



Mental träning

- Att lära sig
tänka och önska



**”Tänkandet är den ratt
med vilken individen styr
sitt eget ödes kurs”**

Martinus i ”*Logik*”



”Människorna kan inte handla riktigt i den fysiska världen förrän de lärt sig behärska sin inre värld, sin tankevärld. Det är nödvändigt att lära sig hur man skall önska och därmed hur man skall tänka.”

Martinus i ”*Tankens makt*”

**”... All upplevelse är manifestation av tanke;
de sex grundenergierna, /.../
är sex olika former för tanke,
och de är förenade med väsendets
begär och vilja. ...”**

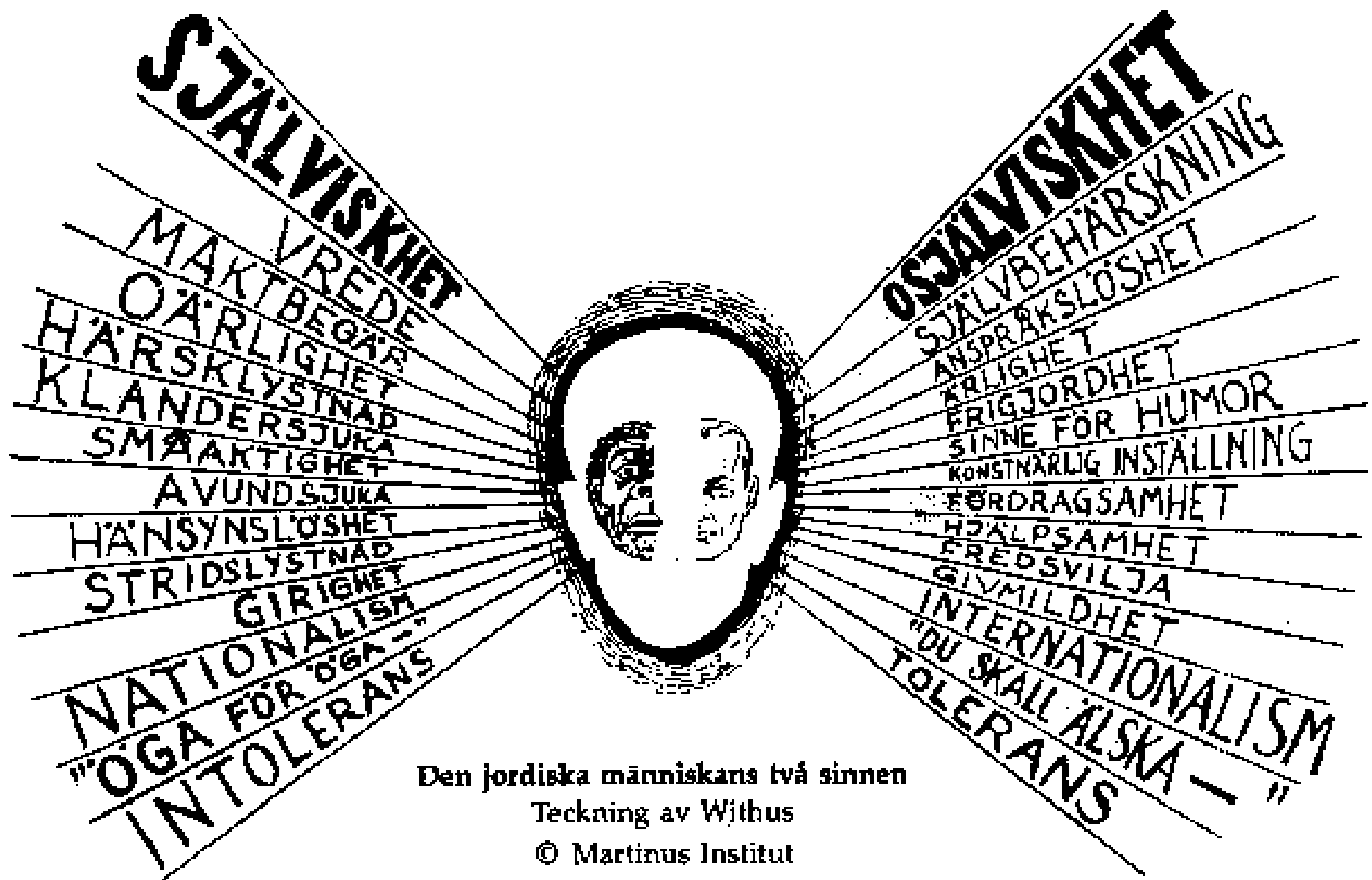


Martinus i ”*Tankens makt*”

