



# MindTrainer

September 2009

2009-09-14

Årgång 1, Nummer 7

## Mind Trainer September!

Välkommen till Mind Trainer i september, den 9:e månaden under 2009 – trodde ni ja!

September kommer från latinska Septem som betyder sju. Det är alltså årets sjunde månad. Detta har att göra med att benämningarna på årets månader kommer från den romerska kalendarern där året började med mars och slutade med december (Vintern (jan-febr) räknade man bort. September blev därför den 7:e månaden, inte minst viktigt för SLH som arbetar med sju-talet.

I ortodoxa kyrkan börjar kyrkoåret 1 september och hos oss i Norden räknar vi 1 september som den första höstdagen, vilket kan ge en viss negativ image också till september (höstdepressioner, ålderns höst etc.)

I USA är ju september för alltid förknippat med negativa känslor och 11 september gjordes av Bush till en nationell sorgedag som kallas för "the Patriot day".

I övriga länder är de speciella minnesdagarna mer positiva: Independence day (i Brasilien, Chile, Mexico etc.) Labor day (Canada), Teachers day (Indien) m.m.

I många länder startar skolåret 1 september och är uppdelad på 2 eller 3 terminer medan vi på SLH har "skolår" hela året och räknar varje dag under hela livet som en lärodag med livet som främsta lärobok.

Septemberblomman heter förgät mig ej eller på engelska forget-me-not. Det kan vara bra att ta fasta på och under september se till att man kontaktar någon eller några som man inte träffat på länge. Elene och jag hade tillfälle att igår träffa ett par som jag för ett par decennier sedan hade mycket kontakt med men

### I det här numret:

September	1
Känslomässig läkning...	2
Armlös, benlös...	3
WebPUMT lansering	3
ICC Congress	4
Kom ihåg	4
Till sist	4

som jag inte sett sedan dess. Det var en mycket positiv upplevelse att få kontakt på nytt.

Att glömmas bort eller negligeras är en starkare bestraffning än "aktiva" bestraffningsmetoder, medan uppmärksamhet är en av de allra starkaste belöningsfaktorerna. Tyvärr har vårt samhälle här utvecklats i en mycket negativ riktning, där vi ofta mer uppmärksammar det icke önskvärda än det vi skulle vilja ha. Massmedia skriver mer om negativa nyheter än om positiva, bråkiga elever får mer uppmärksamhet än "snälla" och tysta, etc. Jag kommer aldrig att glömma orden från John Lennons mördare: "Innan jag mördare John Lennon så var jag "noone". Nu är jag "somebody"!"

Låt oss använda symbolen från septemberblomman till att mer uppmärksamma det goda i världen.

**Lars-Eric Uneståhl**

# Känslomässig läkning vid en förlust.

Livet är förändligt och samtidigt som det innehåller glädje, hälsa och gemenskap så innehåller det även sorg genom olika förluster.

Sorg förknippas oftast med dödsfall men det kan även vara en separation, skilsmässa, långvarig sjukdom, förlora arbetet, dåligt förhållande till barn/föräldrar/syskon, gå i pension, flytta, förlora en kroppsdelt ex ett bröst vid bröstcancer, husdjur som dör, övergrepp, bröllop, ta studenten mm.

Känslomässiga förluster ger sorg. Sorg är den normala och naturliga känslomässiga reaktionen vid en förlust av något slag. Sorg är också de motstridiga känslor vi känner när något i vårt liv tar slut eller förändras.

Hur reagerar vi när vi befinner oss i sorg?

Oförlöst sorg drar mycket energi vilket i sin tur gör att vår livskvalitet försämras genom förlorad livsglädje och kraft/ energi. Vi är ofta trötta, har värk i kroppen, känner oss aldrig riktigt lyckliga, koncentrationssvårigheter, humörsvingningar (t ex ilska och bitterhet), har svårt att ta emot kärlek, förändrade matvanor, sömnförändringar, isolerar oss, bedövad mm.

Sorg är normalt och helt naturligt men ändå vår mest försummade och undanträngda känsla både av oss själva och av vår omgivning. Många gånger är vi rädda för de starka känslor som uppstår vid en förlust, både att uppleva den själv men också att möta den hos andra.

Många människor gör allt vad de kan för att undvika dem som har drabbats genom att bli snabbt byta samtalsämne. Vid en internationell undersökning ville 98 % av de sörjande prata om det inträffade medan 95 % av omgivningen trodde att det var bäst att inte prata med den sörjande om förlusten.

