

# MIND TRAINER

Skandinaviska Ledarhögskolan oktober 2007

## MENTAL TRAINING - RAP

I samband med en av vårens kurser på Mallorca fick en av deltagarna uppgiften att göra en rap om NLP medan jag ombads att göra en om den mentala träningen.

Versionen om Mental Träning blev så här:

The mental skills training is here to stay  
A great intervention to use every day  
It's how to think and feel and behave  
It's for young and for old, for Eva and Dave

Your positive future is decided by you  
A programming image will always be true  
The models and methods are easy to learn  
The main goal is this: "A good life to earn"

You are coming to me and you do not feel well  
I ask what you want instead of this hell  
We think we have reasons for feeling so bad  
And often refer them to Mommy and Dad

If people have problems, depressions, feel sorry  
Don't tell them "Be happy"! or "why should you worry?"  
Tell a wonderful story, shift focus and wait  
You soon have created a positive state

Relax and go back to a good memory  
Remember, relieve, as a nice symphony  
I see and I hear and I feel very fine  
I develop a state which will always be mine

An anchor or trigger is then good to make  
The methods so easy as pieces of cake  
Use thoughts in your head, use fingers or hand  
You start to create your reality land

If having a habit of a negative kind  
Propose then a deal with your unconscious mind  
Your habit will change in an effortless way  
The change will then stay, remain day after day

All things that will happen you can frame and reframe  
You look at your life as a long-lasting game  
In the play you are author, director and actor  
Control of your life is the happiness factor

# TRÄFFAR UNDER 2005

**1. Höstmötet i Malmö** 19/10 samt 20-21/10 (se slh:s hemsida [www.slh.nu](http://www.slh.nu))

## **2. Tysklandsresan**

Tidigare har meddelats att vi åker med buss direkt efter höstmötet i Malmö. Detta är nu ändrat till att vi åker i minibussar och bilar tisdagen den 23 oktober. Kongressen i Heidelberg pågår sedan mellan onsdag och söndag fm. Vi är tillbaka på kvällen den 28/10. Det finns fortfarande möjligheter för fler att komma med till denna mycket intressanta kongress med bortåt 1000 deltagare. (mer info på hemsidan och intranätet)

## **3. Livsfärdighetsträning i skolan**

Detta intressanta och högst aktuella ämne är temat för en utbildningsdag som Skandinaviska Ledarhögskolan arrangerar tillsammans med den svenska EQ-föreningen. Platsen är Stockholm och datum är den 19 november. SLH:are har fått rabatt på priset så att 2 SLH:are kan gå för ett konferenspris (Mer info. på hemsidan och Intranätet. Där finns bl.a. en anmälningblankett, där du anger 2 namn för priset av en (Kom ihåg då att ange att du är SLH:are.

## **4. Besök av känd "healer"**

SLH har under sista året haft kontakt med Europas kanske mest kända "healer", Z. Domancyk från Slovenien. Forskare från olika länder har intresserat sig för hans verksamhet genom att han inte bara lyckats bra med människor med olika problem utan också lyckats påverka bakterier i olika vätskor, vilket ju svårigen kan förklaras med placeboeffekter.

I Stockholm kommer han att ge ett offentligt föredrag (kvällen den 22/11) och sedan en 4-dagarskurs för dem som vill lära sig healing (23-26/11). Kursen kombineras med att man får följa den konkreta behandlingen av människor med olika problem. (Mer info. på hemsida och Intranätet)

## **5. Förhandsinformation om 2008 års resa**

De resor som SLH anordnar firar i år 20-årsjubileum. Detta görs genom att vi återgår till Europa (de 2 första resorna höll sig inom Europa). Som du sett på hemsidan så nöjer vi oss med en 5-dagarsresa till Heidelberg i Tyskland 23-28 oktober. Men redan nu vill vi tipsa om vad som händer nästa år.

### **Kina 2008**

SLH arbetar ju med 7- och 3-talet och det gör att den stora jubileumsresan (den 21:a i ordningen) kommer först nästa år. Som många vet startade jag det internationella mentala träningsförbundet 1989 (International Society of Mental Training and Excellence – ISMTE), där en av uppgifterna har varit att anordna världskongresser. En del av er var ju med på den första i Örebro 1991 och några SLH:are har faktiskt deltagit i alla (Ottawa 1995, Salt Lake City 1999 och St Petersburg 2003).

Jag har sedan ett år tillbaka bearbetat Kina att anordna nästa världskongress i samband med olympiaden 2008 och i samband med senaste besöket i Kina (i augusti i år) blev det klart med denna den 5:e världskongressen i Mental Träning och Excellence (25-31 augusti 2008).