**”... vår tankevärld ... berikas genom misstag.
Det gäller att lära känna
lagarna för tänkande.”**

Martinus i ”*Tankens makt*”





Den jordiska människans två sinnen

Teckning av Withus

© Martinus Institut

Hur vill du leva...?



Genomsnittligt?

THE REST OF YOUR LIFE...

AVERAGE

MEMORABLE

Minnesvärt?



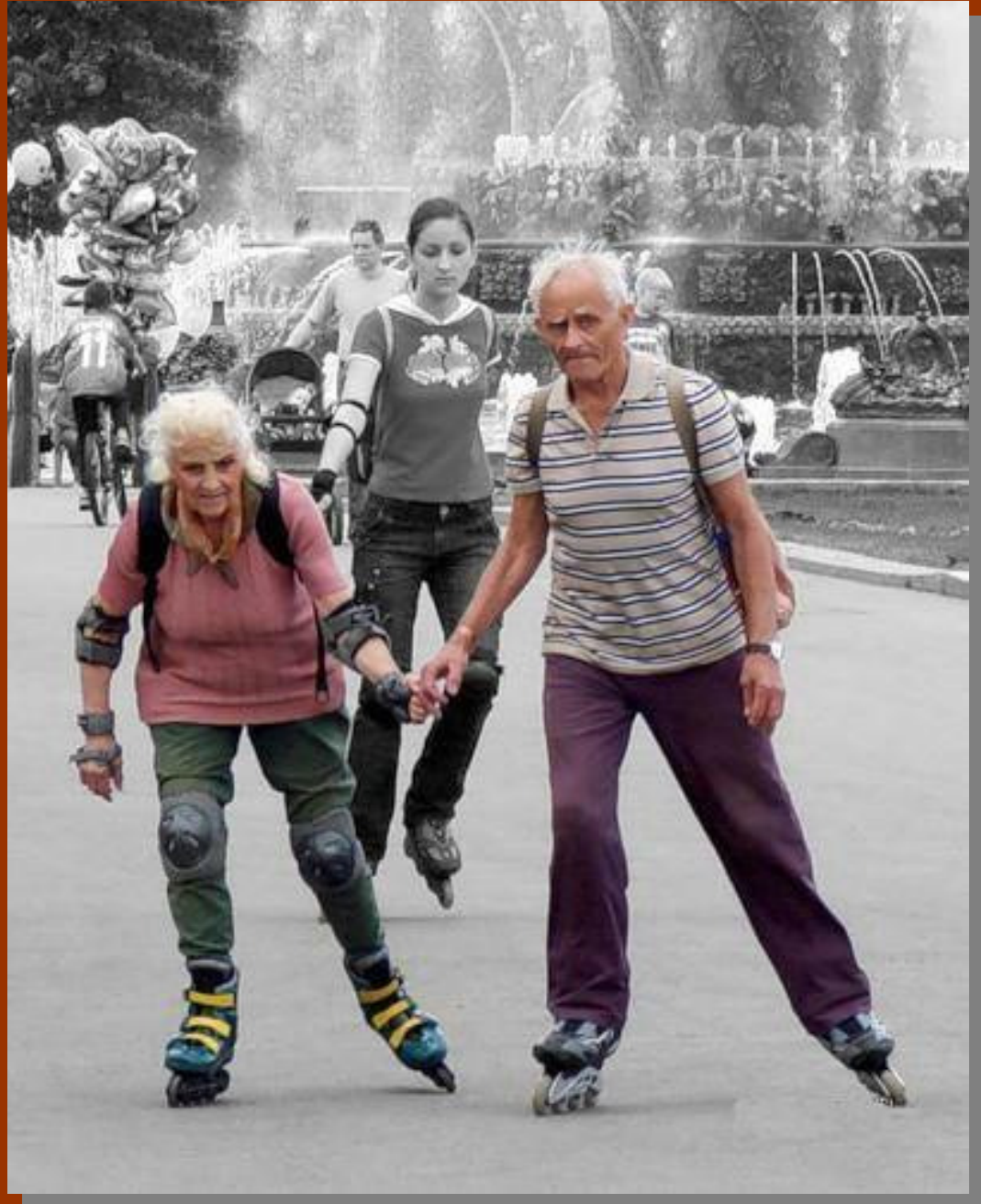


”Om du inte vet
vart du ska
är risken stor
att du hamnar
någon annanstans.”

