



MindTrainer

Augusti 2009

2009-08-17

Årgång 1, Nummer 6

Hurra! Nu är hösten här!

Rubriken innebär inte att hösten skulle vara bättre än någon annan årstid utan symboliserar den del av den mentala träningsfilosofin som föreslår att vi ropar hurra för varje ny dag, vecka, månad och årstid och även då den årstid, hösten, som av många skattas som den minst attraktiva.

Omväxling ger stimulans

Jag har under delar av mitt liv bott på platser på jorden där vädret är helt förutsägbart genom att sol och temperatur är densamma under hela året och där det enda som varierar är regnet under en liten del av året. Efter en tid så övergår förutsägbarheten från trygghet till tristess och uttråkning och längtan efter Sverige med dess oförutsägbara (stimulerande) väder och dess fina växling mellan de fyra så olika årstiderna ökar.

Hösten – slutet på semestern

Slut är ofta förknippat med avsked, sorg och saknad. Nu när semestern är slut för de flesta så önskar säkert en del att den hade varat längre. För allt fler har dock semestern blivit fylld med krav och jäkt och en del måste t.o.m. ta några dagar för att vila upp sig efter semestern innan jobbet startar.

När det var populärt att mäta sitt LFI (Livsförändringsindex), dvs. hur påfrestande på en skala från 0 till 100 som de förändringar var som vi genomgick under ett år, så visade det sig att semestern i genomsnitt hade en "påfrestningspoäng" på 35.

Hösten – början på jobbet

På samma sätt är början ofta kopplat till förhoppningar, spänning och stimulans, men det gäller heller inte alla om man tänker på jobb-starten efter semestern. För vissa har jobbet blivit ett nödvändigt

ont, en transportsträcka från en helg till nästa och från en semester till nästa. Detta är speciellt tragiskt eftersom även de personerna så småningom, men tyvärr ofta för sent, upptäcker hur viktigt



arbetet är för att skapa den meningsfullhet som är en så viktig del av ett bra liv. Ibland är det först i samband med arbetslöshet eller pensionering, när identiteten förändras, nätverket minskar, när ingen längre efterfrågar mina resurser och när jag inte längre behövs, som jag upptäcker hur mycket arbetet har betytt. Det är inte konstigt alls att dödligheten stiger signifikant över hela världen året efter pensioneringen.

Fira på hösten

När jag startade projektet "Positiva Örebro" för ett par decennier sedan så var en av de första åtgärderna att analysera vad vi betraktar som positivt och hur vi styr våra barn i deras uppfattning om det positiva/negativa i tillvaron. Det visade sig då att vi ibland handlade tvärtemot våra avsikter.

Vår avsikt är t.ex. att få våra barn att uppleva skolan som något positivt. Det vi gjorde var ofta tvärtemot. Vi meddelade loven som en belöning och vi firade när vi blev av med skolan i juni. Jag föreslog då att man skulle slopa firandet i samband med

I det här numret:

Hurra nu är hösten här	1
Sagan om sanningen	2
Höstmöte i Gävle	2
The smiling country	3
WebPUMT	3
SLH-IF	4
Företagsklubben	4
SAMSAS	5
Kom ihåg	5
Till sist	5

skolavslutningen och istället fira när man började skolan på hösten. Tyvärr gick det inte igenom men några skolor meddelade dock att även om man tänkte behålla vårfirandet så skulle man införa någon form av firande även på hösten.

God fortsättning!

Eftersom SLH framför allt arbetar med distansutbildning med deltagarstyrda studiestarter, studietider och studietakt, så har vi inte samma uppdelning i terminer som andra skolor och högskolor. Även de "livekurser" vi har är utspridda året runt. Det gör att vi brukar dela upp året i två delar. Den andra delen "SLH:s hösttermin" har alltså redan startat och med denna första Mind Trainer för 09:s del 2 vill jag önska dig en god fortsättning och ett välkommen till SLH:s höstaktiviteter.

Lars-Eric Uneståhl

Sagan om sanningen.

Vi är så glada över att de som läser hos oss sprider budskapet vidare på många sätt. Ett av dem är att skriva en bok. Den sista i raden är Marianne Hallberg, som har skrivit en fantastisk fin och läsvärd bok med titeln sagan om sanningen. Jag citerar ur mitt förord;

"Det är sällan man läser en bok som innehåller så mycket information från så många områden men som ändå hålls ihop av en röd tråd, en önskan att ge människor hopp om – och praktiska instrument för – ett bättre liv. När man läser boken kommer man osökt att tänka på Antonovskis kriterier för ett bra och hälsofullt liv: Begriplighet, Meningsfullhet och Hanterbarhet.

