



# MindTrainer



## Jordens Dag 22 april

Innan jag lämnar över pennan till Lars-Eric vill jag påminna om att Mind Trainer den här gången kommer på en viktig dag – Jordens dag. Denna dag är ju inte minst viktig för Skandinaviska Ledarhögskolan, som ända från starten haft visionen: "Utbildning och Träning för en bättre värld".

Ordet "värld" omfattar ju även klotet Jordan och med tanke på hur vi behandlar den och dess resurser, så verkar det som om vi just nu får inrikta vårt arbete på att minska eller hindra den förstörelse av planeten som pågår.

På SLH:s resa till Australien så har det berättas för mig (Jag var tyvärr inte med) vilket intryck mötet med ursprungsbefolkningen, Aboriginerna, hade på deltagarna. Här ser man "moder jord" som en levande organism som det gäller att behandla lika väl som man behandlar sin mamma.

En annan av deras principer är att när man fattar ett beslut som har långsiktiga konsekvenser, så bör egoismen ersättas med frågan: "Vilken effekt har denna åtgärd på den 7:e generationen efter mig?"

Detta är mycket mer långtgående än när vi har börjat tala om att man bör ha med konsekvenserna för våra barn/nästa generation, vilket i och för sig är ett steg i rätt riktning.



Ett sätt att utforska jorden är ju att besöka dess olika delar och mycket i detta nummer kommer att handla om årets SLH-resa, som också blir en jubileumsresa, detta eftersom SLH har gjort en resa per år under de 19 år som SLH funnits. Det här blir alltså den 20:e resan och eftersom vi denna gång besöker inte mindre än 5 nya länder så är vi nu uppe i över 35 länder från världens alla hörn.

Vill du anmäla dig till nästa resa så kan du höra av dig med ett mail, [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

*Vänliga hälsningar  
Jan Lundgren*



# MindTrainer



Vi är framme vid Mind Trainers april nummer – det 4:e för året och numret för den första månaden i den andra av de fyra årstider vi har i Sverige – Våren.

April kommer från latinets aperire, som betyder öppna, och i april öppnar vi upp till vårens och sommarens sol, ljus och "frihet" från vinterns "instängdhet. Det gäller också känslorna och det är inte för inte som vi talar om vårkänslor.

April är också månaden då fotbollen startar och i skrivande stund har SLH:s favoritlag och förra årets svenska mästare, Kalmar, 2P efter 4 matcher. Säsongen är dock lång och det passar nog Kalmar att slippa favoritskap och höga förväntningar och istället kunna slå från underläge och klättra uppåt (rätt riktning).

April förknippas också med aprilskämt och 1 april ringde jag hem från Thailand och frågade Elene om någon försökt lura henne. Nej sa hon och det är ingen idé att någon försöker för jag är på min vakt idag. 2 minuter senare blev hon mycket förskräckt och upprörd när jag berättade hur en elefant hade förstört den fina trädgården på SLH:s kurscentrum. Berättar man en sak på ett trovärdigt sätt så kan man lura även den bästa...

April är ju också förknippad med aprilväder, som innebär att vädret är så ombytligt att det är svårt att förutsäga. Jag är i skrivande stund på Mallorca och när jag åkte hit för någon vecka sedan var det sommarväder i Sverige och vinterväder när jag kom hit (13 grader och regn).



De sista dagarna har varit bättre men intressant nog har de varit precis motsatsen mot vad väderlekstjänsten påstått (regn när det skulle varit sol och tvärtom). Vädret tycks visserligen genomgå stora och svårförutsägbara förändringar över hela världen och året om, men det gäller kanske fortfarande speciellt under månaden april.

---

Dagen efter SLH:s vårmöte och 20-årsjubileum, som blev mycket lyckat med många deltagare och mycket fin stämning, reste jag återigen till Kosovo. Min vän och medarbetare för Balkanområdet, Albert Bunjaki, hade återigen ordnat seminarier för att få in den mentala träningen i samhället.

Starten skedde i höstas med ett seminarium för den olympiska kommittén och den här gången var det idrottsdepartementet som stod för inbjudan.



# MindTrainer



Precis som det var en gång i Sverige så är det en fördel att starta med idrotten och därifrån sprida den mentala träningen till resten av samhället.



