem och är därmed delägare i SLH. Detta är nog en av orsakerna till det starka engagemang för SLH som vi upplever att våra studenter och kursdeltagare har.

Den organisatoriska förändringen gav dessutom större möjligheter att utveckla kurser utan att behöva hindras av de strikta lagar och förordningar som styr verksamheter vid statliga högskolor och universitet. Detta visade sig vara ett lyckosamt beslut. Sedan dess har verksamheten utvecklats och utvidgats.

Varför Skandinaviska Ledarhögskolan?

Eftersom Mental Träning vänder sig till alla människor låter det kanske konstigt att kalla den nya högskolan för "ledarhögskola". Namnet, som har sitt ursprung hos "SAS-Jan Carlzon" gavs dock en ny innebörd genom att definiera en bra ledare som någon som "får andra människor att växa (fungera och må bra)". En av de viktigaste ledarna blir då till exempel varje förälder. Ett annat viktigt tillämpningsområde blir att "leda sig själv" på ett bra sätt. I SLH:s

¹ Lars-Eric Uneståhl har sen början av 1960-talet forskat och skrivit böcker om hypnos och om mental träning och har haft otaliga kurser, seminarier och föreläsningar inom dessa områden och har därmed gett kunskapen om den mentala träningen stor utbredning.

² Tack professor Anders Stening för att du vågade bryta nya vägar och möjliggjorde projektet.

kurser kom så småningom den traditionella chefs- och ledarskapsutbildningen att förvandlas till coaching under rubriken ”Coacha dig själv och andra!”.

PUMT-kursens utveckling

PUMT-kursen har gjorts om vid några tillfällen under de år som gått. Nya och fler videospelade föreläsningar och lektioner har spelats in. Litteraturen har förändrats under årens lopp. Den största förändringen är kanske att avslappnings- och tillämpningsträningen fördjupats och blivit mer omfattande. Dessutom har den skriftliga dokumentationen breddats och fördjupats. Samtidigt har antalet PM sedan några år tillbaka reducerats till fyra, även om de nu är avsevärt mer omfattande än de tidigare 2-poängs-PM:en. PM:en fokuserar på reflexioner, erfarenheter och upplevelser av litteraturstudier, videolektioner samt den mentala träningen, den muskulära och mentala avslappningen, självbilda- och målbildsträningen samt de olika tillämpningsmomenten inklusive den s.k. vardagsträningen (”t.ex. gör en människa glad varje dag!”).

”International Units”

”Högskolepoäng” ges bara i Sverige och bara av statliga högskolor. I likhet med Handelshögskolan i Stockholm (ej statlig) valde SLH därför ett eget bedömningssystem. Det blev en kompromiss mellan de amerikanska, engelska och australiensiska systemen. Medan en poäng står för en veckas heltidsarbete (i verkligheten 5 dagar) så kom 1 IU att betyda en arbetsdag på 8 timmar. Vid översättning blir då 5 IU = 1 poäng. Systemet passar bättre för våra medlemmar, som både väljer sin egen studietakt och som inte läser i terminsform eller bara under veckodagar. Det är också lättare att översätta till andra länders system.

Fortsättningskurser

På SLH har man också utvecklat fortsättningskursen ”Person-, Team- och Ledarutveckling” – PTL - samt ett antal andra kurser som ger möjligheter till fortsättning och fördjupning inom olika

områden med nära koppling till Mental Träning och personlig utveckling, t.ex. Fördjupat ledarskap (FÖL), Specialledarutbildning (SPEL), Stresshantering, MEA-kurser (Motivation – Effektivitet – Arbetsglädje), Stress Coach, Hälso Coach, Avspänningspedagogutbildning, Neuroinquinistisk programmering med flera och flera kortare och längre kurser är under planering.

Pia Hellertz började läsa PM 1988

Hösten 1987 kom Pia Hellertz i kontakt med PUMT. Kursen fick som nämnts ovan, så enormt många fler studerande än Lars-Eric och högskoleledningen kunde drömma om och det blev omöjligt för Lars-Eric att ensam examinera. Därför kom Pia att från och med januari 1988 på halvtid tillsammans med Lars-Eric läsa och bedöma hemuppgifter och träningsdokumentation och därmed att examinera de studerande.

