

Er du på jagt efter LYKKEN?

Utilfredsheden med vores arbejdsliv er stigende. Selv børn trives dårligere. Og den tendens står i skarp kontrast til et universelt menneskeligt ønske om at have det godt og være lykkelig. I dette indlæg kan du læse om, hvordan vi kan komme nærmere tilfredshed via mental træning.

Af Jørgen Svenstrup, coachtræner, foredragsholder og forfatter

Har du nogensinde prøvet at tage på en lille rejse? Altså ikke en fysisk rejse men en rejse, som kun sker oppe i hovedet på dig? En rejse, hvor du forestiller dig, at du går på en grøn eng, og hvor solens lune stråler varmer din ryg. Du kan mærke det bløde, grønne græs under dine fødder, mens du går. Bølgernes sagte klukken fortæller dig, at du er tæt på vandet, og nu kan du se det blå, rolige hav. Du går nærmere. I din hånd har du en lille taske, og du tager et tæppe op og lader det dale ned på sandet. Du sætter dig ned. Hele din krop slapper af, for det er dejligt at være lige her. Du kunne blive siddende hele dagen, men da du har siddet et lille stykke tid, rejser du dig op og gør klar til at tage tilbage.

„Hjernen kan ikke kende forskel på visualisering og virkelighed. Derfor er evnen til at kunne visualisere ekstrem kraftfuld.“

Den rejse, som du måske lige har været ude på, kaldes en visualiseringsrejse, og evnen til at kunne rejse mentalt uden krop og fysisk bagage er en værdifuld evne. Der er nemlig ingen forskel i vores hjerne på, om vi *forestiller os*, at vi rejser, eller om vi rent faktisk *gør* det. Hjernen kan ikke kende forskel på visualisering og virkelighed. Derfor er evnen til at kunne visualisere ekstrem kraftfuld. Tænk, at du bare ved at forestille dig en rejse kan opnå noget af den afslapning, ro og glæde, som en vellykket rejse skaber.

JAGTEN PÅ LYKKE

Jeg ser alt for ofte, at folk løber gennem livet i jagten på lykke, og det paradoksale er, at vi netop i vores forsøg på at være lykkelige kan komme til at stå i vejen for lykken.

I mit arbejde med mindfulness og mental træning oplever jeg det som yderst vigtigt, at vi begynder at anerkende vores tanker og tankens kraft. Det er nemlig gennem anerkendelsen, at vi ubevidst og uden besvær kan opnå den tilfredshed, som vi bevidst ofte tilstræber.

Det er en vigtig forudsætning for mit arbejde med mindfulness og mental træning, at det er dokumenteret af forskningen, at vi kan påvirke vores tilstand med tanker alene. Det er simpelthen fakta, at man kan afhjælpe fx depression og stress ved at arbejde med sine tanker på en

bestemt måde. At det forholder sig sådan, tror jeg, gør det nemmere for mange at sluge den spiritualitet, som mindfulness indeholder. Mindfulness, som bygger på buddhistisk meditation, virker, og det virker godt ved regelmæssig praksis. Der er bare én udfordring. Mindfulness er tidskrævende, og da netop tid er en sparsom ressource, sætter det anvendeligheden under pres, for hvem har en time om dagen til bare at sidde og lade sine tanker passere? De færreste tror jeg.

EN ANDEN VEJ TIL MÅLET

Med den erkendelse i bagagen har jeg valgt at gøre tingene på en lidt anden måde. Derfor har jeg valgt at kombinere mindfulness med mental træning for derigennem at opnå en langtidsholdbar og gavnlig forandring på en mindre tidskrævende måde.

Har man sagt mental træning, bliver man næsten nødt til at sige elitesportsudøvere. Elitesportsudøvere har nemlig, i efterhånden mange år, brugt mental træning som en løftestang til bedre resultater. Det skyldes, at de bedste sportsfolk ikke kan finpudse teknikken mere, og den sidste barriere, der kan skubbes, er den mentale. Sportsudøvere på det niveau er specielle mennesker. De præsterer allerede ekstremt godt. Noget de fleste af os ville være tilfredse med, og så skal de præstere endnu bedre.

Vi "almindelige" mennesker er måske noget mindre ambitiøse, men vi kan alligevel få stor nytte af teknikken bag mental træning. For det første skal der bruges langt mindre tid på mental træning end eksempelvis klassisk mindfulness. Femten minutter hver dag eller hver anden dag rækker langt, så mental træning er utroligt effektivt. Det skyldes, at mental træning går ind og arbejder med din underbevidsthed og aktiverer den, så den hele tiden arbejder hen imod det mål, du gerne vil nå.

