

Skapa minnen av framtiden

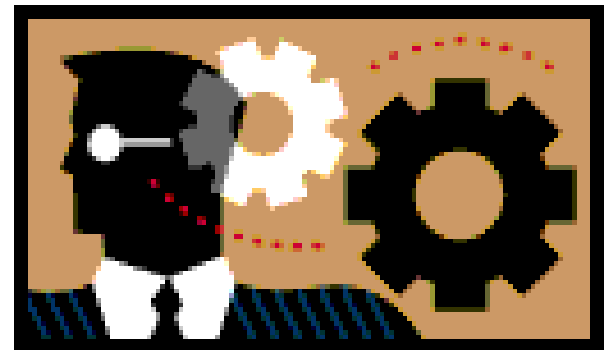
Henrik Svensson



Skapa minnen av framtiden

Mental träning är en enkel teknik där du kan ändra dina tankar om dig själv och dina förmågor.

Det är ett systematiskt och disciplinerat sätt att ta vara på medfödda möjligheter



Alla personer har mentala processer

Genom mental träning lär du dig att fungera och må bättre.

Dit når du genom en systematisk och långsiktig träning av dina tankar, känslor och inre bilder

Du kan programmera om dig psykiskt och resultatet blir ett positivare beteende, positivare känslor och bättre prestationer.

Vänstra

Räkneförmåga

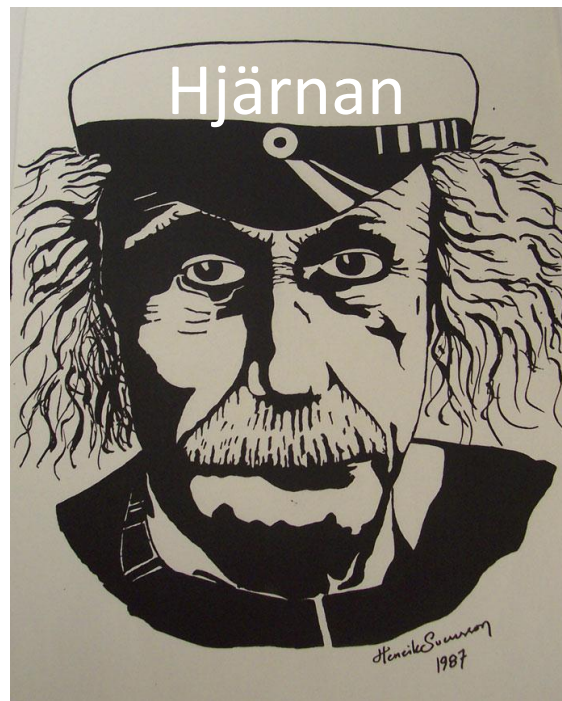
Logik

Språket

Orsakssamband

Rationellt tänkande

Bevarandet av individen



Höger

Empati

Social kompetens

Bildspråket

Kreativiteten

Intuitionen och
inlevelseförmåga

Bevarandet av gruppen

En hjärna som är i perfekt balans använder både vänster och höger hjärnhalva

Avslappning har en positiv inverkan på hjärnan och underlättar såväl inläring som kreativitet. I det avslappnade tillståndet blir den högra hjärnhalvan mer aktiv och mottaglig.

**Sinnen är som fallskärmar
de fungerar bara när
de är öppna**

Straffskott i basket

30 mentala straffkast

30 kast per dag

Ej tränande kontrollgrupp



Träningsprogram i mental träning

Muskulär avslappning

Stresshantering

Mental avslappning

Självförtroende

Mentalt rum



Självbildsträning

Attitydförändring

Målbildsträning

**Att låta en målstyrd framtid ge
mening och glädje åt nuet**

A close-up photograph of a white golf ball resting on a lush green grass field. The ball is positioned in the upper center of the frame, and its shadow is cast onto the grass below it. The background is a soft-focus green, suggesting a golf course setting.

Målbildsträning – hjärnan har svårt att skilja mellan en verklig händelse och en tänkt händelse.

Kan du se en inre bild av det du önskar utföra så kan du också utföra det i verkligheten

Bilden styr din prestation

Modellträning – en verklighetslik övning, om övningen upplevs som mindre verklighetslik försvinner en del av inlärningseffekten

Affirmationsträning – betyder bekräftelse. Att synliggöra positiva affirmationer/ bekräftelser av dina egna existerande eller kommande goda prestationer.

"Jag dansar som en fjäril och stinger som ett bi"

Det är genom att visualisera, det vill säga föreställa dig, som du tränar upp din förmåga att se inre bilder.

Det kan vara se dig själv i kommande viktiga situationer.

När du med alla sinnen målar upp den här bilden händer något i ditt inre, kropp och sinne ställer in sig på att uppfylla det du föreställer dig.