Redan nu träffade vi dock vice premiärministern och utbildningsministern för att diskutera nästa område, som precis som i Sverige blir skolan. Vi hoppas få möjlighet att starta en "modellskola" som bygger på den mentala träningen. Nästa alla man träffar har en eller flera familjemedlemmar som dödats, våldtagits eller utsatts för tortyr och i centrum av Pristina finns tusentals bilder uppsatta av personer, som fortfarande saknas.



Här behövs tid och hjälp för att läka sårerna eller som vice premiärministern påpekade:

"Det som människorna i Kosovo har gått igenom under de senaste 20 åren gör att mer än de flesta andra i världen skulle behöva den mentala träningen som hjälp för att bygga upp ett bra liv och ett bra samhälle".



På seminariet i Kosovo fanns också ett 20-tal personer med från ett universitet i Makedonien och de verkade lika angelägna att också Makedonien skulle få del av träningen.

Detsamma gäller Albanien, dit vi också hade inbjudits. Träffen i Albanien var också anordnad av idrottsministeriet och även där var man intresserad av en fortsättning.

Vi kommer dock att under första året koncentrera oss på Kosovo och sedan låta den mentala träningen därifrån sprida sig till länderna omkring. På det sättet kan Kosovo bli en förebild för omgivningen och det kan också hjälpa att stärka självförtroendet hos den nya nationen.

*Lars-Eric Uneståhl*



# MindTrainer



## Årets resa Asien

I samband med SLH:s vårmöte i mars och invigning av SLH:s 20-årsjubileum så avslöjades att årets 2009 års jubileumsresa skulle gå till Asien i slutet av november. Trots att detaljerna varken när det gällde avresedagar, tidslängd eller uppläggning var klara så inkom över 20 intresseanmälningar.

Vi hade tänkt att vänta med den officiella inbjudan tills resan var helt klar men eftersom intresseanmälningar fortsätter att komma in och eftersom deltagarantalet som vanligt är begränsat till 49 så har vi valt att skicka ut den officiella inbjudan nu i aprilnumret av Mind Trainer.

Från början var Syd-Afrika tänkt som mål men det visade sig både bli för dyrt och också innebära för stora risker. Det var väl framför allt det senare som fick oss att backa. När man inte ens kan stanna vid rött ljus vid vissa storstäder på grund av risken att bli rånad så är det omöjligt att garantera säkerheten för en så stor grupp. Det finns t.o.m. dom som vill flytta fotbolls VM nästa år på grund av det allt mer ökande våldet.



Klita lite längre till vänster... hm.... :-)



Vi väljer istället det fredliga och buddhistiska Asien och den del av världen som tidigare kallades för u-länder men som nu är på väg att ta över ekonomiska maktcentrat i världen från i-länderna i väst.

Såsom det ser ut i dagsläget kommer avresan att ske någon gång mellan den 23 och 26 november.

Första anhalten blir Bangkok. Därifrån fortsätter vi direkt till Laos, där vi stannar ett par dagar. (Fortfarande osäkert vilken stad vi väljer).

Sen flyger vi ner till Vietnam och till Ho Chi Minh City, den stad som tidigare hette Saigon. Efter några dagar åker vi buss till Kambodja och till huvudstaden Phnom Penh. Eventuellt åker vi sista biten med båt längs Mekong floden.



# MindTrainer



Efter några dagar åker vi ner till det berömda Angkor Wat och sedan 2 dagar senare med buss över till Thailand och till SLH:s nya centrum: CET – Center for Excellence Training eller SET – Swedish Educational center.

Här stannar vi 5-6 dagar och genomför en utbildning kombinerat med sol och bad, SET ligger alldeles vid havet och vid den bästa badstranden mellan Bangkok och kambodjanska gränsen.

2 dagar innan hemresan som beräknas vara senast den 10/12 (hemma till Lucia) åker vi till den berömda "bron över floden Kwai" och åker in några timmar i landet Burma. Fortsätter sedan på kvällen till Bangkok där vi tillbringa de sista 2 nätterna.

På varje ställe kommer vi att besöka "oförglömliga" sevärdheter förutom att vi försöker "krydda" med mentala fenomen och inslag av landets kultur och religion.