Pias bakgrund var att hon gått hypnosutbildning för Lars-Eric hösten 1976 samt därefter under tre års tid deltagit i den ”Kurs i psykoterapeutiska metoder under medvetandeförändring” som Svenska Föreningen för Klinisk och Experimentell Hypnos bedrev från hösten 1976 och några år framöver. Lars-Eric var då ordförande i Mellansvenska kretsen av föreningen och Pia blev dess vice ordförande under några år och samarbetade med Lars-Eric omkring planering och praktiskt genomförande av psykoterapiutbildningen och andra psykoterapikurser, bl.a. i Gestaltterapi, Transaktionsanalys och Bioenergetics.

När kursen flyttades från Högskolan i Örebro till Skandinaviska Ledarhögskolan erbjöds de studerande, som var inne i högskolesystemet, tre år för att avsluta kursen. Pia fortsatte således att examinera PUMT-studerande fram till och med den 31 december 1992, och hade då bedömt PM under sammanlagt 5 års tid på halvtid. (Därefter forskade och undervisade hon återigen på heltid vid Socionomprogrammet på Högskolan, fr.o.m. 1/1 2000 Örebro universitet.)

Från det att Skandinaviska Ledarhögskolan startade i november 1989 fram till våren 2001 har Elisabeth och Lars-Gunnar Solin läst och bedömt PUMT-PM och Lars-Eric PTL-PM.

Nu läser Pia PM igen...

Våren 2001, efter det att Pia avslutat sina forskarstudier och lagt fram sin doktorsavhandling,³ frågade Lars-Eric Uneståhl om hon åter ville läsa och bedöma PM, vilket hon accepterade. I skrivande stund, sommaren 2002, har hon åter läst några hundra PM under de cirka 1 1/2 år som förflutit. Eftersom hon fortfarande har heltidstjänst på Örebro universitet blir detta en inspirerande och energigivande fritidssysselsättning för henne. Och det är här som föreliggande lilla bok kommer in i bilden.

Om ”inspirationsbokens” tillkomst

Eftersom Pia blev så inspirerad av att läsa PM så ville hon att andra skulle få samma möjlighet att ta del av dessa fascinerande berättelser. Sagt och gjort! Här sitter vi nu och försöker åstadkomma vår lilla ”inspirationsbok”.

Hur har då urvalet av PM till boken gått till? Eftersom Pia är vetenskapligt skolad så måste hon ärligt erkänna att det inte finns något som helst system bakom urvalet. Hon kunde i princip ha valt vilka PM som helst bland de hundratals hon läst. Alla är så fantastiska, så fulla av berättelser om personlig utveckling, av aha-upplevelser, av nya insikter, av lycka och glädje och ”nybeslut”. De allra flesta berättar detaljer som är spännande, stimulerande och inspirerande. När Pia började sin semester sommaren 2002 skrev hon ett brev till de utvalda PM-skrivarna och frågade om vi fick använda deras PM. Hon fick positiva svar från femton studerande. Det är dessa som ingår i boken.

PM-skrivarna erbjöds att vara anonyma och att använda pseudonymer. De flesta har valt att använda sina rätta namn. Några har begärt att få vara anonyma. De har valt nya namn.

Redigeringsarbetet

Att bearbeta PM:en var lätt. De var redan så väl skrivna. Vi ville att de olika PM:en skulle behålla sin personliga stil och sitt unika språk. Pia har dock redigerat talspråk och grammatik något, strukturerat kortare textavsnitt samt rubriksatt texterna. Sen skickade hon ut sina bearbetade texter till PM-författarna för korrekturläsning, korrigeringar, förändringar av text och eventuella tillägg som författarna önskade göra. Några har begärt lite större korrigeringar eller tillägg. Då har hon skickat ut bearbetat manus ännu en gång för slutligt godkännande.

Detta var Historien om PUMT, kursen som vill förbättra världen...

Se det var historien om hur en pionjärutbildning kom till, distanskursen ”Personlig Utveckling genom Mental Träning” eller ”Personlig Kompetensutveckling genom Mental Träning”. Det har gått exakt 15 år sedan kursen skapades. Mycket spännande och lärorikt har hänt på vägen, för alla parter. Mycket har vi förhoppningsvis kvar att uppleva och lära tillsammans. Tillsammans med våra studerande vill vi verka för att vi alla ska må bättre och fungera bättre så vi därmed orkar bygga en bättre värld där fred och samarbete prioriteras, där människor upplever att de lever meningsfulla liv och får vara friska, efterfrågade och uppskattade. Denna vision gör arbetet med kursen till en mycket meningsfull verksamhet för oss alla.