Framgång i livet – de faktorer som har ett samband med livsframgång

SMAK-faktorer

- **S**jälvbild
- **M**ålbilder
- **A**ttityd
- **"K**änsla"

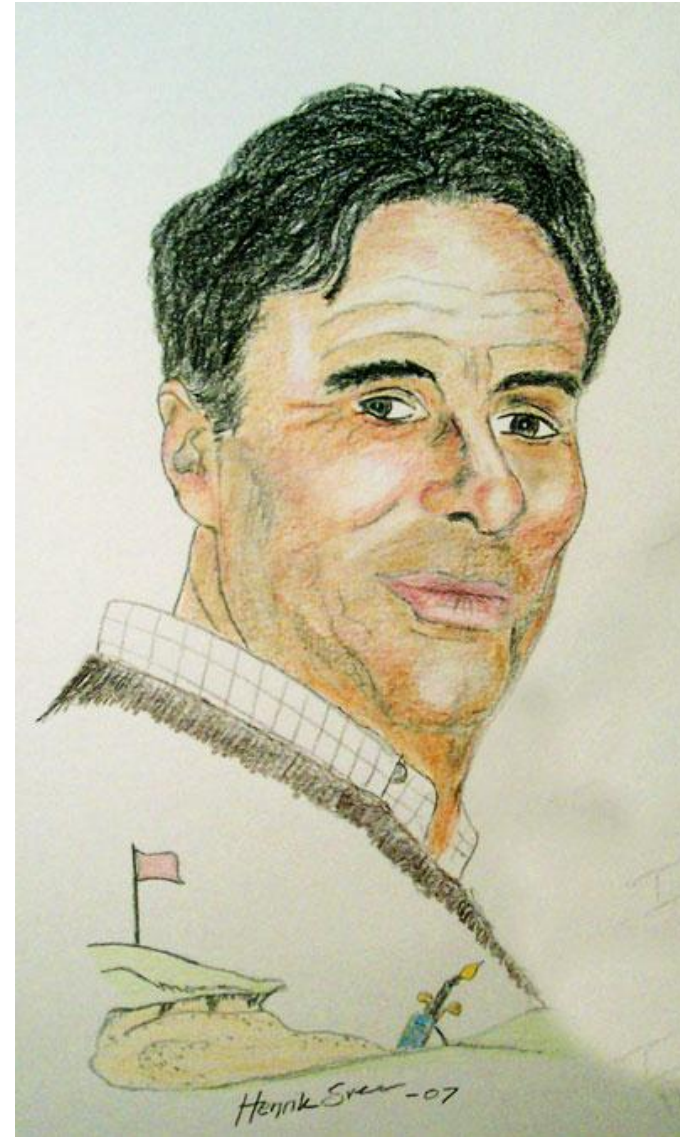


Övergripande individuella målet för mental träning är att träna sig till ett "ännu bättre liv"

1. Hur vi fungerar
2. Hur vi mår

- **Självbild** Hur man ser på sig själv
- **Målbilder** Hur jag ser på framtiden
- **Attityd** Hur jag tolkar livet
- **"Känsla"** "inre klimat" och den kontroll jag har över mina inre tillstånd

Framgångsfaktorer



Vi fångas av den tankebild

...som innehåller den starkaste emotionella komponenten. Eftersom negativa känslor, tex. rädsla är mycket starka – ges tankebilden ”Det här får inte hända, men tänk om det händer”

➤ För att ändra på detta så inriktas den mentala träningen med två huvudmetoder:

1. Minska rädslan för framtiden (mental tuffhetsträning)
2. Göra det man vill så attraktivt som möjligt (djärva, tändande, barriärbrytande och motiverande mål)

Målbilder – bilder jag skapar om framtiden

- Framtidsbilder kan vara både positiva och negativa, men med målbilder så begränsar jag det till vad jag vill ha eller uppnå – positiva bilder

Många tänker omedvetet på saker som INTE får hända, och då kan man skapa framtidsbilder om situationer som man inte vill hamna i



Programmering av målbilder

- ❖ Djarva och attraktiva vs realistiska
- ❖ Blir inte höga barriärbrytande mål orealistiska?
- I mental träning överförs målen till bilder , som sedan ”programmeras” in i ett alternativt medvetande tillstånd (det mentala rummet)
- I mental grundträning skapas ett inre ”mentalt rum”

Använda mentala bilder

- Man kan sedan använda sig av utvecklingsbilderna utan att vara i det mentala rummet, men det förutsätter att man i sitt "vanliga tillstånd" kan identifiera sig med bilderna
- Leta efter tillfällen där man presterat bäst, där man kommer ihåg utförandet och den känsla man upplevt



För duktiga utövare - kan identifiera tillfällen där man presterat bra – för nybörjare kan man använda sig av förebilder, dock måste utövare se sig själv utöva prestationen och inte förebilden



”Slappna av, slut dina ögon och se hur du gör prestationen. Därefter låter du kroppen göra detta”.