Marianne har lyckats förklara de mest komplicerade fakta på ett enkelt och begripligt sätt, vilket är speciellt viktigt för läsare som tidigare inte varit i kontakt med detta område.

Just betoningen av livet som ett "gör det själv-projekt" tillsammans med kvantfysikens tes om att vi "skapar vår egen verklighet" gör att boken har en stark optimistisk grundton, inte minst viktigt i vår tid, samtidigt som boken ger läsa-

ren tillgång till de principer och metoder som behövs för att på egen hand skapa ett bra liv."

Lars-Eric Uneståhl

Lever vi i paradiset utan att inse det?

Sagan om sanningen handlar om förändringar i våra livsvärderingar, om medvetandeutveckling och om den nya världsbild som växer fram i kvantfysikens och österländska tankegångars spår.

Jag har med den här boken velat visa hur vi genom egen utveckling och genom att anamma en ny verklighetssyn kan ta ett kvantsprång till en ny existensnivå – till ett mer sammanhängande tillstånd. Jag har vävt samman personlig utveckling med samhällets utveckling, det vardagligt enkla med det mer svårtillgängliga – i tron att vi behöver se och genomskåda delarna för att se den bakomliggande enheten. Kunna se hur allt existerande är yttringar av en och samma grundenergi. Se hur vi föds ur enheten ut till den dualistiska världen och så småningom återgår till enheten. Se vår mänskliga samhörighet och vår samhörig-

het med naturen, med planeten och hela universum.

Med en positiv utveckling kommer vi i framtiden att kunna leva i större harmoni, med balans mellan lo-



gik och känsla, mellan den manliga och den kvinnliga aspekten, med en syntes mellan hjärta och hjärna. Vi kommer att kunna

leva i en ljusare, mer kärleksfull värld, i kontakt med vår inre vägledning, vilket är den enda hållbara utvecklingen. Vi lever mitt uppe i ett mirakel men hinner ofta inte se det.

Tänk om detta verkligen är paradiset. Men i ett gör-det-själv-upplägg!

Marianne Hallberg

Välkommen till höstens event i Gävle 10-11 okt!

Höstmötet äger rum den 10-11 oktober i Gävle. Det är en av två årliga mötesplatser för studerade och ledare på SLH. Här möter du positiva människor med SLH-anknytning från hela Sverige!

Du kommer att få möta en stor variation av ålder, bakgrund, yrken och personligheter. Det vi har gemensamt är att vi är positiva, vill utvecklas och att vi alla vill arbeta för en bättre värld!

Det startar redan på fredag den 9 oktober med öppna föreläsningar och på kvällen för du en möjlighet att utmana dina gränser genom att göra en glödvandring.

Hit kommer du om;

- du vill inspireras och motiveras
- du vill utvecklas i livet och yrkeslivet
- du vill få stöd och vägledning i dina studier
- du vill mingla, utbyta erfarenheter med ledare och andra studerande
- du vill träffa nya vänner, utöka ditt nätverk eller finna samarbetspartners.

...eller om du bara vill ha en annorlunda, spännande och jättekul helg!

Varmt välkommen till ett event för en bättre värld!

Antalet tillgängliga platser minskar stadigt, så gå in på www.slh.nu och anmäl dig nu!

The smiling country - Thailand!

I likhet med en stor del av svenska folket har vi på SLH förlorat vårt hjärta till Thailand, ett land med leende och vänliga människor, intressant och spännande kultur, underbart klimat och härlig natur. Dessutom har ju buddismen en filosofi som stämmer bra med den mentala träningen.

Center of Excellence training - Thailand

Vi är därför mycket glada över att CET-Thailand i stort sett är färdigt. Vi hade ju kurser där redan förra vintern och denna vintern kommer

en rad kurser från en coachingkurs i mitten av november till en kurs för de som vill utveckla sin föreläsförmåga i mitten av januari.

