

## TÆNK POSITIVE TANKER

# TRÆN DIN HJERNE – OG BLIV DEN, DU ØNSKER AT VÆRE

Hvem vil ikke gerne være gladere, mere tålmodig, stressfri – måske endda slankere? Nogle gange glemmer vi, at vi selv har den største del af magten over vores eget liv. Og hvis man skal tro mentaltræner Jørgen Svenstrup, så kan man, i samarbejde med sine egne tanker, nærmest blive lige som man ønsker at være. Faktisk kræver det blot, at du kan afsætte 15 minutter på langs på sofaen dagligt. Det lyder overskueligt – og det er det faktisk også. Læs med, og bliv klogere.





**A** argh! Du kigger på uret og indser, at du er alt, alt for sent på den, hvis du skal nå at møde til tiden på dit netkursus. Mens du styrter rundt for at finde din mobiltelefon, tænker du: "Øv! Hvorfor er jeg altid så uorganiseret, og hvorfor kommer jeg altid for sent ud af døren? Jeg er simpelthen det værste rodehoved!"

Det er en overbevisning, du har om dig selv, som du opfatter som værende sand. Du kunne jo ikke finde din telefon, og du kom for sent ud af døren. Igen. Men hvad hvis det rent faktisk forholder sig omvendt? At grunden til, at det skete igen netop er, at du tror, du er et uorganiseret rodehoved, og ikke at du faktisk er det? Hmm... Forvirret?

Dine tanker om dig selv har en altafgørende betydning for din vej igennem livet, som Henry Ford også påpegede med sit berømte citat: "Uanset om du tror, du kan, eller du tror, du ikke kan, så får du ret."

### **DU BESTEMMER SELV**

Jørgen Svenstrup er coach-træner, mentaltræner og forfatter til to bøger om mentaltræning, hvori han opfordrer os til at gå fra at spørge: "Hvem er jeg?" til at spørge: "Hvem vil jeg gerne være?"

"For du bestemmer selv. Du bliver hvad du tænker," lyder hans pointe.

"At du er et rodehoved skyldes, at du har en overbevisning om, at du er det, for du er jo ikke født som et rodehoved. Vores overbevisninger er skabt af nogle erfaringer, vi har fået, som kommer fra os selv, vores forældre og andre i vores omgivelser. Så hvis dine forældre igennem din barndom gentagne gange har sagt: "Sikke du roder! Du er et rodehoved!", så bliver det din overbevisning og din sandhed. For når vi gentager de samme tanker mange gange, så sætter de sig fast. Hjerneforskningen viser, at de tankebaner, der bliver brugt mest, også er dem, der bliver stærkest. Og at det er nemmest at blive ved med at bruge de samme og altså tænke på samme måde," siger Jørgen Svenstrup.

### **SLÅ DET KRITISKE FILTER FRA**

Den gode nyhed er, at det er muligt at danne nye tankebaner, de såkaldte neuronspor, og vaske hjernen ren for negative, destruktive tanker og erstatte dem med opbyggende, positive tanker. Mange selvhjælpsbøger giver gode råd om, hvordan vi vender negative tanker til positive eller indfører nye vaner. De fleste af os oplever bare, at de ikke virker.

"Hvis vi vil lave en forandring af vores tankemønstre, så kræver det, at vores kritiske filter skal være slået fra. Hvis du f.eks. har haft et lavt selvværd det meste af dit liv, og du står og siger til dig selv i spejlet, at du er skøn og succesfuld, så tror du ikke på det. Der vil være en lille stemme i dig, der siger: "Det passer jo ikke," siger Jørgen Svenstrup og fortsætter:

"Det kritiske filter er det, der støjer i hverdagen og fortæller os, hvor travlt vi har, og hvad vi ikke kan nå. Vi har helt vildt godt af at få det lukket ned. Nogle oplever, at de bliver mere rolige og fokuserede, får reduceret stress, fjerner tankemylder, sover bedre, og får en højere "pyt-grænse", når de lærer hjernen at koble fra."

For at kunne slå det kritiske filter fra, må vi afspænde kroppen og prøve at koble hjernen fra, så vi kommer i en alternativ





bevidsthedstilstand, en slags dyb afspænding ligesom ved meditation eller hypnose.

Og det kan du lære, ligesom du kan lære at spille tennis eller at strikke. Og jo mere du gør det, jo dygtigere bliver du til det. Download en lydfil fra nettet – eller indtalt selv en på din smartphone – put høretelefoner i ørene, læg dig til rette på sofaen og lad dig guide igennem mentaltræningen.

### HVEM VIL DU GERNE VÆRE?

Når din hjerne har lært at koble fra og gå ind den alternative bevidsthedstilstand, så kan du gå i gang med at indføre nye tankerækker. For når hjernen er i den alternative bevidsthedstilstand, så er den meget modtagelig overfor nye input. Det er her såkaldte suggestioner kommer ind i billedet, som er det vi går og siger til os selv hver dag og er med til at skabe vores overbevisninger. Hvis du gerne vil tabe dig, er det sætninger som: ”Jeg er mindre sulten og spiser kun det, jeg ved, er godt for mig,” ”Jeg mærker, at jeg bliver lettere for hver dag, der går,” ”Jeg har lyst til at bevæge mig, og gør det når jeg har muligheden,” ”Jeg har været slank og ved, at jeg kan blive det igen.” Det lyder måske fjollet, og helt ærligt – virker det overhovedet? Ja, siger Jørgen Svenstrup. Med regelmæssig træning, tre-fire gange om ugen i en måned vil de nye suggestioner blive lagret i din underbevidsthed og blive til dine nye overbevisninger. Dermed er rammerne for dine tanker om dig selv blevet ændret, og det har en positiv effekt på måden du lever dit liv på. Efterhånden kan du begynde at træne andre ting, du ønsker i dit liv, som f.eks. mere selvtillid eller tålmodighed.