Mental instruktion

Tänka på olika tekniska instruktioner

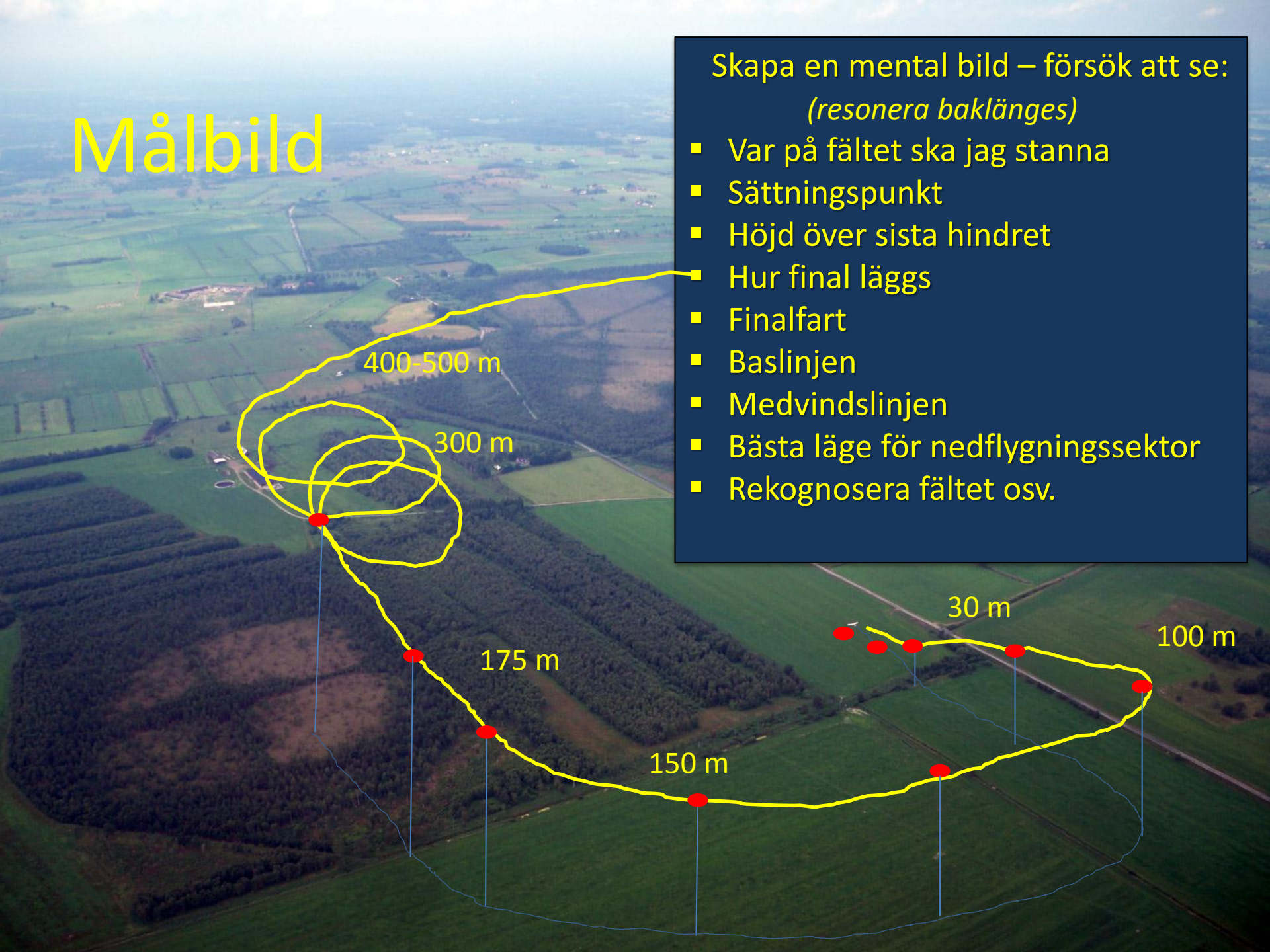
Föreställa annan duktig person

”Identifikation” – för hög målbild som skapar en belastning och en negativ stressfaktor

Målbild

Skapa en mental bild – försök att se:
(*resonera baklänges*)

- Var på fältet ska jag stanna
- Sättningspunkt
- Höjd över sista hindret
- Hur final läggs
- Finalfart
- Baslinjen
- Medvindslinjen
- Bästa läge för nedflygningssektor
- Rekognosera fältet osv.



För att nå "topprestation"

1. Att vara psykiskt avslappnad

- Inre lugn, koncentrationen stark

2. Att vara fysiskt avslappnad

- Avspända muskler och lugna rörelser

3. Att ha gott självförtroende och vara optimistisk

- En positiv attityd, god självbild

4. Att vara fokuserad på nuet

- Inga tankar på det som varit och det som kommer att ske

5. Att förnimma stor psykisk energi

- En känsla av glädje, uppladdad psykiskt

6. Att vara närvarande i prestationen

- Total harmoni mellan tid, rum och kropp

7. Att ha total kontroll

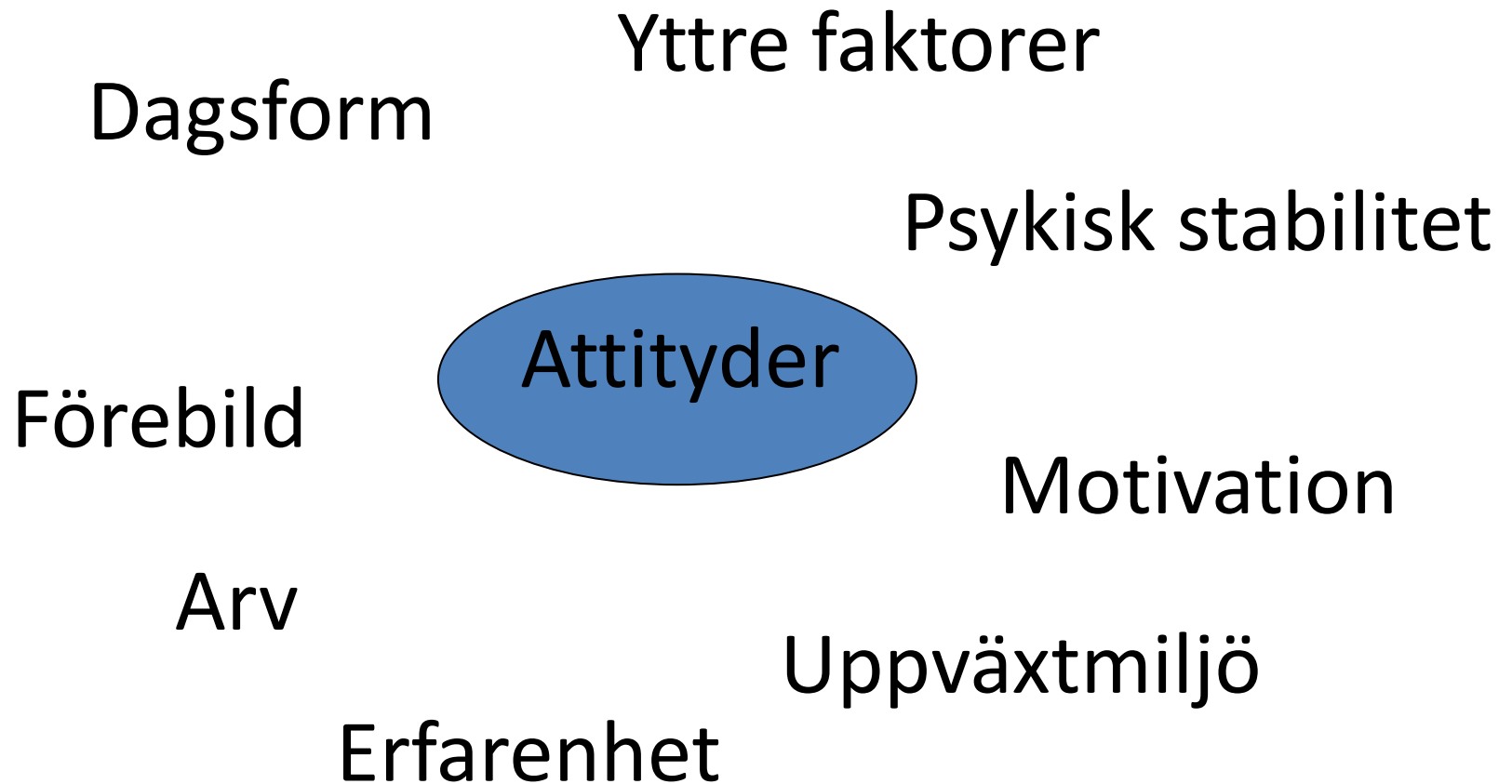
8. Att vara i "glaskupan"