Programmet är naturligtvis inte klart än men när det gäller den svenska truppen kommer vi att sikta på en 14-dagars resa (24.8-7.9) där vi kombinerar kongressen med en rundresa till intressanta platser i Kina. Mer information om uppläggning, pris etc. kommer så småningom men eftersom den resan förmodligen snabbt blir fulltecknad så kan du redan nu gå in på nätet ([www.worldcongressonexcellence.com](http://www.worldcongressonexcellence.com)) och göra en intresseanmälan. Den är inte bindande men den försäkrar dig i alla fall om en plats när du så småningom gör en definitiv anmälan.

### **SLH:s KURSGÅRDAR**

#### **Mallorca**

Villa Posibilidades på Mallorca blir alltmer populär - både att besöka i samband med SLH:s kurser - och för SLH:are att hyra för egna kurser eller för släkträffar, födelsefirande etc.

Eftersom huset ofta är uthyrt något år i förväg gäller det att vara ute i tid om du planerar att hyra det.

## **Costa Rica**

Till skillnad från Mallorca där de 9 rummen totalt begränsar antalet deltagare så kan Villas las Flores i Costa Rica ta emot i stort sett obegränsat antal (100 eller fler). Detta beror ju på att antalet hus nu är uppe i bortåt 40 och att de flesta ägare hyr ut sina hus när man inte är där själva. I januari kan det dock vara trångt eftersom SLH:s kurser går då samtidigt som många ägare är där just då men resten av året är det inga problem att hyra in sig. Den kurslokal vi byggt kan ta upp till 30-40 personer (dessutom finns en mindre för c:a 15) och ytterligare kurslokaler kan också anordnas i anslutning till "poolhuset".

## **Thailand**

Från februari 2008 får SLH också tillgång till ett kursställe i Thailand. Dit kommer också en del av SLH:s "live-kurser" att förläggas och det kommer också att vara möjligt för SLH:are att hyra för egna arrangemang. Första kurserna här blir i slutet av februari 2008 (först en hypnoskurs och sedan en certifieringskurs i Coaching)

Mer information om dessa tre "kursgårdar" hittar du på SLH:s hemsida ([www.slh.nu](http://www.slh.nu)).

## **Fadderbarn**

Vårt projekt i Guatemala, där SLH hjälper fattiga Mayaindiankvinnor och deras barn med mat, bostäder och skolgång fortsätter (Rapporter på SLH:s hemsida). Vi vill dock gärna utvidga detta engagemang genom att skapa direktkontakter mellan SLH-medlemmar och de behövande familjerna (genom Nina "Gutemalas svenske "Moder Teresa"). Behovet av fadderfamiljer som kan ta sig an fadderbarn är mycket stort. Du som är intresserad kan skicka ett mail till SLH så förmedlar vi kontakten till Nina. Därefter tilldelas du ett fadderbarn som du får direktkontakt med och som du genom din insats kan rädda från undernäring och illiteration. Kostnaden för ett fadderbarn är inte mer än ett par hundra kr per månad.

## **StressCoachkursen ändrar form**

Det är inte bara PUMT och PTL som genomgår ständiga förändringar (förbättringar). Det gäller också Coachingen (som nu också innehåller en specialistutbildning i fyra steg) och NLP, där en Trainer utbildning tillkommit efter Masternivån.

Den största förändringen kommer dock av StressCoach utbildningen. Hittills har ju den bedrivits i form av en 3-dagars "Live-kurs" som jag och Elene hållit i (steg 1), följt av 5 månaders egen träning (steg 2) och som en sista del – ett par månaders arbete med en grupp där godkända utvärderingar lett fram till diplom som stresscoach.

För att nå ännu fler människor och för att kunna ge handledning under hela utbildningstiden kommer den kursen från våren 2008 att läggas ut på "StressCoachTränare" (SCT) runt om i landet. För att bli en SCT fordras att man är Certifierad International Coach och att man är Avspänningspedagog (Avspänningspedagog blir man om man är diplomerad StressCoach och dessutom har läst PUMT). Om det är flera på en ort som vill bli SCT s'har de som är licensierade mentala tränare företräde framför dem som "bara" har läst PUMT. På större orter så kan man ha flera än en SCT och i de tre storstäderna är det ju självklart att vi behöver mer än en SCT.

Om du är intresserad av att bli en SCT så anmäl dig snarast till SLH. Om du blir uttagen kallas du sedan till en 1-dags utbildnings/informationsträff i Örebro senare i höst.

## **Stress Manager**

Stresscoachkursen i dess gamla form har ju innehållit mycket management och lite coaching och därför var namnet "Stress Coach" missvisande. Därför kommer nu en utökad form av den gamla stresscoachkursen (från 3 dagar till 1 veckas introduktion) och den kommer att ge titeln "Stress Manager" Den ges både i en svensk och en engelsk version (Se kurserna i Costa Rica jan.-08)

## **Livsfärdighetsträningen i skolan**

Seminarier den 19 november (som nämndes tidigare) är ett led i en större satsning under 2007 för att få fram underlaget till ett nytt skolämne med arbetsnamnet "Livsfärdighetsträning". Jag kommer under hösten att skriva ihop en översikt över det som gjorts hittills när det gäller mental träning i skolan (från 1975 och framåt).

