

## Mental träning, kan det vara något för mig?

Ja! Mental träning är något alla mår bra av att ägna sig åt, det gör tillvaron lättare, mer positiv och hanterbar. Det låter givetvis som en kliché, men faktum är att det fungerar. En idrottsutövare som tänker inför en tävling; det här kommer jag aldrig att klara, gör förmodligen inte det heller. Hjärnan ställs då, helt omedvetet in på, att det är ingen ide att jag anstränger mig, det kommer ju ändå inte att gå.

---

Mental träning kanske låter som någon slags hjärntvätt, jag vill påstå att det är raka motsatsen! Genom att träna mentalt tar du fram din fulla potential och kreativitet, ja hela din inneboende förmåga att vara du! Det finns ingen i hela världen som är bättre på att vara du, än just *du*.

En kurs i Mental träning är en guidning till dig själv att våga vara du och att lita på att det är fullt tillräckligt. Vi lever med föreställningar om oss själva som inte är sanna, vi sätter upp begränsningar i vad vi tror oss veta att vi klarar av. Tänk om vi istället kunde ha lite av Pippis inställning; *Det här har jag aldrig provat förut, det klarar jag säkert!*

Mental träning är inget hokus pokus, det är heller ingenting som får dig att gå på vatten bara för att du tror att du kan eller som gör att du vinner en miljon på lotto bara för att du tror på det. Att träna mentalt innebär snarare att du sträcker dig längre och tar bort de begränsningar du medvetet eller omedvetet satt upp för dig själv. Det innebär också att du lägger in en större ansträngning i det du gör eftersom du faktiskt *tror* på din förmåga att klara det.

---

Under kursens gång pratar vi bl.a om följande;

- Olika typer av mental träning
  - Effekter av mental träning
  - Tankeföreställningar, det undermedvetna
  - Tankens kraft - Affirmationer
  - Friskvård
  - Vilja och tålamod
- 

Är du nyfiken och intresserad och vill veta mer? Hör av dig så berättar jag!

*Välkommen!*