- Opåverkad av yttre störningar, total tillgång till den inre psykiska energin

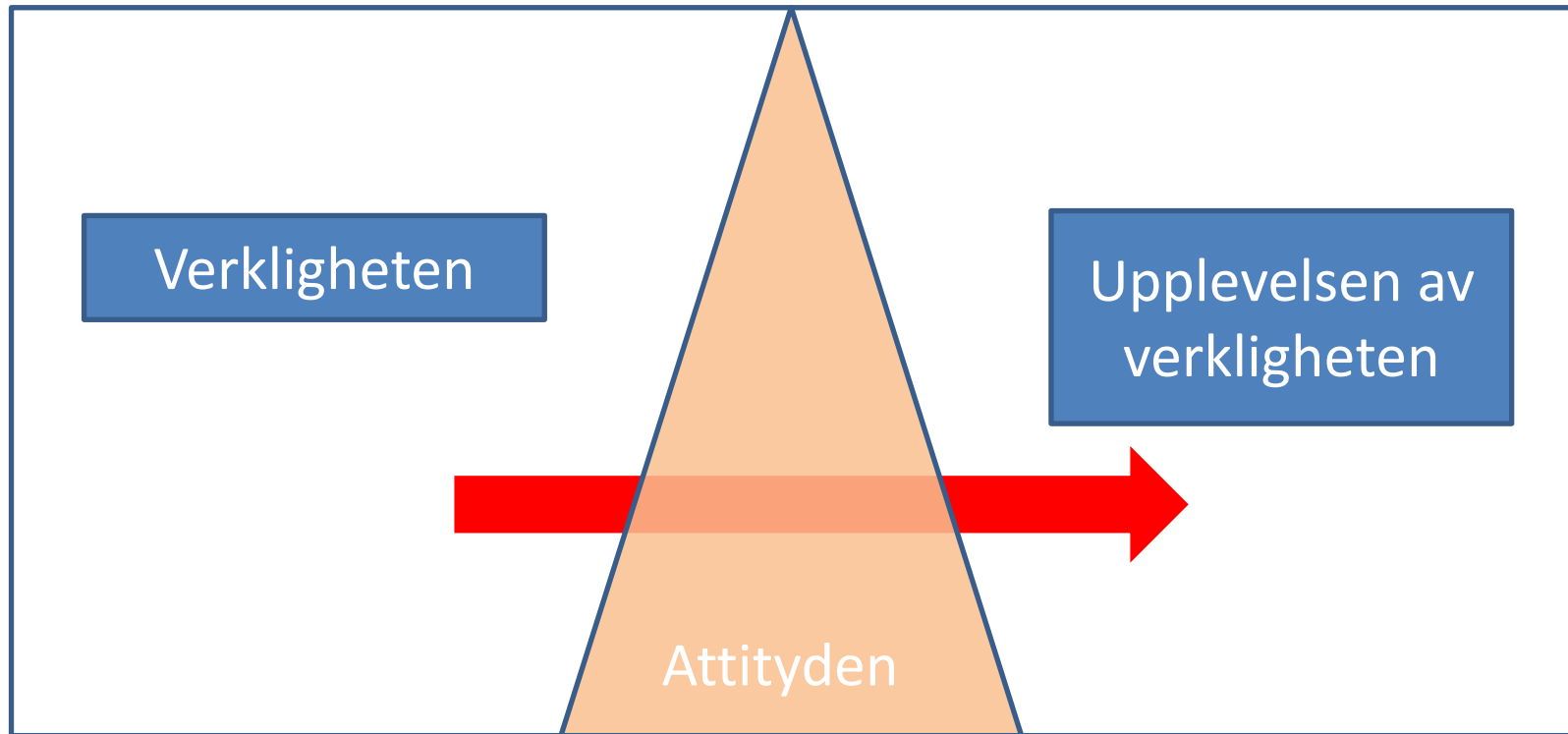
Människan kan ändra sitt liv genom att ändra sina attityder