Däremellan finns kurser i förhandlingsteknik, mat, hälsa, röst, data, sömnskola m.m. Dessutom kommer vår framgångsrika fotbollstränare, Kalmars Nanne Bergstrand, att leda en kurs i Mental Träning för fotbollstränare (se vidare på www.slh.nu)



Fler bilder på www.centerofexcellencetraining.com

Året om aktiviteter

Planering pågår för fullt för att få till året runt aktiviteter på centrat. Bortsett från oktober (regnigt) så är klimatet mycket attraktivt för oss svenskar året om. Fördelen med lågsäsong (februari till oktober) är ju också att flygbiljetterna är mycket billigare. Här är några av de aktiviteter som planeras.

1. Läs upp dina betyg med Igor Ardores. På sommaren kommer hela familjen att kunna förlägga sin semester till centrat medan Igor och medarbetare ger dina barn samma möjligheter som klass 9A.

2. För dig som ordnar egna kurser finns det samma möjlighet som på Mallorca – att hyra hela centrat för kurser. Skillnaden med Mallorca är dels att CET-Thailand har plats för många fler både i boendet och i kurslokalen, Dessutom är Mallorca redan nu nästan fullbokad för 2010.

3. Genom att CET Thailand också har tillgång till hus som ligger i anslutning till centrat så finns det varje vecka från februari till oktober plats för mer än 100 personer. Det gör att platsen blir idealisk att fira sin 100 årsdag med 100 vänner eller 50-årsdag med 50 vänner. Vi kan garantera att en sådan inbjudan kommer att göra dig populär.

WebPUMT

Tillsammans med ett av Sveriges främsta e-learning företag, Maincon i Östersund, utvecklas PUMT till att bli en e-learning utbildning som kommer att kallas WebPUMT.

Den blir dyrare än den traditionella PUMT:en men å andra sidan så får man en personlig coach, som följer med under hela studietiden.

Vi introducerar WebPUMT den 26 augusti i Östersund med ett event där Lars-Eric Uneståhl och Lasse Gustavson håller en spännande föreläsning.

Till hösten kommer man alltså att kunna välja mellan att läsa PUMT på traditionellt sätt eller online med coachstöd genom WebPUMT.

**Östersund 26 augusti
PR-dag för nya WebPUMT!**

Information från SLH-IF.

Sensommarhälsningar från Örebro! Hoppas att ni alla haft en skön ledighet och är "laddade" inför hösten. Själv har jag badat härliga Balatonsjön i Ungern och kopplat av med en spännande och insiktsfull bok skriven av en SLH:are (se sidan 2) "Sagan om sanningen" en sammanhängande värld av Marianne Hallberg.

Läs den! På ett enkel och ödmjuk sätt lotsas man genom en tankestruktur till en begriplig helhet. Det känns skönt och vilsamt samt energigivande. Det finns också ett sympatiskt igenkännande - sökandet efter meningen och sambanden mellan orsak och verkan - frågor som vi alla har och funderar kring.

Tack Marianne för en härlig sommarläsning! (Du kan beställa boken från www.tankom.com)

Glödande Gävle!

Våra Gävlevänner har sannerligen utarbetat ett gediget program med en härlig mix av glödvandring, Di Leva och fördjupning i Mental Träning. Det är bara att fatta pennan eller snarare mailen och skicka anmälan!

Tallintur!

Ett glatt gäng från SLH:s företagsklubb antrade M/S Viktoria från Stockholm med riktning mot Tallinn den 13 juni. Väl ombord på denna trivsamma båt fick vi ytterligare information från Jensen Education, Leif Glavå om vårt samarbete kring jobbcoachning och andra, kommande uppdrag. Det är mycket glädjande att så många SLH-are fått uppdrag genom detta gemensamma upplägg.

Värmande Värmlänning!

En energisprudlande genomgång av drivkrafter för entreprenörskap bjöd Stefan Olsson på. Byggt på erfarenheter, såväl framgångar som motgångar, beskriver Stefan sin väg som entreprenör. Han har mycket att ge för oss som är i starten av vårt företagande.

Dessutom är han en fantastisk fö-

redragshållare där skratt och igenkännande mixas på ett kreativt sätt. Stefan har lämnat ett erbjudande för alla SLH:are på de böcker han skrivit (tillsammans med sin kollega Marcus Frödin). Återkommer till detta under erbjudanden.

Praktik och teori kring angeläget EU-projekt!