Lars-Eric Uneståhl

**”Antingen
du tror att
du kan eller
du tror att
du inte kan
har du rätt”**

Henry Ford



Fil.dr. Lars-Eric Uneståhl



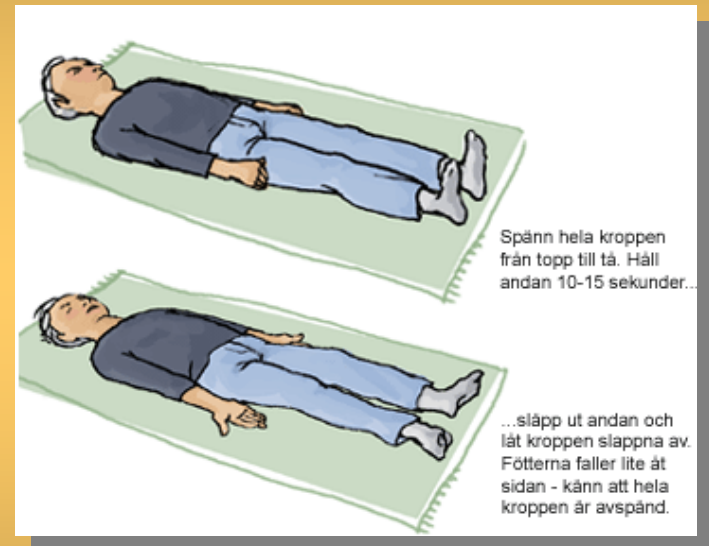
www.slh.nu

Mental träning

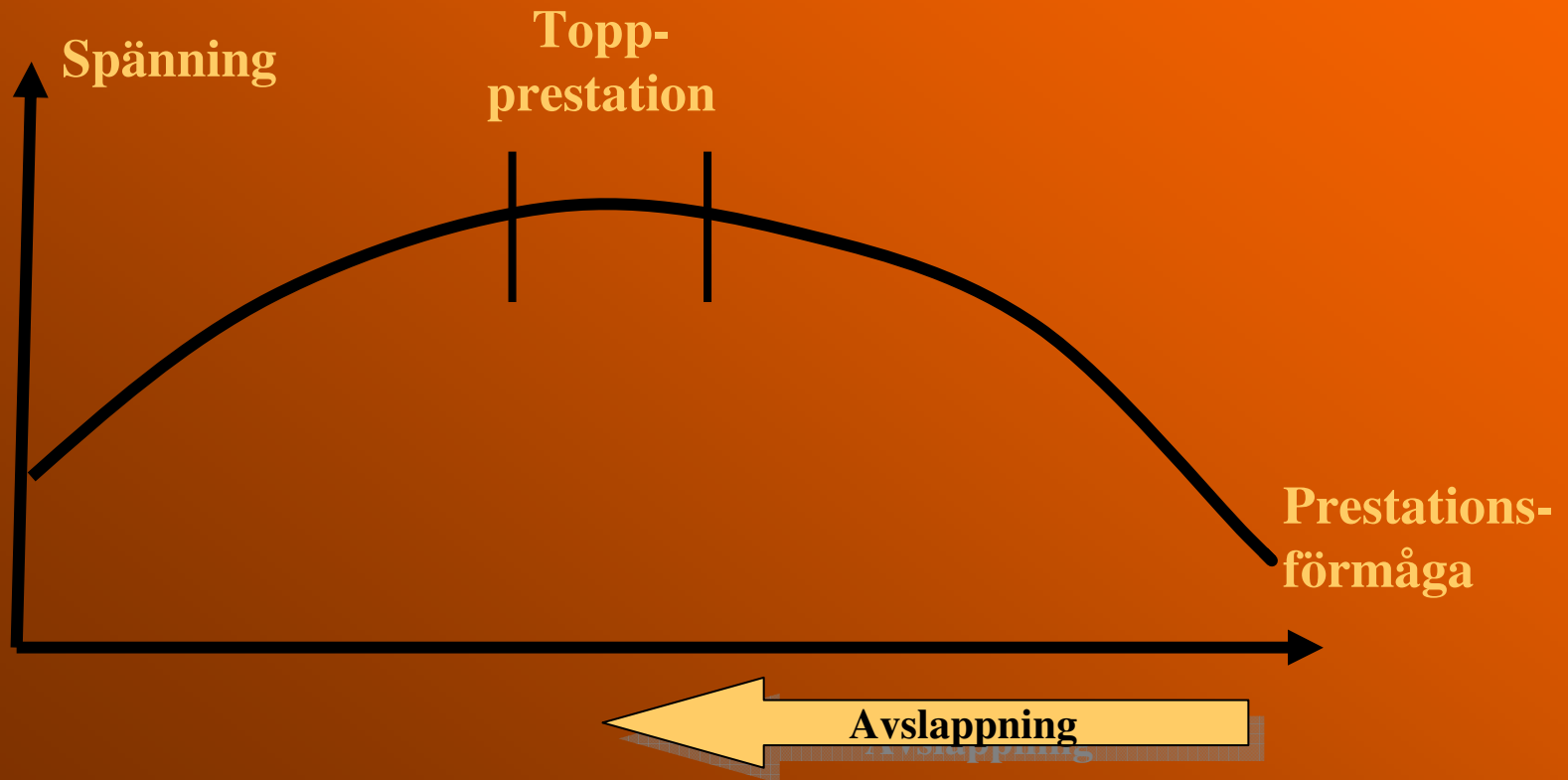
- I. Muskulär avslappning
- II. Mental avslappning
- III. Självbildsträning
- IV. Målbildsträning

Speciella områden

- I. Mental styrketräning
- II. Minnesträning
- III. Koncentrationsträning
- IV. Träning av olika idrotter, ex golf, fotboll
- V. Sömnräning



Varför muskulär avslappning?



Varför *mental* träning?

Träna upp förmågan att se inre bilder
och att använda mentala verktyg – att uppleva det
”Mentala rummet/hemmet”

Exempel på inre verktyg:



- Elden
- Filmduken
- Blädderblocket
- Vattnet
- Inre rådgivaren
- Berget - utsikten
- Konferensrummet

