

KENT PALMGREN



**MENTAL  
ARBETSBOK**

PERSONLIG UTVECKLING

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Innehållsförteckning	2
Livsorienteringstest	3
Introduktion	4
Dag 1-14	10
Muskulär avslappning	10
Dag 15 - 28	12
Mental avslappning	12
Dag 29 - 36	14
Mentala rummet	14
Dag 37	15
Bra jobbat	15

# LIVSORIENTERINGSTEST

Edit

Använd följande alternativ för att tala om i vilken mån påståendena stämmer på din inställning.

- a. Instämmer helt.
- b. Stämmer ganska så bra.
- c. Varken stämmer eller stämmer inte.
- d. Stämmer inte riktigt.
- e. Stämmer inte alls.

Var så noggrann som möjligt. Låt svaren vara opåverkade av varandra.

Det finns inga "rätt" eller "fel" svar. Svara ärligt som du känner lämna ditt logiska sinne och svara bara enligt vad du innerst inne känner, opåverkad från influenser av annat och andra.

Testformulär	a	b	c	d	e
1. När något ser osäkert ut förväntar jag mig vanligtvis det bästa.					
2. Jag har lätt för att slappna av.					
3. Om något kan gå fel så gör det mig ingenting.					
4. Jag det alltid optimistiskt på framtiden.					
5. Jag uppskattar mina vänner mycket.					
6. Det är viktigt för mig att vara sysselsatt.					
7. Jag förväntar mig nästan aldrig att det ska bli som jag vill.					
8. Jag blir inte upprörd så lätt.					
9. Jag räknar sällan med att något positivt ska hända mig.					
10. I stort sett förväntar jag mig att det ska mig fler positiva än negativa saker.					

Edit

För påstående 1,4 och 10.

a = 4, b = 3, c = 2, d = 1, e = 0 \_\_\_\_\_ S:a \_\_\_\_\_

För påstående 3, 7 och 9.

a = 0, b = 1, c = 2, d = 3, e = 4 \_\_\_\_\_ S:a \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Resultat från 2, 5, 6, och 8 räknas inte in i slutresultatet.

0    6    12    18    24

Extrem pessimism

Neutral

Extrem optimism

# INTRODUKTION

I arbetsboken beskriver en daglig träning, som sträcker sig över några månader. Den första månaden ägnas då åt den mentala grundträningen, med muskulär avslappning och mental avslappning.

Som namnet säger så ska den vara en förberedelse för den efterföljande mentala träningen, men den syftar också till att lära ut två viktiga saker, nämligen:

1. Spänningsreglering och
2. Avkoppling

## **Spänningsreglering**

Vår prestation sjunker, när den fysiska och mentala spänningen är för hög eller för låg. Spänningsreglering innebär att lära sig metoder, som kan sänka spänningen, när den är för hög och höja den, när den är för låg. Det finns naturligtvis många sådana.

## **Spänningssänkning**

Det engelska ordet "relaxation" kan översättas med avspänning, avslappning eller avkoppling.

a.

Med avspänning menar jag att man sänker spänningen ned till normal nivå, d.v.s. man avlägsnar överspänningarna.

b.

Vid avslappning går man vidare och sänker spänningen så mycket som möjligt, alltså en maximal tonussänkning där man helst når fram till ett spänningslöst tillstånd.

c.

Avkoppling innebär att reducera signalvärdet på inre och yttre stimulering. Den kan vara total eller selektiv. Det sista innebär att kunna skärma av från saker, som annars skulle irritera och störa.

Både avspänning och avslappning har en muskulär och en mental sida.

Vad muskelspänning är vet väl de flesta människor. Fysiska prestationer bygger på muskelspänningar.

Vissa människor har dock höga muskelspänningar även när de inte presterar.

Detta tar naturligtvis onödig energi och gör att man blir lättare och fortare trött.

Muskelspänningar kan t.o.m. ge upphov till värk i muskler och leder.

Den vanligaste huvudvärken kallas ju just för spänningshuvudvärk.

Om man kan minska spänningen, så försvinner också huvudvärken.

Mental spänning innebär ett tillstånd av oro, nervositet och rastlöshet. Så gott som alla människor i vår tid har åtminstone någon erfarenhet av detta.

Känslan är ofta diffus och kan vara svår att beskriva. Ibland upplever man den bara som en slags rastlöshet eller en viss nervositet i arbete och umgängesliv.

Man blir mera retlig, otålig och lättstött eller får svårigheter att koncentrera sig. Andra får mer av kroppsliga besvär. Magbesvär, hjärtklappning, yrsel, andnöd, utslag, sexuella besvär m.m. hänger oftast intimt samman med oro och spänning.

Mental avspänning innebär då att man minskar oron och nervositeten, man blir lugnare. På samma sätt innebär den mentala avslappningen att man når ett tillstånd av fullständigt lugn och säkerhet. Detta är känslor som man vanligtvis har mycket liten kontroll över.

De muskulära och mentala effekterna hänger nära samman. Blir man nervös så ökar spänningen i kroppen. Adrenalin avsöndras, blodsockerhalten ökar, och kroppen gör sig beredd på någon form av fysisk handling.