³ ”Kvinnors kunskapssyn och lärandestrategier – En studie av tjugosju socionomstuderande kvinnor”, Örebro universitet 1999.

”Det finns ingenting så svårt att ta itu med
Ingenting så vanskligt att leda
Ingenting så osäkert i framgång
Som att söka en ny tingens ordning

Den som förändrar får nämligen som motståndare
Alla dem som lyckats väl i de gamla spåren
Och endast ljumma försvarare i
dem som kan tänkas fungera i det nya.”

Machiavelli (1467-1527)

Litteraturlista

Det följande är litteratur som har ingått och/eller fortfarande ingår i PUMT och i vissa fall i PTL. Eftersom litteraturen förändrats under de 15 år som kursen bedrivits, böcker har kommit och gått och kommit igen, så är det inte möjligt att ge en exakt lista. Några av böckerna kanske aldrig ingick men var på tal! Syftet med listan är att inspirera Dig till ytterligare litteraturstudier.

- Alberoni, Francesco (1984) *Vänskap*, Bokförlaget Korpen.
- Angelöw, Bosse (2000) *Träna mentalt och förbättra ditt liv – Handbok i mental träning och stresshantering*, Natur & Kultur, Pocket.
- Arvidsson, Ture (1973) *Fimpa nu!* Larson.
- Blanchard, Ken & Bowles, Sheldon (2002) *High Five – Styrkan finns i laget*. Svenska Förlaget.
- Bloomfield, Harold (1988) *Din Akilleshäls – att förvandla sina svagheter till styrka*, Hagaberg.
- Borgenhammar, Edgar (1986) *Tillit och hälsa – Vägar till livskvalitet*. Libris.
- Borghäll, Johan (1989) *Pedagogik för förryckta – om den expressiva idrotten*, LäroMedia.
- Braathen, Sylvia (1988) *Att lära ut*.
- Brofman, Martin (1987) *Se bättre – Så återfår du din normala syn*, Encerciga.
- Börjeson, Lena & Gustavii, Klas (1986) *Pocketbok i problemlösning*, Metoda.
- Campbell, Don (1997) *Mozarteffekten – Musikens oanade kraft*, Richters.
- Christerson, Rolf (1990) *Livets Mening - En allvarlig historia*, Bokförlaget Siljan.
- Christerson, Rolf (1991) *Chefens idébok*, Bokförlaget Siljan.
- Cousins, Norman (1980) *Att besegra sin sjukdom – Om läkning och pånyttfödelse*, Wahlström & Widstrand.