- **Hypnos**

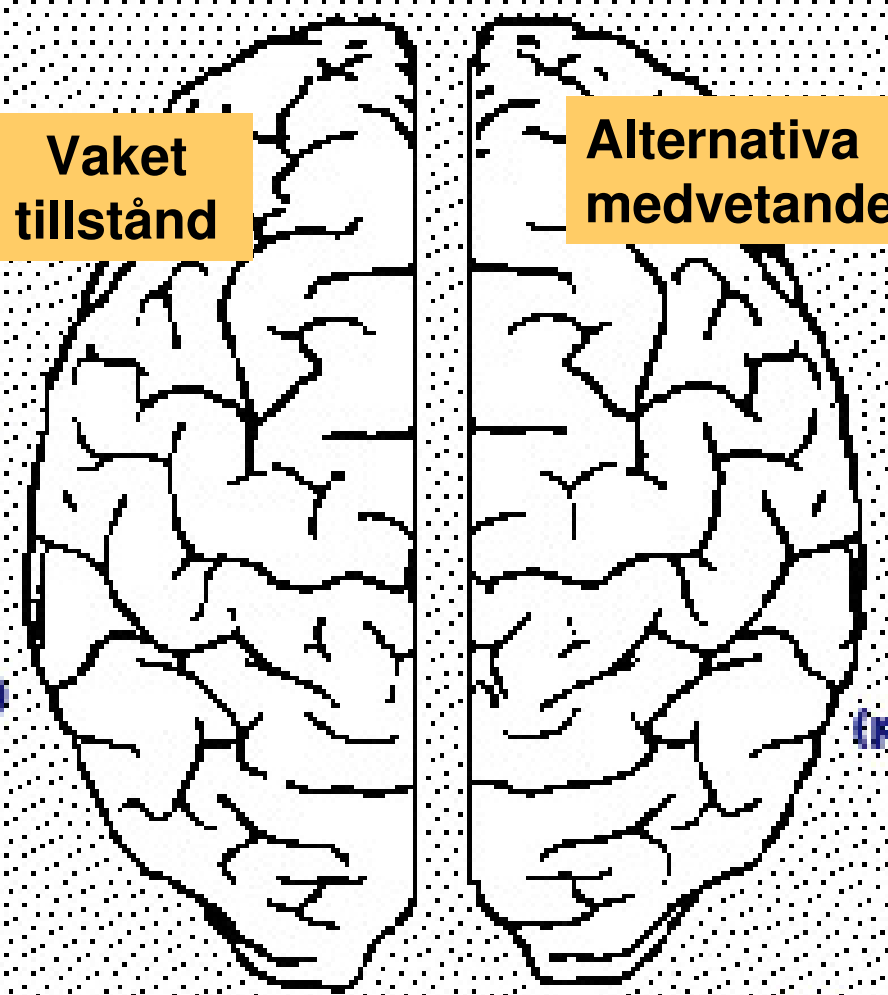


Den grekiska guden Hypnos (= sömn)

- **Självhypnos**

- **Alternativa medvetandetillstånd**





**Vaket
tillstånd**

**Alternativa
medvetandetillstånd**

**logisk
komponenter
sekvenser
språk
siffror
(seriell processor)**

**helhetstänk
mönster
bilder
färger
musik
kreativitet
(parallell processor)**

VÄNSTER
hjärnhalva

HÖGER
hjärnhalva

Alternativa medvetandetillstånd

Vaket tillstånd

Trance

Hypnos

Trancedans

Somnambulism

Extas





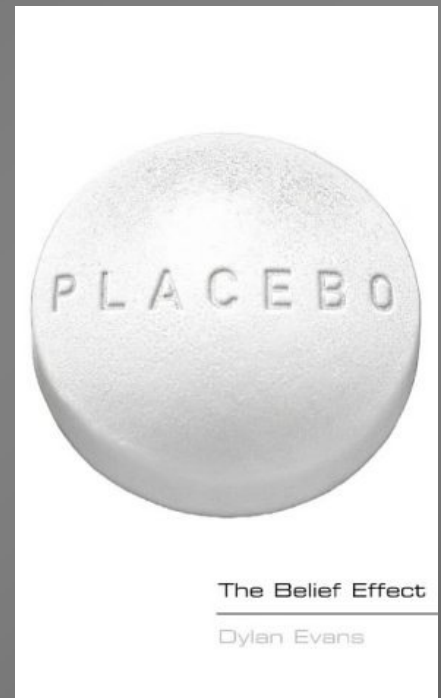
Detta är mycket viktigt!