”Skaffa en attityd är enkelt, som att slå en knut på ett snöre. Sedan sitter den på livstråden och är faktiskt ganska svår att knyta upp”



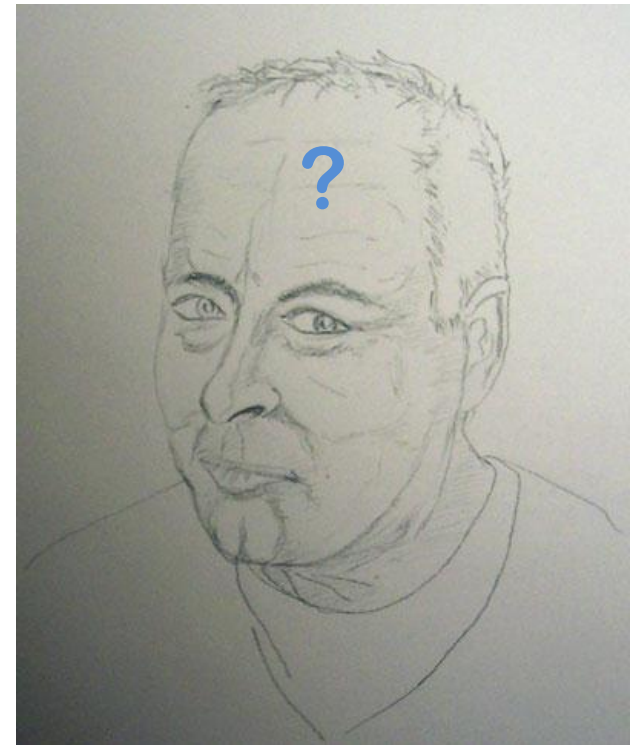
Attityden – en inskjuten faktor mellan verkligheten och hur verkligheten upplevs



Attityden kan ses som ett färgat filter

Vad består en attityd av?

1. Kunskap
2. Känslan
3. Beteende

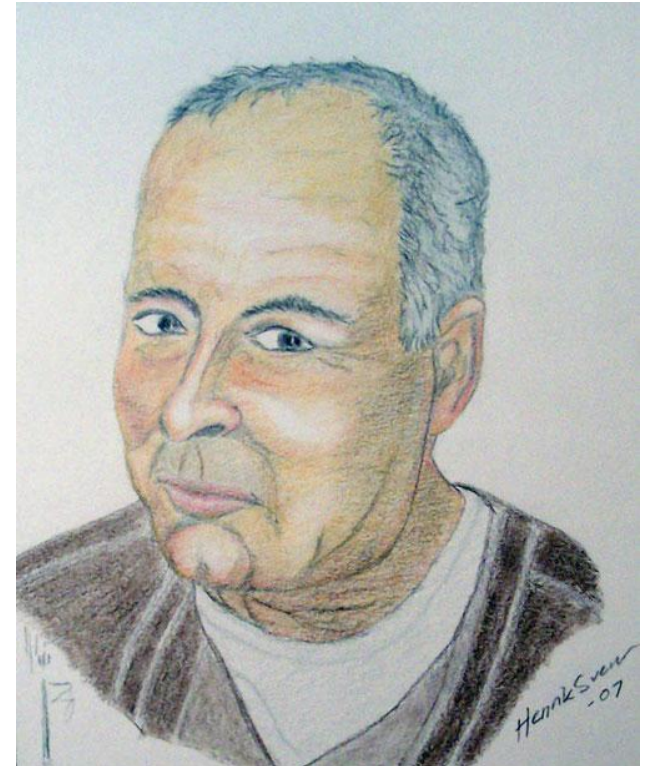


Hur påverkas en attityd?

-Känslan

-Kunskapen

När känslan påverkats kommer man söka och ta in den information som passar känslan och sedan ändras beteendet!



Även om
du inte kan kontrollera
allt som händer i livet
så kan du kontrollera dina
reaktioner på det som sker

Så med visualisering kan du mentalt förbereda kropp och sinne på ett lyckat genomförande.

I hjärnan lagras på detta sätt minnen av framtiden.



”Human Factors”