- Crum, Thomas F. (1991) *Konflikter som möjlighet*, Liber.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1992) *Flow – Den optimala upplevelsens psykologi*, Natur & Kultur.
- Dalai Lama (2000) *Den oändliga visheten – Råd för ett gott liv*. Wahlström & Widstrand, Pocket.
- Dass, Ram & Gorman, Paul (1997) *Handbok för hjälpare – Om konsten att hjälpa andra utan att bli utbränd*, Natur & Kultur.
- de Bono, Edward (1990) *Tanketräning*, Svenska Dagbladet.
- de Bono, Edward (1994) *Verklig Kreativitet*, Brain Books.
- Dispezio, Michael A. (2000) *Den magiska triangeln*, Brain Books.
- Dropsy, Jacques (1988) *Den harmoniska kroppen – En osynlig övning*. Natur & Kultur.
- Dyer, Wayne W. (1989) *Du ser det när Du tror det - eller - Vägen till personlig förnyelse*, Forum.
- Dyer, Wayne W. (1994) *Tro på Dina inre krafter – eller - Gör varje dag till ett mirakel*, Forum.
- Eek, Gunilla (1995) *Fungera och må bättre – Om principerna i mental träning*. Veje International AB.
- Ehdin, Susanna (1999) *Den självläkande människan*, Forum.
- Eklund, Göran (1986) *Utveckling pågår*, Sunnanåförlaget.
- Ekvall, Göran (1983) *Kreativitet och kreativ problemlösning*, Management Media.
- Engquist, Anders (1988) *Att växa som vuxen – Nya perspektiv på dig själv och andra*, Rabén & Sjögren.
- Erickson, Milton H., Rossi, Ernest L. & Rossi, Sheila I. (1978) *Hypnotiska verkligheter*, Natur & Kultur.
- Erlandsson, Berne (1992) *Våga Välja Väg med Hypnos – Med fyra träningsprogram på kassett*, Veje International.
- Ferrucci, Piero (1987) *Bli den du är – Om psykosyntes – en metod för själslig utveckling*, Hagaberg.
- Frankenhaeuser, Marianne, & Ödman, Maj (1987) *Stress – en del av livet*, Brombergs.
- Freitag, Erhard F. (1997) *Vår undermedvetna kraftcentral – Filosofi för Positivt tänkande*, Fredagsboken.
- Fritz, Robert (1988) *Uppnå mesta möjliga av livet genom att följa - Minsta Motståndets Väg*, Hagaberg.
- Gaardner, Jostein (2000) *Sofies värld*, PAN Pocket.
- Gardner, Howard (1994) *De sju intelligenserna*, Brain Books.
- Gawain, Shakti (1987) *Kreativ visualisering – Använd din fantasi för att skapa det du vill i ditt liv!* Energica förlag.
- Goleman, Daniel (1997) *Känslans intelligens – Om att utveckla vår emotionella kapacitet för ett tryggare och mänskligare samhälle*, Wahlström & Widstrand.
- Gregner, Bozze & Svantesson, Ingemar (1987) *Mindmapping – Minnesteknik – Snabbläsning*, Seminarium.
- Hansson, Torsten & Lars-Eric Uneståhl (2002) *Mental Tuffhets-träning – Den avgörande faktorn*, SISU Idrottsböcker.
- Harman, Willis (1987) *Inspirationens ögonblick – Om hur idéer uppstår och hur man kan utveckla sina dolda resurser*, Hagaberg.
- Hartland, John (1974) *Klinisk hypnos*, Natur & Kultur.
- Hendricks, Gay (1996) *Andningsövningar – för ett bättre liv*. Svenska Förlaget.
- Hellström, Annemarie & Landin, Marguerite (1989) *Själsglädjen*, med förord av Lars-Eric Uneståhl. Veje Förlag.
- Jacobson, Nils-Olof (1979) *Liv efter döden? – Om parapsykologin, mystiken och döden*, Zindermans.
- Jaworski, Joseph (1997) *Synkronicitet – Att fånga livets sammanträffanden* – Inledning av Peter Senge, Richters.
- Jencks, Beata (utan år) *Lyssna till Din kropp – En bok om avspänning och vitalitet* (med förord av Lars-Eric Uneståhl), Natur & Kultur.
- Jönsson, Bodil (1999) *Tio tankar om tid*, Brombergs.
- Jönsson, Bodil (2001) *Tankekraft – 144 sidor att tänka med*. Brombergs.
- Knight, Sue (2001) *Modeller för framgång – att tillägna sig andras mönster och beteenden för bättre resultat*, Brain Books.
- Langer, Ellen J (1989) *Tänk om!* Bonniers.