Noget af det gode ved mentaltræning er, at fokus ligger på løsningen, og at du selv kan gøre en forskel på egen hånd.

”Jo mere man fokuserer på et problem, jo mere har det det med at vokse. Men det er ikke i selve problemet, at løsningen skal findes. I mentaltræningen forestiller jeg mig det sådan, som jeg gerne vil have det; de tanker, følelser og billeder af mig selv, som jeg gerne vil have. Og det går ind og ”overspiller” det, der er i forvejen. Hvad er det, jeg gerne vil opnå? Det er de tanker, følelser og billeder, jeg skal have ind i mit sind og lade min hjerne opleve igen og igen, så de nye, positive tankebaner bliver etableret,” siger Jørgen Svenstrup.

### TRÆNING, TRÆNING, TRÆNING

Effekterne af mentaltræning er veldokumenterede. Det eneste det kræver, før du også kan få del i de gavnlige effekter, er, at du træner.

”Selv om du sikkert vil opleve, at det er behageligt at få en ”mental morfar” et kvarter om dagen, så kan det være vanskeligt for mange at fastholde sig selv i et træningsforløb – specielt når man ikke oplever den store effekt lige med det samme. Men det er ikke et quick fix, det kræver vedholdende træning, som heldigvis er ret behagelig. Du kan nemt blive lidt frustreret, hvis du f.eks. oplever, at det fungerer fint for dig den ene dag og ikke den næste. Men uanset, hvad der sker, så virker det. Du kan ikke gøre noget forkert, og det gør heller ikke noget, at du falder i søvn, for budskaberne når din underbevidsthed alligevel,” siger Jørgen Svenstrup. ■

*”Jo mere man fokuserer på et problem, jo mere har det det med at vokse. Men det er ikke i selve problemet, at løsningen skal findes.”*

#### VIDSTE DU...

At mentaltræning oprindeligt blev udviklet til elitesportsudøvere, der lærte at visualisere sig til sejr?

#### OM EKSPERTEN

Jørgen Svenstrup er internationalt certificeret coach-træner og mentaltræner og en efterspurgt foredragsholder. Han har skrevet bøgerne ”Du bliver, hvad du tænker” og ”Nøglen til din hjerne.” Han underviser både hold og individuelle i mentaltræning, ligesom han har indtalt lydfiler til mentaltræning. Læs mere på [Empowermind.dk](http://Empowermind.dk)



## INDTAL DIN EGEN LYDFIL

Optag din egen lydfil på din smartphone til mentaltræning derhjemme. Den skal cirka vare 15 minutter. Det kan være en god idé med noget instrumentalt baggrundsmusik. Overvej hvilken udfordring, du ønsker at arbejde med, og hvad løsningerne er. Tal meget langsomt og hold mange pauser. Tal i nutid og bydeform.

Skriv et manuskript, der skal indeholde følgende tre faser:

- Afspænding: "Jeg mærker mine øjnelåg blive tungere, og hvordan hver eneste muskel i min krop bliver afspændt." Gennemgå hele kroppen og lad dine tanker fare. Oplev et behageligt mørke sænke sig omkring dig, mens du synker dybere og dybere ned.
- Suggestioner – det, du ønsker dig: "Jeg er mindre sulten og spiser kun det, der er godt for mig. Jeg bliver lettere og lettere for hver dag, der går. Jeg har styrken til at vinde over vægten," o.lign.
- Opvågning: "Nu vil jeg tælle fra et til tre, og på tre vil jeg være helt vågen og klar til at fortsætte dagens gøremål."

Få ideer til dit komplette manuskript i Jørgen Svenstrups bog "Nøglen til din hjerne" eller på Empowermind.dk, hvor du også kan købe færdige lydfiler til 68 kr.



*Birgit Røbel, 50 år, Supplier Manager*

"Jeg har en travl hverdag med familie og fuldtidsjob og stiller store krav til mig selv, da jeg er meget ansvarsbevidst og målrettet. Så jeg tillader sjældent mig selv at slappe af. Jeg finder hele tiden nye mål og mener, jeg kan nå det hele på den halve tid. Med mentaltræningen får jeg sluppet af, bliver mere fokuseret og hviler bedre i mig selv. Jeg får mere ro, bedre selvtillid i en given situation – og bedre præstationer, idet jeg træner mig i at se mine fremtidige succeser for mig. Mentaltræningen hjælper mig også til at tage mig sammen til at komme af sted til svømmetræning om morgenen."



*Morten K. K. Vørslev, 45 år,*

*Quality Assurance Specialist*

"Jeg oplevede, at jeg på grund af arbejdsmæssigt- og familiemæssigt pres var blevet en indelukket og utilfreds person. Efter en sygdomsmedling med stress gik jeg i gang med at mentaltræne med lydfiler om fysisk og mental afslapning. Jeg bruger dem stadig og supplerer med indhold, der hjælper mig med at booste mit selvværd, tålmodighed, kommunikation og positivt livsfokus. Jeg bruger også mentaltræning til at sætte mig nye mål – eksempelvis har jeg tabt 11 kg uden at være på kur."



*Lene Hovmand, 44 år, sekretær*

"Jeg bruger ofte et kvarters tid, når jeg kommer hjem fra arbejdet til at meditere og mentaltræne. Det hjælper mig til at tømme mit hoved og gå fra at være på arbejdet til at være hjemme og koble af. Jeg startede, da jeg gennemgik en krise i mit liv og havde problemer med tankemylder. Mentaltræningen giver mig et bedre selvværd og hjælper mig til at slippe tanker og opnå en indre ro. Det gør en stor forskel for mig."