Detta kombineras med exempel på vad som görs just nu och avslutningsvis kommer i boken ett förslag på hur framtiden skulle kunna se ut. Detta förslag kommer att överlämnas till skolverket under våren 2008. Jag skulle i det här sammanhanget vara mycket tacksam om ni som har erfarenheter av detta och inte redan lämnat en rapport till mig ville skicka mig era erfarenheter så snart som möjligt. Det gäller inte bara ni som gjort mer eller mindre vetenskapliga utvärderingar av upplägg och effekter utan även ni som har mer upplevelsemässiga erfarenheter. Jag tar också gärna emot enskilda exempel, t.ex. elevers uttalanden eller deras berättelser om hur de använt den mentala träningen i olika situationer.

### **Komplettering av PM-läsare på PUMT**

Förra året så fick Pia Hellertz hjälp med PM-läsningen av Elene. Nu är det dags att ta in ytterligare en person, nämligen Maria Skoglund. Maria är förutom Mental Tränare och Certified Internationell Coach också terapeut. Hon bor också i närheten av Örebro vilket underlättar.

### **Mentala träningssajter,**

Det finns idag ett antal sajter kopplade till Mental Träning och som är väl värda att besöka. Här är några:

1. [www.mental-training.se](http://www.mental-training.se) är en sajt som är tänkt att vända sig till de som är mentala tränare men eftersom den också kommer att innehålla artiklar och annat om mental träning så är alla välkomna att besöka den.

Är under uppbyggnad. Sköts av SLH tillsammans med ordföranden i den mentala träningsförbundet Olof Röhlander. Kontakta oss eller honom om du vill lägga in något intressant material om mental träning (0731-800090 [olofrohlander@hotmail.com](mailto:olofrohlander@hotmail.com) eller [olof@rohlander.se](mailto:olof@rohlander.se))

2. [www.mticoaching.se](http://www.mticoaching.se) När vi ändå talar om trollden så kan det ju vara lämpligt att slå ett slag för olofs och Mikael (Södermalm) imponerande sajt om mentala träning. Dessa två eldsjälarna, som genom sin övriga verksamhet gör så mycket reklam för SLH och mental träning, har också lagt ner flera hundra tusen kronor på att skapa en mental träningssajt som de sedan ställt till förfogande för alla SLH:are och detta utan ett öre i ersättning.,

På sajten kan du just nu också läsa om det fascinerande golfexperiment som Olof och Mikael har startat tillsammans med SLH. (Vill du lyssna på OLOF) så har du möjlighet på höstmötets ”förmöte” – se programmet)

3. [www.aientis.com](http://www.aientis.com) En annan mental tränare Leif Grytenius håller också på att skapa en sajt dit alla SLH:are är välkomna. Leif vill att det ska bli en mötesplats för alla som vill fungera och må bättre och där man själv kan bidra med innehåll till sajten. Tillgänglig från den 6 oktober.

4. Sedan har SLH sajter för både coaching ([www.international-coach.com](http://www.international-coach.com)) och NLP ([www.nordicinstitute.se](http://www.nordicinstitute.se))

### **Uppskattad ny CD av Elene**

Jag har fått en stimulerande konkurrens av Elene när det gäller nya mentala träningsprogram. Tidigare har hon ju gjort en CD med NLP och Mental Träning och nu har hon gjort en med den spännande titeln ”Omedveten närvaro”, en titel som hon också kommer att tala om på höstmötet i Malmö. Den har fått många lovord från dem som har använt den hittills, inte minst av de ”logiker” och ”analytiker” som har svårt att ”ta emot” mental träning utan att analysera sönder den. I denna har hon använt sig av ”Milton Erickson tekniker” för att hjälpa även de som brukar ha svårt att ”släppa kontrollen”.

### **Till slut**

kan jag meddela alla som varit oroliga för mig att operationen i Grekland för ett par veckor sedan gick mycket bra och att jag är 100% återställd. Eftersom jag aldrig varit sjukskriven en enda dag i mitt liv (vet inte ens vad huvudvärk är vilket Elene tycker är mycket märkligt), så var detta både något nytt och en nyttig tankeställare. I vilket fall är jag djupt rörd och glad över alla som hörde av sig (kan inte förstå hur så många kunde få reda på det) och som också skickade ”positiv energi” till mig. Det är nog en av orsakerna att det gick så bra. Ett bra nätverk är ”livsviktigt” – det har många undersökningar visat. Tack!!!