**Det undermedvetna kan inte skilja på
det som är verkligt
och det som är fantasi.**

**Det undermedvetna tror på de bilder
du manar fram i ditt inre.**

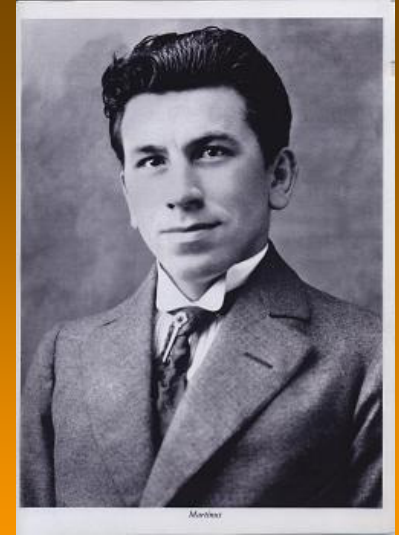
Placebo

Positiva förväntanseffekter



Nocebo

Negativa förväntanseffekter



**”... Det är denna väldiga skepsis som är orsaken till att människorna inte kan göra mirakel och liknande. ...
... skepsis är ett stort hinder för dem som börjar kunna göra mirakel. ...”**

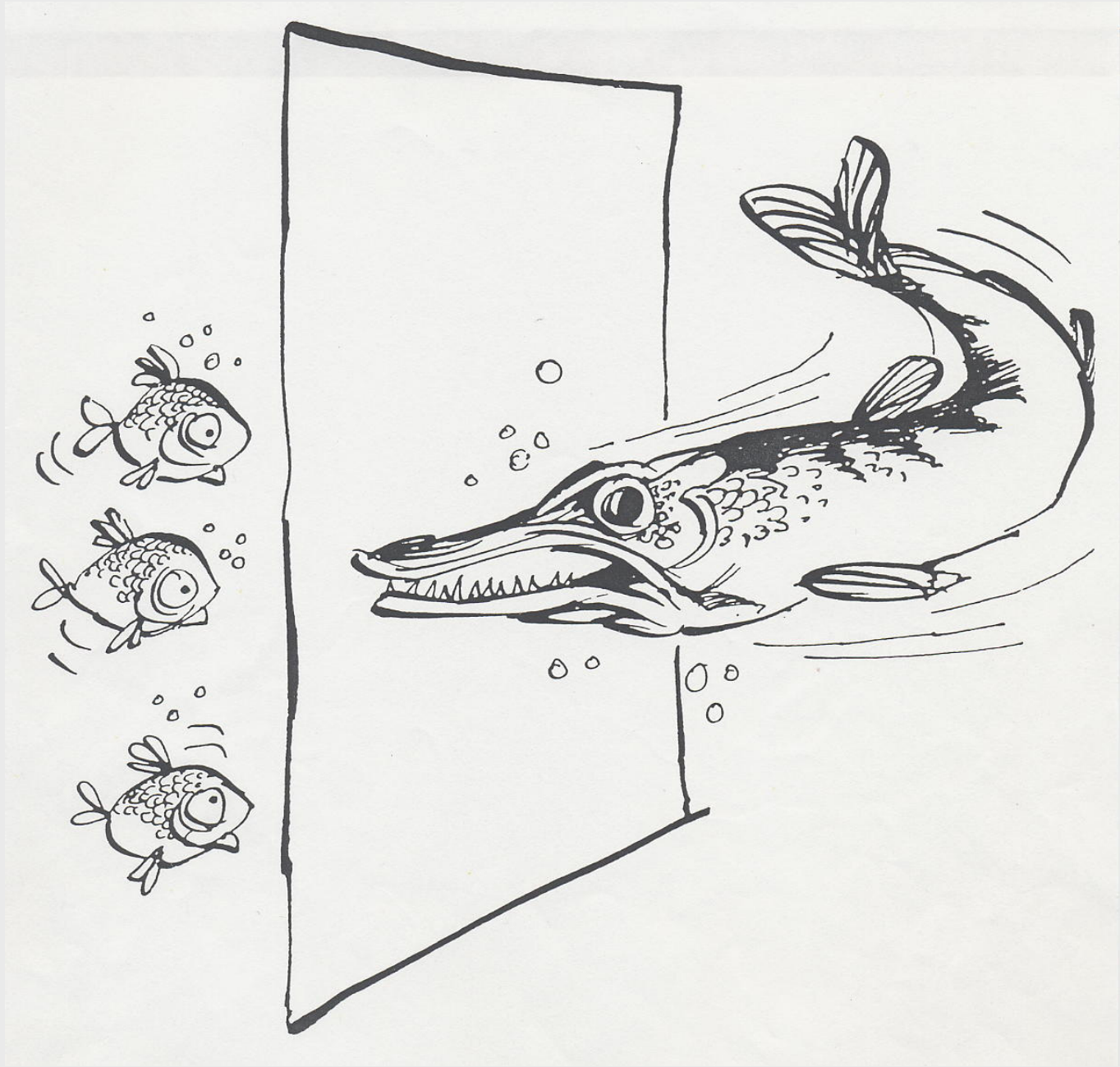
Martinus i ”Den nya världskulturen efter ragnarök”, Kosmos nr 8/2006