Vilken tror du är den värsta kommentaren vid en känslomässig förlust?

Det är kommentaren "jag vet hur det känns!" **Nej, du vet inte hur det känns!** Säg istället: Vad har hänt? Välj sedan att lyssna utan att kommentera eller ge råd. Det är också helt ok att säga: jag vet inte vad jag ska säga, istället för att undvika den sörjande.

Sorg är individuell och unik. Vi jämför inte sorg, en förlust är inte större än någon annan utan all förlust är unik. Det finns lika många reaktioner på en förlust som det finns människor. Det går därför inte att beskriva hur en normal känslomässig reaktion vid en förlust ser ut.

Sorg vid en förlust är en NORMAL reaktion - inte ett problem som måste lösas intellektuellt, inte heller ett sjukdomstillstånd. Det är därför viktigt att inte använda sömnmedel och antidepressiva medel vid en förlust då det bara förlänger sorgen.

Sorg är normalt och naturligt men pga. av okunskap så finns det många klyschor och myter om hur vi ska hantera våra känslomässiga förluster.

Många av samhällets föreställningar om hur man ska hantera förluster kan summeras i sex myter. Dessa myter är så vanliga att de flesta av oss känner igen dem. Här följer de vanligaste missuppfattningarna.

Tiden läker alla sår  
Sörj i ensamhet

Var stark

Mister du en så står det dig tusen åter

Var inte ledsen

Ersätt förlusten (t ex att köpa ett nytt husdjur omedelbart)

Håll dig sysselsatt

Uttrycket "tiden läker alla sår" är

ett exempel på en myt men det är inte tiden som läker utan vad man gör med tiden som påskyndar läkningen.

Oförlöst sorg handlar nästan alltid om okommunicerade känslor i en relation. En del av läkningen handlar om att sätt ord på våra känslor som vi sedan kommunicerar. Man räknar med att en vuxen människa har ca 20-25 förluster i sitt liv, man kan ha färre och man kan ha fler vilket också är helt är normalt.

Känslomässig läkning handlar också om att ta ansvar och se sin egen del i relationen och be om ursäkt för det jag har gjort och sagt. Det handlar även om att förlåta. Vi förlåter för att bli känslomässigt fria, förlåtelse har inget att göra med den andra personen, du behöver inte tycka om personen ifråga. Förlåtelse är en handling och inte en känsla.

Hur vet man att man bär på obearbetad sorg? Om känslan av livslust, glädje och energi har gått förlorat. Om en levande eller död person upptar ens tanke- och känslvärld större delen av dygnet och man mår dåligt av det. Då bär man antagligen på obearbetad sorg.

Det går att få känslomässig läkning vid en förlust och resultat blir oförlöst

- försoning med det som har varit
- en känsla av lättnad
- ny energi och livslust
- förnyad närvaro

**Under sorgen ligger glädjen och livslusten och väntar!**



av Marianne Pettersson

## Armlös, benlös men inte hopplös!



Mikaels bok "Armlös, benlös men inte hopplös" släpps på bokmässan i september. Som SLH:are kan du redan nu beställa den för 200 kr inkl. moms och frakt. Skicka din beställning till [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

En av många framgångsrika SLH:are är otroliga Mikael Andersson. Han har medverkat i flera SLH-utbildningar bl.a. PUMT och som Lars-Eric Uneståhl har följt sedan Mikael var 15 år. Han var dömd till ett liv på institution när han föddes armlös och benlös för drygt fyrtio år sedan. Följ hans väg från barndomens kamp mot rådande fördomar till idag då han är en aktiv föreläsare och dessutom trebarnsfar och egen företagare.

Det här är en man vars förutsättningar från första början var så svåra att ingen trodde på ett värdigt liv. Mikael föddes utan armar och ben och nu får vi möjligheten att höra hans historia, ta del av hans tankar och se världen med hans ögon. Läs om barnets kamp mot rådande värderingar och synsätt och följ hans väg från den stund då läkarnas dom var ett liv på institution till där han är idag som trebarnsfar och egen företagare.

Mikael beskriver vad som fört honom framåt i livet. I en mycket personlig berättelse får vi en inblick i betydelsen av drivkraft, aktiva val och eget ansvar för att uppnå det mål han satte upp för

över 40 år sedan. Mikaels dröm var ett självständigt liv. En målsättning som under åren utvecklades till att allt mer innefatta ett liv utifrån hans fulla potential, att leva fullt ut. Idag har han nått sitt mål. Mikael lever sin dröm och vi får i boken höra hur det gick till.