- Lijndenfield, Gael (1988) *Öka Ditt Självförtroende!* Hagaberg.
- Lindström-Myrgård, Kerstin (1997) *Effektiva arbetsteam – Modeller, synsätt och verktyg i teambuilding*, Framsikt AB.
- Marcuse, F.L. (1985) *Hypnos*, Prisma Magnum.
- McGinnis, Alan Loy (1985) *Motivera utan att manipulera*, Libris.
- McGinnis, Alan Loy (1986) *Vänskapsfaktorn – Om vänskap, relationer och samliv*, Libris.
- Meyer, G.J. (1995) *Executive Blues – Chef utan uppdrag*, Svenska Dagbladet.
- Meynert, Lennart (1992) *Life Management, Arbeta mindre – men klokare*, Företagens utbildningsbyrå.
- Moxnes, Paul (1997) *Att lära och utvecklas i arbetsmiljön*, Natur & Kultur.
- Nørretranders, Tor (1999) *Märk Världen! En bok om vetenskap och intuition*, Bonnier Pocket.
- O'Connor, Joseph & Seymor, John (1998) *Introduktion till NLP*, Brain Books.
- Orioli, Esther M, Jaffe, Dennis T. & Scott, Cynthia D. (1988) *Stress på gott och ont – Med 20-sidig test- och stresskurva*, Trevi.
- Ornstein, Robert E (1977) *The Psychology of Consciousness*, Penguin Books.
- Ornstein, Robert (1986) *Multi Mind – Ett nytt sätt att se på mänskligt beteende*, Bonniers.
- Orstein, Robert & Sobel, (2001) *Sunda sunder! Njut av livet för hälsans skull*, N&K Pocket.
- Ouchi, William G. (1982) *Theori "Z" – Hur väst ska möta den japanska utmaningen*, Svenska Dagbladet, Timo.
- Packer, Toni (1990) *Fånga nuet – Att arbeta med det som är!* Via Bokförlag.
- Pajjkull, Maria & Uneståhl, Lars-Eric (1987, 2001) *Jo, Du kan! – Hur du tränar din mentala förmåga och lever ett rikare liv*, Veje International.
- Pease, Allan (1999) *Dina gester avslöjar dig – Kroppsspråket, språket som alla talar utan att säga ett enda ord*, Wahlströms.
- Peck, M. Scott (1987) *Den smala vägen – Om kärlek och sanning och modet att utvecklas*, Hagaberg.
- Peck, M. Scott (1989) *Det svåra steget till gemenskap – Om personlig mognad och fördjupat ansvar i grupper, företag och familjer*, Hagaberg.
- Pegg, Mike (1989) *Uppmuntra mera! Från vision via handling till resultat*, Prisma.
- Pegg, Mike (1991) *Positivt Ledarskap – Hur man skapar ett vinnande lag*, Veje International.
- Pollak, Kay (1994) *Att växa genom möten*.
- Ringom, Björn (1988) *Tänk positiv!* Larson.
- Ringom, Björn (1994) *Mindmapping*, Larson.
- Robbins, Anthony (1989) *Din gränslösa styrka*, Svenska Dagbladet.
- Robbins, Anthony (1996) *Några ord från en väg – Liten vägledning i konsten att styra ditt liv*, Svenska Förlaget.
- Rogers, Natalie H. (1988) *Våga tala – Ett systematiskt träningsprogram*, Natur & Kultur.
- Rosenberg, Nils-Egil (1998) *En mental träningslära för idrotten*, SISU Idrottsböcker.
- Russel, Peter (1988) *En uppvaknande värld – På tröskeln till en ny tidsålder*, Hallgren & Fallgren.
- Sabom, Michael B. (1987) *Vi upplevde döden*, Natur & Kultur.
- Seligman, Martin E.P. (1974) *Hjälplöshet – Om depression, utveckling och död*.
- Setterlind, Sven (1984) *Avslappningsträning – En metod- och forskningsöversikt*, Sammandrag av doktorsavhandling vid Högskolan i Karlstad.
- Setterlind, Sven (1989) *Från Hypnos och Suggestion till Avslappning och Meditation – En metod- och forskningsöversikt*, Stress Management Center.
- Shone, Ronald (1990) *Avslappning med Hypnos – En lättläst bok om självhypnos, kreativitet och inre styrka*, Lettura.
- Shine, Betty (2001) *Tankens Makt – Energin som kan förändra världen*, Richters.