Omvänt, om man minskar spänningen i kroppen så ökar också känslan av lugn. När man efter en tids träning lärt kroppen att uppnå ett tillstånd utan muskulära spänningar, så uppkommer spontant en känsla av total lugn och säkerhet.

## **A V S L A P P N I N G S T R Ä N I N G**

### **1 . M U S K U L Ä R A V S L A P P N I N G**

Avslappning är namnet på ett tillstånd utan muskulära eller mentala spänningar, men ordet betecknar ibland också själva metoden.

För att särskilja dessa kallar jag metoden för avslappningsövningar.

Vi kan inte slappna av genom någon form av viljemässig ansträngning.

Ju mer vi anstränger oss för att bli slappna av, desto mer spända blir vi.

Avslappningen måste tas in så att den kommer av sig själv.

I avslappningsövningarna går man igenom kroppen systematiskt, muskel för muskel, man spänner varje muskel och låter bli att spänna. Genom att registrera sin upplevelse av en muskel när den dr spänd respektive icke spänd, så lär man in skillnaden mellan spänning och avslappning.

### **2 . M E N T A L A V S L A P P N I N G**

Efter att ha tränat muskulär avslappning under tjugo minuter om dagen i två veckors tid, ett träningspass per dag, så har kroppen lärt sig muskulär avslappning och man har skapat en betingning till själva ordet avslappning, så att ordet nu betyder något konkret. Efter den muskulära avslappningen är det dags att gå över till den mentala avslappningen.

Eftersom kroppen har lärt sig att avslappning betyder ett visst tillstånd i den muskeln, ett liknande tillstånd i nästa muskel o.s.v. så finns nu möjligheten att få avslappningen att komma bara genom att tänka på avslappning.

Under ytterligare två veckor övas den förmågan upp med hjälp av mentala bilder och suggestioner. Målet är att få avslappningen att komma på bara några få sekunder. Om jag i en viss situation känner mig för spänd eller för nervös, så ska jag inte behöva gå ifrån, lägga mig ner och slappna av.

Efter bara 4 veckors träning ska jag få den här effekten att komma bara genom att tänka på avslappning eller genom att ta några djupa andetag.

I början av grundträningen så ska du sitta eller ligga ner och gå igenom träningsprogrammet en gång per dag.

I slutet av träningsperioden ska du tillämpa det inlärdade vad du än gör; vilar, arbetar eller idrottar.

Förutom att lära sig minska muskulär och mental spänning, när det behövs, så sjunker den generella spänningsnivån genom träningen.

Detta innebär att vi fungerar mer avslappnat utan att behöva tänka på det, på det sättet sparar vi den energi, som annars går åt till onödiga spänningar.

Genom träning lär man sig också att skilja på den muskulära och den mentala effekten av avslappning, så att man så småningom kan gå direkt på den mentala effekten.

I början följer den mentala effekten - lugn och säkerhet - på den kroppsliga avslappningen, men så småningom kan man nå samma effekt genom att bara ta några djupa andetag och tänka på avslappning - men utan att behöva slappna av i kroppen. Man behöver ju ofta ha kvar en viss spänning i kroppen för att kunna prestera.

## **A V K O P P L I N G**

En av de allra viktigaste sakerna som händer under den mentala grundträningen är att förmågan till avkoppling ökar.

Under avslappningsträningen börjar man uppleva att omgivningen inte spelar samma roll längre. Det som händer runt omkring blir mer avlägset. Man kan uppleva det som en känsla av att sjunka ner i ett lugnt och skönt tillstånd eller som att glida iväg, flyta iväg bort från tid och rum.

Man registrerar ofta ändå vad som sker omkring, signalvärdet minskar, man bryr sig inte om det.

Ljud, som i vanliga fall skulle vara störande, blir mer likgiltiga, diffusa, avlägsna, de spelar ingen roll längre.

Denna förmåga, att kunna koppla bort störningar, kan man sedan ha god nytta av i tävlingssammanhang.

Avkopplingen omfattar inte bara yttre händelser utan också skeenden i kroppen.

En smärtupplevelse minskar i intensitet under avslappning. Den finns där, men man bryr sig inte om den. De känslomässiga komponenterna i smärtan har reducerats.

Smärtan är mer likgiltig och avlägsen. Ibland kan man t.o.m. lära sig att helt koppla bort den.

## D A G 1

### Startfrågor

Dessa startfrågor ska göras innan den mentala träningen börjar.

Samma frågor ska besvaras efter avslutad grundträning för att se om träningen gett xxx resultat

Skatta Dig i dag, i förhållande till andra, på nedanstående dimensioner.

Du kan sätta krysset var Du vill mellan ändpunkterna.

Med grundspänning menas om du kan känna dig allmänt avspänd.