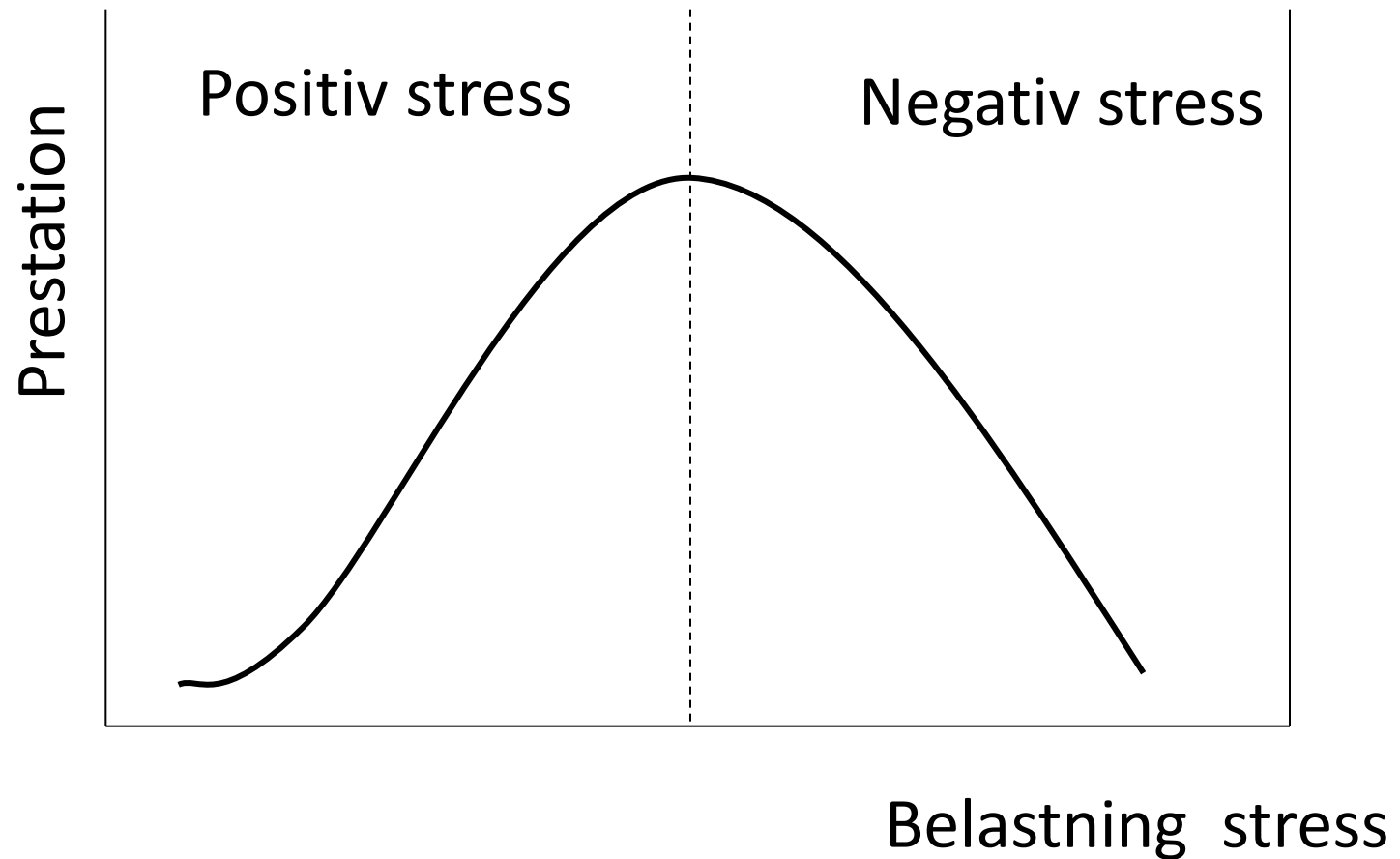
VI ÄR BRA PÅ ATT ...

- *bedöma situationer*
- *skaffa oss överblick*
- *se sammanhang*
- *känna igen mönster*
- *använda intuition*

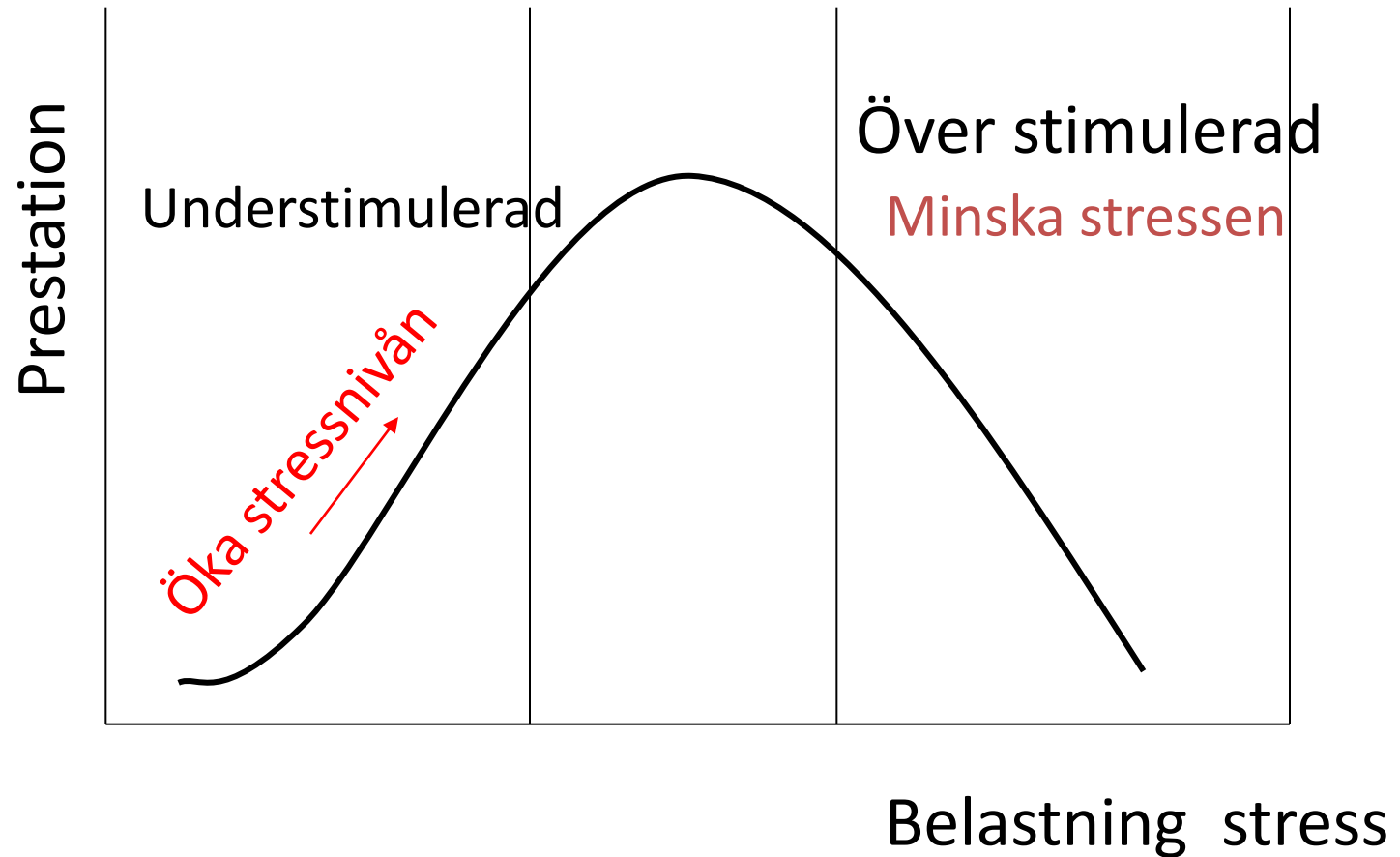
VI ÄR DÅLIGA PÅ ATT ...