- Siegle, Bernie (1995) *Kärlek, Medicin och Mirakel*, Månocket.
- Silva, José & Goldman, Burt (1991) *Dynamisk träning med Silvamethoden*, Enercia.
- Simonton, O. Carl, Matthews-Simonton, Stephanie & Creighton, James (1978) *Du kan bli frisk igen – En bok för cancersjuka och deras familjer*, Wahlström & Widstrand.
- Solin, Elisabeth & Solin, Lars-Gunnar (1994) *Prestera avspänt!* LäroMedia.
- Solin, Elisabeth (1999) *Landa mjukt! Lär dig hantera vardagens stress och se framåt med mental träning!* LäroMedia.
- Solin, Elisabeth (2002) *Förälskad i vardagen*, Mind Shop/ LäroMedia.
- Steinberg, John M (1994) *Positiv Påverkan*, Utbildningsproduktion AB.
- Steinberg, John M (1992) *Strategier för Positiv Påverkan – 48 av våra favoriter ur Strategier årgång 1985 – 1992*. Max Martins förlag.
- Steinberg, John M (1995) *Att Leva Som du vill*, Max Martins förlag.
- Stone, Hal & Sidra (1992) *Omfamna ditt inre – Handbok i Voice Dialogue*, Energica.
- Svenska Dagbladet (1982) *Kroppen som Psykets Spegel* (artikelserie).
- Svenska Dagbladet (1983) *Den nya motivationen* (artikelserie).
- Svenska Dagbladet (1985) *Det Omedvetna* (artikelserie).
- Svenska Dagbladet (1986) *Genom Kris till Helhet* (artikelserie).
- Svenska Dagbladet (1987) *Maskrosbarnen* (artikelserie).
- Svenska Dagbladet (1988) *Den kreativa människan* (artikelserie).
- Svenska Dagbladet (1990) *På jakt efter intuitionen* (artikelserie).
- Svenska Dagbladet (1990) *Lev miljövänligt!* (artikelserie).
- Uneståhl, Lars-Eric (utan år) *Självpåverkan*. Avdelningen för Klinisk och experimentell hypnos, Örebro.
- Uneståhl, Lars-Eric (utan år) *Personlig Utveckling* –Handledning till träningskassetter. Veje.
- Uneståhl, Lars-Eric (1979, 1995) *Självkontroll genom mental träning – Tillämpningar – idrott*. Veje Förlag.
- Uneståhl, Lars-Eric (1984) *Nytt Företag – Motivation – livets kärna*. Liber Hermods med flera.
- Uneståhl, Lars-Eric (1986) *Hypnos och Självhypnos*, Veje Förlag.
- Uneståhl, Lars-Eric (1987) *Motivation från teori till praktik*, Mind Manager.
- Uneståhl, Lars-Eric (1987) *Tillämpad motivation*, Mind Manager.
- Uneståhl, Lars-Eric (1987) *Skratta Dig Friskare – En samling tankar om humor, skratt och glädje*. Om humorns betydelse för vår hälsa, kreativitet och personliga utveckling. Veje Förlag.
- Uneståhl, Lars-Eric (1996) *Att Våga Tala! Avslappning, Mental förberedelse, Systematisk desensibilisering – En mental träning för ett bättre framträdande inför andra*. Veje International.
- Uneståhl, Lars-Eric (utan år) *Integrerad Mental Träning*, SISU Idrottsböcker.
- Uneståhl, Lars-Eric (red)(1999) *Hypnos i teori och praktik*. Veje Förlag.
- Uneståhl, Lars-Eric (2001) *Den Nya Livsstilen – Mentala Träningsråd För Stresshantering Och ett Bättre Liv*, Veje International.
- Wilberg, Ken (red.) Bohm, David, Capra, Fritjof, Ferguson, Marilyn & Pibram, Karl (1982) *Det holografiska paradigmet – och andra paradoxer*, Bokförlaget Korpen.
- Wistrand, Birgitta (1984) *Chef över sitt eget liv – En styrkebok*. Trevi.
- Wolinsky, Stephen H (1996) *Frigörande meditationsövningar*, Svenska Förlaget.
- Woodcock, Mike & Francis, Dave (1990) *Organisationsprofilering – Vilka värderingar inom organisationen leder till framgång*. ISL-förlag.
- Zilbergeld, Bernie & Lazarus, Arnold A. (1991) *Tankens Kraft*, Liber – Utvecklingsbiblioteket.
- Zohar, Danah & Marshall, Ian (2000) *SQ - Själens intelligens*, Forum.

Litteraturen till SLH.s distansutbildningar distribueras av

LäroMedia Örebro AB
Ormestagatan 2
702 20 Örebro

Tel. 019-32 30 60
Fax. 019-32 38 66
E-mail: per.akesson@laromedia.se
www.laromedia.se
Postgiro 640 64 32-2
Bankgiro 5112-3990

Kursmoment i PUMT

I. Mental grundträning

- Mental träning
- Färdighetsträning Avspänd effektivitet
- Att växa som människa
- Mental grundträning
- Medvetandeformer
- Integrerad Mental Träning
- Framgångsfaktorer
- Livskompetensfaktorer

II. Självbild och målbild

- Självbildsträning
- Självinsikt
- Förändringshinder
- Motivation – Livets kärna
- Målanalys
- Målstyrd Livsplanering
- Tillämpad Motivation
- Den ideala prestationen
- Den ideala relationen