Tommy Elofsson Gävle, beskrev på ett konkret och informativt sätt hur han ansökt om och genomfört ett intressant EU-projekt för arbetslösa. Tommy pekar både på möjligheter och svårigheter att jobba med EU:s sociala strukturfonder. I detta projekt har man fokuserat på sjukskrivna, en angelägen men svår grupp att lotsa till jobb där vår kunskap som coacher/tränare fyller en stor funktion. Företagsklubben kommer nu att gå vidare med ansökningar inom SLH, mer info, se undererbjudande.

Förhandla med framgång genom rätt förberedelser!

Anders Karlsson, styrelseledamot gav oss intressant genomgång av förhandlingsteknik. Anders har själv gått en utbildning med detta tema och "bjöd" oss på hans kunskaper. Det finns givetvis ett antal faktorer som man bör beakta före en viktig förhandling liksom förmågan att använda mental träning som verktyg tex. för målbild och fokusering. Lika viktigt är förstås att känna till vem du möter, vilka förväntningar finns hos medspelaren och varför? Diskussionen blev lång och givande och vi kommer att återkomma till detta tema längre fram!

Som sagt, mycket "matnyttigt serverades" på denna resa förutom all annan mat och upplevelser av ett mysigt, inbjudande Tallinn med bl. a. medeltida hus, marknader och mjöd! Tack för trevligt resällskap och för många idéer till vår verksamhetsutveckling.

Ett särskilt tack till föreningens egen Kapten Paddock, Göteborgaren, Lars Sjöström, för allt jobb kring och under resan.

Sommarhälsningar Brittinger Örenius

Företagsklubbens erbjudande!

Bli medlem i klubben!

Många har redan anslutit sig till SLH:s företagsklubb! Vi jobbar för högtryck för att program, erbjudanden och uppdrag för att stödja dig i ditt företagande eller i din planering för att "ta steget".

500:- exkl. moms som avdragsgill serviceavgift för perioden fram till april 2010.

Det är lätt att ansluta sig:

Ring: Lars Sjöström 031-16 93 80

Mail: lasse.sjostrom@telia.com

Som medlem i Företagsklubben erbjuder vi dig många olika saker som klubbmöten, rabatter på böcker, intressant utbud av kurser och utbildningar mm

Gå in på www.slh.nu och klicka dig fram till SLH-Ifs informationssidor så hittar du allt!!

Brittinger Örenius Ordf. SLH-IF

SAMSAS

Intressant dag i Vadstena den 26 september.

I samband med sitt årsmöte söndagen den 27/9 anordnar SAMSAS en utbildningsdag, där bl.a. SLH:s förste mentala tränare, Berne Erlandsson, medverkar. Berne kommer att prata om det spännande ämnet Hypnocoaching. Dagen innehåller också ett föredrag om Alexandertekniken".

SAMSAS är en sammanslutning för såväl Avslappningslärare som för de som är diplomerade Avspänningspedagoger och Mentala Tränare genom SLH. Du har dock möjlighet att vara med på dagen även om du inte är medlem av SAMSAS. Mer info på www.samsas.nu

Kom ihåg hösten och vinterns aktiviteter!

16-23/11	Utbildning till Certifierad Internationell Coach
24/11-10/12	Höstens Asienresa, där sista veckan tillbringas på nya centrat
10-12/12	Förhandlingsteknik - Från familj till internationella företag
13-16/12	Mental träning för fotbollstränare
17-22/12	TUFF - Konferens för etablerade föreläsare
25-27/12	Vårda din röst
28-30/12	Ät dig till bättre hälsa (Hälsomanager steg 1)
1-3/1	Träna dig till bättre hälsa (Hälsomanager steg 2)
1-3/1	Utveckla din data/nät kunskap och bli en webbenör
4-6/1	Sov dig till bättre hälsa (Hälsomanager steg 3)
7-12/1	CUFF - Certifieringsutbildning för föreläsare

Mer information finns på www.slh.nu och www.centerofexcellencetraining.com

Till sist.

Resan till Asien närmar sig med stormsteg. Resan pågår mellan den 23 november till den 10 december och vi besöker ett antal spännande platser under dessa dagar. Som du vet har resan varit fulltecknad sedan länge. Tre personer har nu tvingats ge återbud vilket öppnar upp möjligheten för tre personer att komma med. Först till kvarn...

Skicka mig ett mail så återkommer jag med information.

Trevlig höst!!

Jan Lundgren
jan@slh.nu