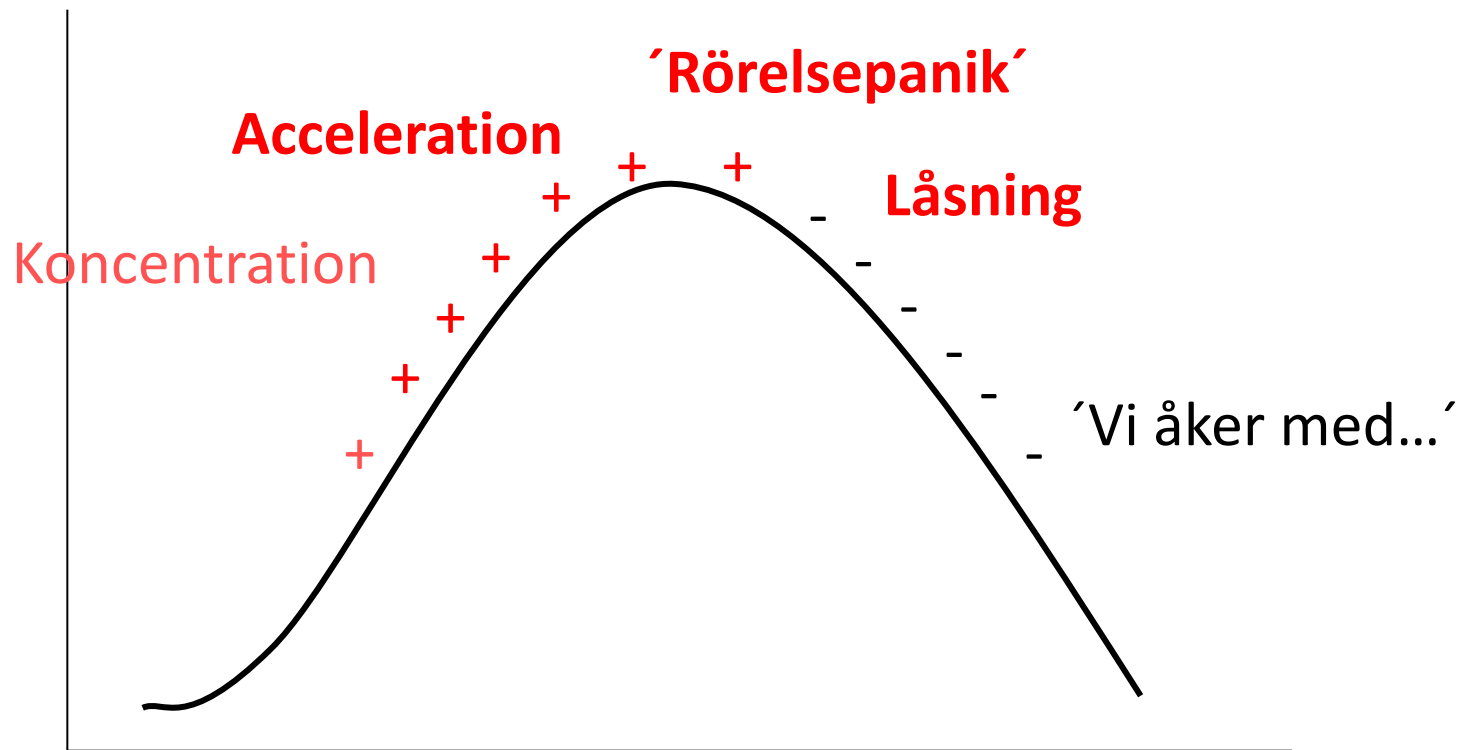
- *hantera flera saker på en gång*
- *utföra rutinuppgifter*
- *minnas detaljer*
- *ge upp felaktiga slutsatser*
- *hantera stress*