	Mycket mindre	Något mindre	Samma som Andra	Något mer	Mycket mer
Grundspänning					
Stresstolerans					
Koncentration					
Störningar					
Trygghet					
Självförtroende					
Träningsmotivation					
Livsmotivation					
Kreativitet					
Vänner					
Humor					
Lycka					
Livskvalitet					
Optimism					
Lugn					
Harmoni					
Tillfredsställelse					
Motivation till personlig utveckling					
Jag Sover					
Min fysiska hälsa					

	Mycket mindre	Något mindre	Samma som Andra	Något mer	Mycket mer
Jag Mår					
Min Mentala hälsa					
Min kognitiva förmåga					



Nedan följer en del påståenden, uppskatta hur du upplever det idag, gör om testet efter den mentala grundträningen.

Ange hur ofta och hur bra nedanstående påståenden stämmer in på Dig själv:

1= Aldrig 2= Sällan 3= Ibland 4= Ofta 5= Alltid

Påstående	NU skattning	Förändrig
Jag känner mig trygg i mig själv		
Jag har klara mål för det jag gör		
Jag tänker positivt		
Jag har en bra känsla i mitt inre		
Jag vågar göra bort mig		
Jag har tydliga målbilder (vision) av framtiden		
Jag tolkar allt till det bästa och ser personlig förändring och utveckling som roligt		
Jag känner mig fylld av energi och träning ger mig mer energi		
Jag litar på mig själv		
Jag känner mig inspirerad och tänd när jag tänker på framtiden		
Jag upptäcker fördelarna i det som sker		
Jag känner lugn och ro i mitt inre		
Jag känner en stor inre styrka		
För att nå mina mål ger jag mig ut på okända vatten och provar gärna nya vägar		
Jag letar efter det positiva i det som sker		
Jag känner mig lycklig		

Kom ihåg att FIRA - vid varje delmål.



# DAG 1-14

## MUSKULÄR AVSLAPPNING

Nu ska vi starta med den muskulära avslappningsövningen, du ska dagligen lyssna till min inspelade avslappningsövning och notera nedan hur du upplevde övningen och hur lättare den blir att utföra efter några dagar.

Du ska lägga märke till skillnaden att vara spänd och avspänd i musklerna, det är den avspända attityden som vi eftersträvar, har vi en avspänd tonus kommer vi även att bli mer avspända mentalt.

Dag	Upplevelse av övning	Svårare utfört	Lättare utfört
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Dag	Upplevelse av övning	Svårare utfört	Lättare utfört
9			
10			
11			
12			
13			
14			



# DAG 15 - 28

## MENTAL AVSLAPPNING

Nu har vi klarat av den muskulära avslappningsövningen, nu är det dags för den mentala avslappningen, du ska dagligen lyssna till mina inspelade mentala avslappningsövningar och notera nedan hur du upplevde övningen och hur lättare den blir att utföra efter några dagar.

Du ska nu låta tankar flyta, bara lyssna fokuserat på min inspelning och inte fästa några tankar uppmärksamhet, när en tanke dyker upp, observera den bara och låt den sedan försvinna igen.

Tänk dig att du är en katt som ligger och passar vid ett mushål, men bara iakttar de möss som passerar utan att reagera eller agera, som katt låter du dem bara att passera. Du är katten och mössen är dina tankar, låt de vara ifred utan att värdera eller analysera.

Dag	Upplevelse av övning	Svårare utfört	Lättare utfört
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			

Dag	Upplevelse av övning	Svårare utfört	Lättare utfört
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			



# DAG 29 - 36

## MENTALA RUMMET

BRA JOBBAT!

Nu har vi kommit fram till den heliga gralen, nu har du klarat av grundträningen och ska lära dig att skaffa ett alldeles eget mentalt rum, där endast du har tillträde.

Det mentala rummet används för avskärmning av distraktioner, fokusering, kontemplation och byggande av framtidsvisioner. Detta rum kan användas för att skapa mental styrka och för att lägga in handlingar i det undermedvetna så de sker utan att använda vilja och styrka, detta är den heliga gralen inom den mentala träningen.

Du ska under meditation förpassa dig till ett inre rum, bestäm var du vill ha det och hur du vill att det ska möbleras eller om du bara vill vara ute i naturen så går det bra, det ska vara en plats där du kan komma undan i avskildhet och smida din egen framtid och hur du ska agera i situationer.

Anteckna även här hur du upplever ditt egna mentala rum och du ska även praktisera att komma dit under dagen och öva på att stänga ute förekommande distraktioner när de uppstår.

Dag	Upplevelse av övning även ute under daglig praktik	Svårare utfört	Lättare utfört
29			
30			
31			
32			
33			
34			

Dag	Upplevelse av övning även ute under daglig praktik	Svårare utfört	Lättare utfört
35			
36			

## DAG 37

# BRA JOBBAT

Detta var grunden till den mentala träningen, för att få den att växa starkare och öka i effekt krävs det att fortsätta träningen, det vi gör blir vi bra på, fortätter du träningen kommer det att byggas nya hjärnvägar och det som förr har varit svårt kommer att bli lekande lätt.

Nu går du tillbaka och gör de frågor som du gjorde dag ett och notera om det har skett någon förändring.

Jag har mer övningar för personligt ledarskap, lagarbete idrottscoachning osv.

Ha det bra framöver så hörs vi igen.



Uppsala Mentalträning & Coachning  
Svartbäcksgatan 43A  
[www.kentpalmgren.se](http://www.kentpalmgren.se)