Varför självbilds- träning?

- Självbild
- Självkänsla
- Självförtroende



- Jag kan
- Jag vill
- Jag vågar



Mentala fångelser



8 i svärd

**Blindhet, att inte se,
sitter fast och ser inte
möjligheten alldeles
inpå för att komma loss,
bunden**



**Rädsla är en känsla.
Känslan är en tolkning av
verkligheten.**

**Du kan faktiskt träna dig i att
inte bli rädd.**

**Du kan börja med att träna dig i
att bli *mindre* rädd.**



Problemanalys

1. Finns problemet?
2. Är problemet viktigt?
3. Går det att lösa problemet?
4. Kan *jag* lösa problemet?
5. *Vågar* jag lösa problemet?

Attityder i Mental träning

Låt inte rädslan hindra dig!

Jag är värd framgång

Ingen verklighet är sann

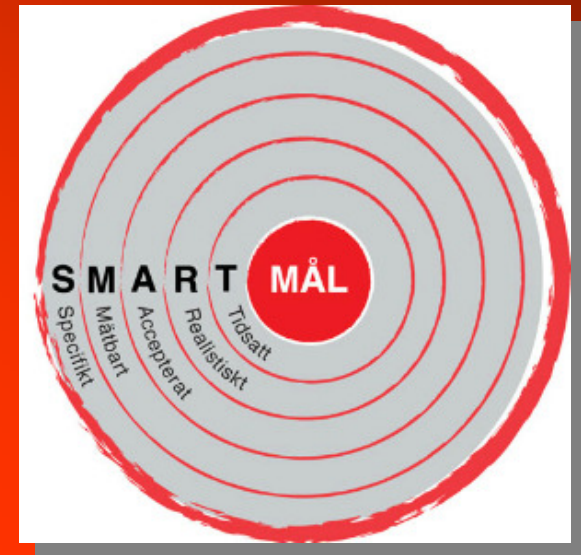
Problem är utmaningar

Det finns inga misslyckanden

Att sätta mål

(= att träna sig att önska)

1. Vision
2. Mission
3. Långsiktiga mål
4. Kortsiktiga mål
5. Delmål
6. Situationsbundna mål



Så skapas bra mål

Målet ska vara

- konkret
- positivt
- djärvt men uppnåeligt
- utvecklande

Målet ska väljas av dig själv

Målet ska gå att kontrollera –
det ska vara mätbart

”Det är framtiden jag
är intresserad av,
eftersom jag ska
tillbringa resten av
mitt liv där.”

Keltering



Tre faktorer som gör målprogrammeringen effektiv

1. Så konkret och detaljerat som möjligt
2. Ska laddas med starka känslor
3. Målet ska redan ha uppnåtts



Om jag skulle få det jag önskar

- vill jag ha det?



Det finns dock gränser...