Stresskurvan



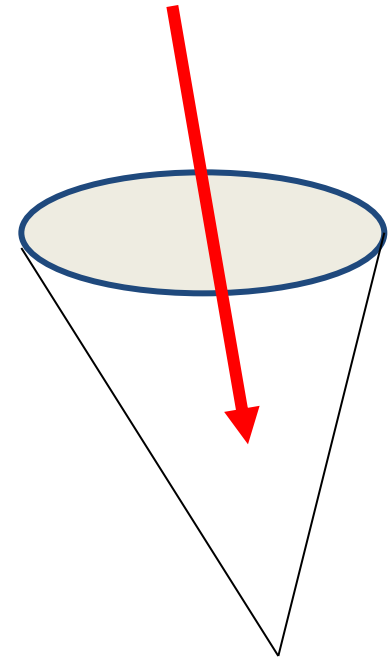
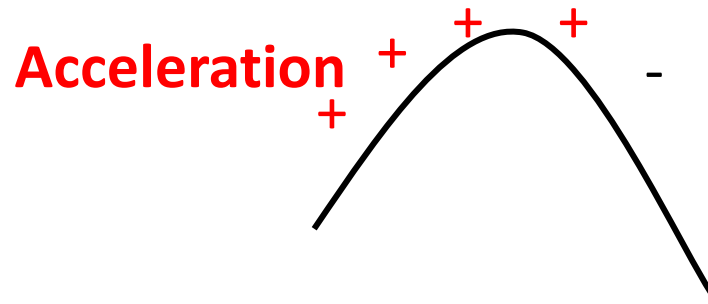
Stresskurvan





Vad händer i hjärnan vid ökad stress?

Perception, varseblivning påverkas...



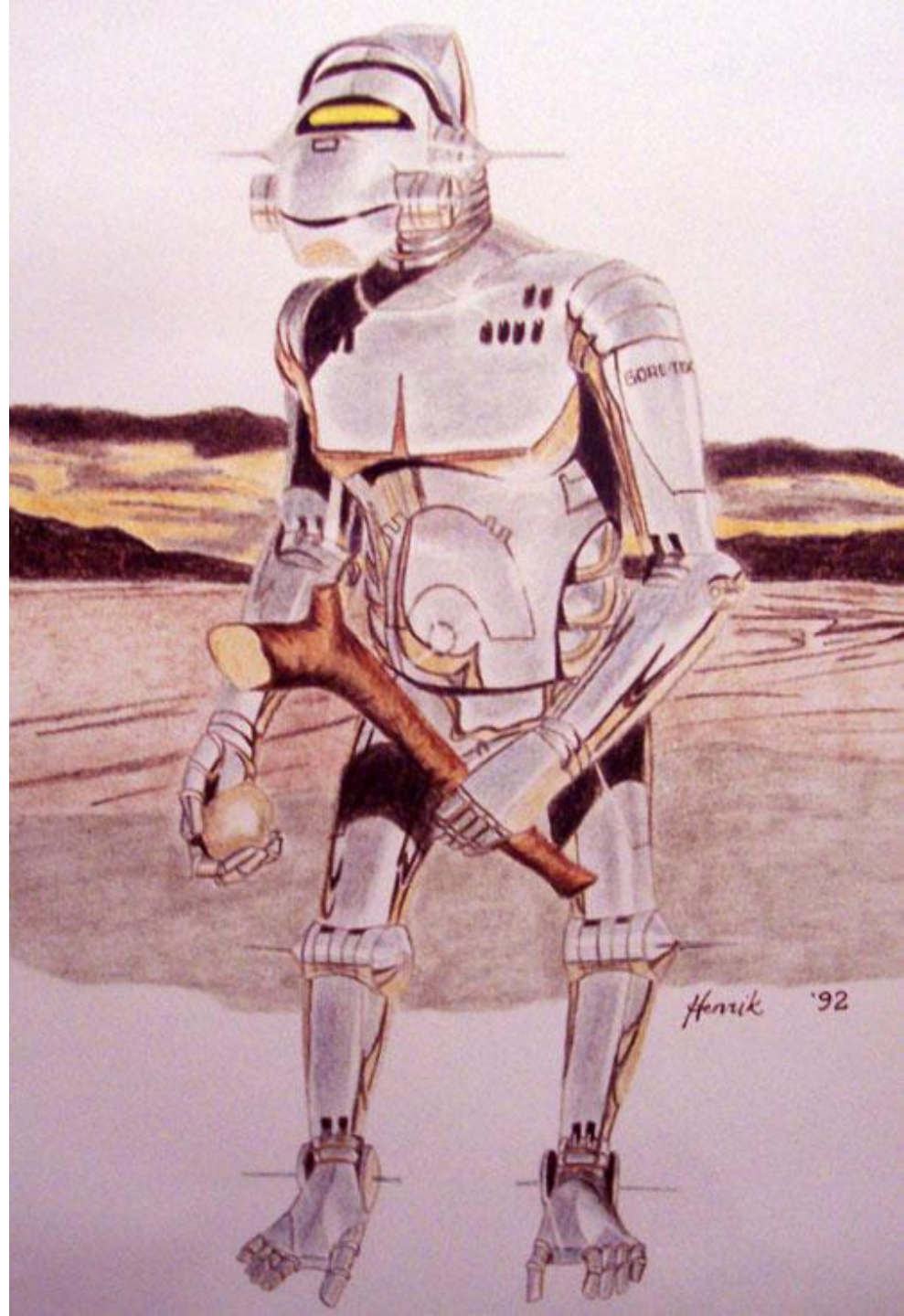
Tunnelseende...

hörsel...

perceptionsförmågan upphör...

"Stenåldersmannen"

*Redo för att möta
sabeltandade tigern...*



Stress och inlärnin

I mental träning måste man träna upp sitt "ideala inlärningsstillstånd" innan man kan få effekt av denna teknik under inlärnin

Vid ökad belastning som ger ökad stress så upphör praktiskt all förmåga att lära sig – instruktören måste vara uppmärksam på elevens sätt att agera – uppfattar inte eleven instruktionerna – så måste läraren minska på kraven annars stryps inlärnin!

När framtidens tankar blir verklighet...

Du avgör själv!