UTILFREDSHEDEN ER STIGENDE

Mål er et vigtigt element inden for coaching og personlig udvikling. Mange mennesker arbejder sammen med coaches for at få et nyt job, en ny chef,

„Træning af krop og muskler er helt naturligt for de fleste mennesker i dag. Men hvad med din hjerne? Hvor ofte træner du egentlig den del af din krop, der har det største uudnyttede potentiale?“

en ny kone eller et nyt liv. Der er stor forskel på vores ønsker om forandring, men alligevel er der ét mål, vi sandsynligvis deler, uanset hvem vi er, og hvor i verden vi bor. Vi vil bare have det godt. Bare have det godt? Hvad nu hvis det at have det godt i virkeligheden er livets største udfordring? Noget tyder på det, for utilfredsheden er stigende. Der er stigende utilfredshed med arbejdslivet, parforholdet og selv børn i skolen trives dårligere.

Uanset hvad der er årsagen til vores stigende utilfredshed, er der dog ét element, som går igen. Én ting, som er gennemgående for vores reaktionsmønstre, uro, bekymringer, tilfredshed, selvværd etc., er, at det er vores tanker, som styrer vores tilstand.

Tanker er ikke bare noget, som kommer. Tanker kommer, fordi vi giver dem lov, og tanker samt tro er nogle af de stærkeste para-

OM JØRGEN SVENSTRUP



Jørgen Svenstrup er internationalt certificeret ICC Coach trainer og mental træner. Han er medlem af ICC's Board of Directors og leder den arbejdsgruppe, der skal udbrede "Procesorienteret Induktiv Tilstandsbundet Aktions Læring" (PITAL) til ICC trænere i hele verden. Jørgen Svenstrup er en efterspurgt træner og foredragsholder på den internationale coachingscene. Han er dybt optaget af at udvikle og facilitere den personlige læringsproces, der efter Jørgens mening bør være en forudsætning for at kunne støtte andre i deres udvikling – uden at komme til at stå i vejen selv. Jørgen er forfatter til bogen "Du bliver, hvad du tænker".

metre i livet. Eksempelvis vil du, uanset om du tror en opgave er let eller svær, få ret. Det, kan jeg se, er rigtigt, når min datter siger ”åh nej, regning er svært”, før hun overhovedet har kigget på opgaven.

„Uanset om du tror en opgave er let eller svær, får du ret. Tankens kraft er et uhyggelig stærkt redskab, som det med stor fordel kan anbefales at lære at styre.“

Hendes tanker alene gør det svært. Der er mange andre eksempler på tankens kraft. Et af de mere kendte er om en skizofren patient, som havde to

personligheder. Den ene af dem havde diabetes, og når patienten var denne person, så udviste vedkommende fysiske symptomer på diabetes. Symptomer som var væk, når han var sin anden personlighed. Troen alene er altså så stærk, at den kan ændre vores fysiologi.

VEJEN TIL MENTAL TRÆNING

Mental træning tager fat i den kraft og påvirker den i det ubevidste. Helt præcist lægger man nogle positive kodninger eller ønsker ind i underbevidstheden og lader dem arbejde for én. Der er dog flere elementer i mental træning, som skal være på plads for at opnå et godt resultat. Når vi bliver født, så er vi helt afspændte. Det kan man se med det blotte øje på en nyfødt baby i godt humør. Med livets bekymringer øges vores grundspænding gradvist, og den er væsentlig for os. Udover at en høj grundspænding i kroppen gør os mere sårbare over for modstand i livet, så står den også i vejen for den afspændte tilstand, der er en forudsætning for arbejdet med mental træning. Så spændingen i kroppen er faktisk det første, man skal arbejde med. Næste skridt er mental afslapning.

Vi opnår mental afslapning ved at have kontrol over vores tanker eller ved at formå at lade dem passere. Vi bypassere samtidig bevidstheden og går på en måde i en form for trance. Når vi er i det mentale ingenmandsland, så har vi adgang til underbevidstheden. Vi er fysisk og mentalt afslappede, og der er ingen bevidste tanker, som forstyrrer os. På det ubevidste plan kan vi således arbejde med de ting, vi gerne vil ændre. Vi skaber for eksempel et stærkt målbillede af det, vi gerne vil opnå, og etablerer dermed kraftfulde samt attraktive minder om fremtiden. Når de billeder er stærke nok, så vil vi efterfølgende helt automatisk bevæge os i den retning uden at tænke over det.

EN GAVE TIL MIG SELV

Igen viser forskningen, at tankens kraft, uanset om det er mental træning eller mindfulness, er stærk. Undersøgelser har fx vist, at mental træning kan reducere kroppens biologiske alder med hele 7 år! Jeg møder en del, som siger, at de ikke orker at presse mere ind i deres hverdag, men jeg har personligt valgt ikke at se mental træning som en ekstra indsats. Jeg ser det som en lille gave. En gave, jeg giver til mig selv, inden jeg sover. På den måde finder jeg mit mentale rum, så jeg kan bevæge mig derhen, hvor jeg allerhelst vil være, og så er jeg allerede et skridt tættere på lykken eller bare at have det godt.

„Mental træning kan reducere kroppens biologiske alder med hele 7 år!“

VIL DU VIDE MERE?

Læs mere om kurset Mindfulness gennem mental træning på www.mannaz.com/315



Scan strekkoden med din smartphone og se videoklip med underviser Jørgen Svenstrup om forløbet Mindfulness gennem mental træning.

Se også videoen på www.mannaz.com/302