III. Mental styrketräning

- Koncentration
- Minnesträning
- Kreativitetsträning
- Attitydträning
- Blockeringar
- Kreativ problemlösning
- Livslång utveckling – del I-III
- Våga tala
- Den utvecklande självinsikten
- Den nya livsstilen

IV. Livskvalitetsträning

- Stresshantering
- Kropp och själ
- Kroppens visdom
- Kropp och sinne
- Sinne och Kropp
- Mot alla odds
- Skrattandets värld
- Livsglädje & Livskvalitet
- MEA VIII-X (Positiv livsstil)
- Avslutning & Utvärdering

Några arbetsverktyg i den mentala träningen

Affirmationer

Verbala bekräftelser av positiv art, vilka man programmerar sitt undermedvetna med och vilka har som syfte att stärka den positiva självbilden. De kan skrivas på lappar som man sätter upp på synliga platser eller de kan uttalas högt eller tyst i olika medvetandetilstånd. Positiva och stärkande affirmationer som skrivs på skrivtavlan eller datorn i det mentala rummet ”sugs upp” av det undermedvetna och tar så småningom över de gamla negativa affirmationer vi tidigare programmerats med, t.ex. Jantelagen.

Brasan

Genom att tända och värma sig vid en eld i det mentala rummet får man energi.

Datorn

Datorn har i det utvecklade Mentala hemmet fått ersätta både Filmduken (se nedan) och Skrivtavlan (se nedan). På datorn kan man skriva in de ord man vill programmera sig med. Man kan också trycka på ”Filmknappen” och skapa de filmer man vill se för att t.ex. skapa ”Framtida minnen” och programmera målbilder (se nedan).

Den inre Rådgivaren

Ett fiktivt väsen som visualiseras i det mentala rummet. Den kan ta skepnad av en människa, en ”vis kvinna eller man”, ett djur eller en annan typ av skepnad. Den inre rådgivaren bör betraktas som ens eget kloka inre.

Filmduken

Kan användas för att visualisera målbilder eller positiva ”filmer” i det mentala rummet, t.ex. där man ser sig i en önskvärd situation eller en önskvärd kropp.

Framtida minnen

Ett sätt att omprogrammera det undermedvetna och skapa nya underlag för tankar, känslor och handlingar. Tanken är att minnen över huvud taget utgör den grund utifrån vilken vi agerar på olika sätt. Destruktiva minnen hämmar och försvårar. Genom att programmera in framtidsminnen där vi lyckas, är framgångsrika, mår bra o.s.v. så förändras denna grund.

Ideomotorik

Varje rörelse och prestation består av en så komplicerad samordning av hundratals små delrörelser att det skulle vara omöjligt att åstadkomma detta på ett medvetet och avsiktligt plan. Kroppen sköter detta bäst på egen hand i huvudsak genom att man programmerar in målbilder. Enklast kan man testa detta genom att med tankarna styra en pendels rörelser.

Mentala rummet, Mentala hemmet

Det Mentala rummet är en symbolisk bild av ett alternativt medvetandetillstånd, som används bl.a. för programmering av positiv självbild och önskade målbilder. Det kan också användas terapeutiskt med olika tekniker. I det Mentala hemmet har antalet funktioner som man kan använda detta medvetandetillstånd till, utvecklats och konkretiserats avsevärt, bl.a. för ”samtal” mellan olika delpersonligheter i ”Konferensrummet”, för fördjupad sömnkvalité i den ”magiska sängen” i ”Sovrummet” samt för bearbetning av minnen som är arkiverade i ”Biblioteket”.

Skrivtavlan

På skrivtavlan i det Mentala rummet kan man skriva ord man vill programmera in, t.ex. lugn, säker, trygg. Man kan också skriva ord på fenomen man vill bli av med, t.ex. huvudvärk och sen suddas bort.

Trigger

En signal som programmeras in i avslappnat tillstånd och som används för att snabbt uppnå ett visst syfte, t.ex. djup avslappning, koncentration eller andra önskvärda känslor och tillstånd. Man kan t.ex. knyta vänstra handen, ta sig i örsnibben, sätta sig på en speciell stol eller som vissa idrottsmän, genomföra en kort ritual.

Visualisering

Ett inre bildseende. Vi kan till exempel skapa målbilder för ”vårt inre öga” i den mentala träningen.