Hur kan man, utan armar och ben, ta sig fram i livet på det sätt som Mikael gör? Han berättar om sitt eget sätt att angripa problem och övervinna självskapade begränsningar och hur detta gradvis förändrade hans egen livssituation. Med en vinnande attityd tar han sig fram i livet. Denna attityd och Mikaels smittande leende räddade en gång livet på en djupt deprimerad människa som var på väg att ta sitt liv.

Mikael beskriver sina egna upplevelser kring att välja livet. "Jag skapar min egen verklighet och är ansvarig för vad som händer mig i livet. Det är tankens kraft som avgör om jag väljer livet eller inte." Han är medveten om att för en del kan detta uppfattas som provocerande, men när Mikael säger det får det en annan innebörd.

## WebPUMT lansering i Östersund



Den 26 augusti lanserades Lars-Eric Uneståhl's uppskattade utbildning inom personlig utveckling och mental träning, i ett nytt unikt webbformat - Webpumt. Vid lanseringen gästades Östersund av Lars-Eric i egen hög person. Tillsammans med "Brandmannen" Lasse Gustavson bjöd de på en föreläsning inom mental träning och det resultat som kontinuerlig mental träning kan ge.

150 personer fick möjligheten att uppleva Lasses fascinerande bildspråk i kombination med Lars-Erics breda och djupa erfarenheter av mental träning. En kombination som visade sig vara mycket lyckosam. Applåderna haglade rejält när Lars-Eric berättade att han hade begravt Jantelagen i Östersund tillsammans med tidigare landshövdingen Kristina Persson.

Deltagare fick med sig flera tankeväckande saker att fundera över och många blev inspirerade och tog direkt steget att börja praktisera mental träning.

Några av deltagarna tog chansen

att titta närmare på webpumt vid någon av de arbetsstationer som var riggade för dagens marknadsföringsaktiviteter. Den 26 augusti i Östersund blev ett suveränt startskott för en spännande framtid med mental träning och 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.

Läs om WebPUMT på [www.slh.nu](http://www.slh.nu)

# International Coaching Congress, Lissabon Portugal 17-18 okt

## Coaching for a changing world

In a constantly changing and evolving world, full of new challenges, it has been a real concern to achieve the success and happiness that people are searching for. Challenges that we face today, demand higher levels of motivation, leadership, knowledge and both personal & professional development in order to develop successful and motivated organizations.

ICC, Mindcoach and Lambent are organizing an important event that will bring together some of the most prestigious speakers worldwide, to present their vision, trends and knowledge to all the participants.

Mer information på [www.slh.nu](http://www.slh.nu)

## Kom ihåg hösten och vinterns aktiviteter!

9-11/10	Höstmötet i Gävle med många spännande aktiviteter
23/11-10/12	Höstens Asienresa, där sista veckan tillbringas på nya centrar
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	Lär känna- och utveckla din röst (kursintyg 4 genom SLH) Diplomerad Röstcoach (ovan nämnda utbildning + Certifierad ICC-coach)
28-30/12	Ät dig till bättre hälsa (Kursintyg 1 genom SLH) Diplomerad Kostcoach (ovan nämnda utbildning + Certifierad ICC-coach)
1-3/1	Livsbalans för bättre hälsa (Kursintyg 2 genom SLH)
1-3/1	Utveckla din data/nät kunskap och bli en webbenör
4-6/1	Sov dig till bättre hälsa (Kursintyg 3 genom SLH) Diplomerad Sömncoach (ovan nämnda utbildning + Certifierad ICC-coach)
7-12/1	CUFF - Certifieringsutbildning för föreläsare

Mer information finns på [www.slh.nu](http://www.slh.nu) och [www.centerofexcellencetraining.com](http://www.centerofexcellencetraining.com)

## Till sist.

Vill jag bara påminna om höstmötet som är i Gävle den 9-11 oktober. Det blir en annorlunda, inspirerande och fantastisk helg där temat är "Förebilder", och du kommer att få uppleva, Thomas Di Leva, Igor Ardoris, glödvandring och förstås Lars-Eric Uneståhl.

Höstmötet kommer att vara i en av Gävles finaste konferenslokaler, Clarion Hotel Winn Konferens som ligger mitt i centrala Gävle vid "Stortorget", Norra Slottsgatan 6.

Varmt välkommen till ett event för en bättre värld!

Jan Lundgren  
[jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