Solnedgång över Angkor Wat



Ytterligare en krydda är att kungen av Thailand har födelsedag den 5 december så under den vecka vi är i Thailand så kommer vi att uppleva ett nationellt firande som varar hela veckan.

Attraktiviteten hos "the smiling Thailand" understryks också av att bortåt en halv miljon svenska åker dit varje år och att över 50 000 svenskar skaffat hus i landet för att kunna tillbringa delar av eller hela året där.

Tilläggs kan att det buddhistiska Thailand är ett av världens vänligaste och fredligaste länder. Den stora uppmärksamheten kring demonstrationerna (som alla varit fredliga) beror nog mera på att sådant varit mycket ovanligt i Thailand. Ett exempel på fredligheten är att parlamentet kunde ockuperas i 3 månader utan att varken polis eller militär ingrep. Man kan ju undra hur länge svensk polis hade tillåtit en ockupation av riksdagen. Demonstrationerna har också varit mycket lokala och livet runt omkring har flutit på som vanligt.



# MindTrainer



Vi har ett preliminärt självkostnadspris på 21 000 kr, men vi arbetar med målet att få ner priset till alldeles under 20 000. I det kommer att ingå alla flygresor, alla buss- och båtresor samt in-kvartering i dubbelrum på hotell (ej lyx- men bra hotell).

Anmälan kan du skicka till Jan Lundgren via mail: [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu).

Anmälan är preliminär så du kan ångra dig fram till definitiva anmälan som ska vara inne när resan är helt klar i alla detaljer. Men som sagt eftersom resan redan är halvfull, så ta inte risken att vänta med din intresseanmälan.

Efter resan är du som vill välkommen att för en ringa kostnad stanna på vårt center och fira jul och nyår med Elene och mig (och Angela) och med de vänner som har gått med som SLH:s samarbetspartner i Thailand (Lasse Gustavsson, Igor och Veronika Ardoris, Henrik Mattsson, Ingalill och Per-Erik Vestman mfl.) Åker du ensam på resan så får du gärna ta ner din familj och stanna över helgerna på samma sätt.



CET - Center for Excellence Training



Tilläggas kan att du kan kombinera resan med en eller två andra saker 15-24/11 har vi en ICC utbildning till certifierad internationell coach och efter resan finns flera kurser att välja på både i december och januari (se SLH:s hemsida)

Som vanligt kommer resan också att läggas upp som en studieresa med studiebesök på varje ställe och mot slutet en längre utbildning, som uppfyller skattemyndigheternas avdragskrav.

*Vänliga hälsningar*  
*Lars-Eric*

## *Månadens Uneståhlare*

*"Om man med semester menar att man gör det man helst vill göra så har de som älskar sina jobb ständig semester"*



# MindTrainer



## Kom ihåg!

1. Skicka in din intresseanmälan för SLH Långresa 2009 - [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)
2. Anmäl dig till SLHs Företagsklubbs Tallinresa - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
3. Lasse Gustavson och Igor Ardoris kurs på Mallorca vecka 36 - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
4. ICC Teamcoach i Örebro startar 10 maj - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
5. ICC Businesscoach i Örebro startar 13 juni - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
6. Läs Mindfulness på distans - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
7. Maila Janne om du vill ha med artikel i nästa Mind Trainer - [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

## ÖPPET HUS!!

Mellan den 9-16 maj kan du bo i  
Villa Posibilidads på Mallorca för 300 kr /natt.  
Passa på att njuta av vårvarmen på Mallorca!!

Maila till [elene@elene.nu](mailto:elene@elene.nu)

En sista rad i detta nummer.

Om Du vill gå NLP Trainer med Joseph O´Connor på Mallorca 8-15 november och 18-25 januari så är det ett krav att du genomfört NLP Master. Så passa på att anmäla dig till *NLP Master Sommarutbildning Kompakt* i Örebro 16-27 juli!

Skicka mig ett mail så ska du få mer information.

Glöm nu inte bort att boka in SLHs långresa till Laos, Thailand, Burma, Kambodja, och Vietnamn - det blir kanon!!

*Vi hörs,*  
**Janne Lundgren**  
e-mail: [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