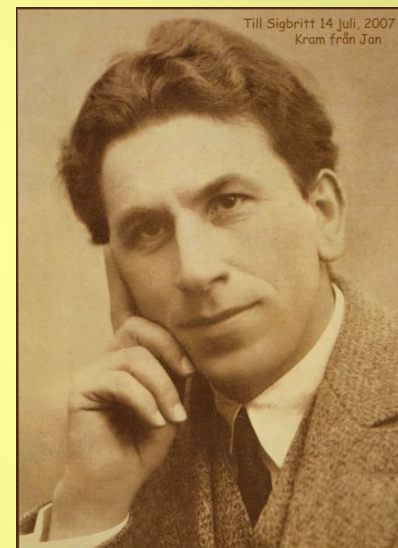


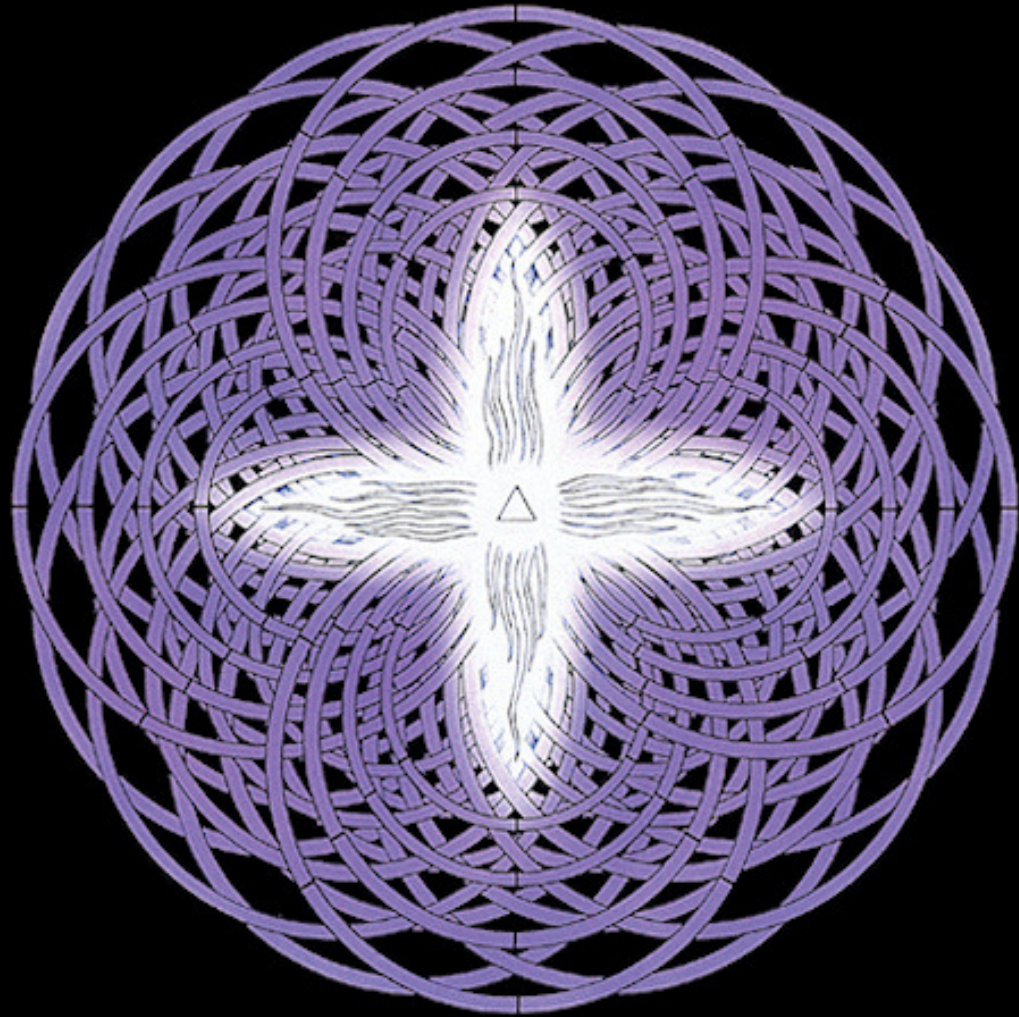
”Det som således dikterar väsendets vilja och får det att vilja det ena eller det andra, är dess inre organiska struktur. Denna kan absolut inte förändras genom viljan. Om väsendet är ett djur, tjänar det ingenting till att det plötsligt vill vara en människa. Det måste fortsätta vara djur, till dess organiska struktur genom utvecklingen har förvandlats på så vis att den utlöser mänsklig levnadsart.”

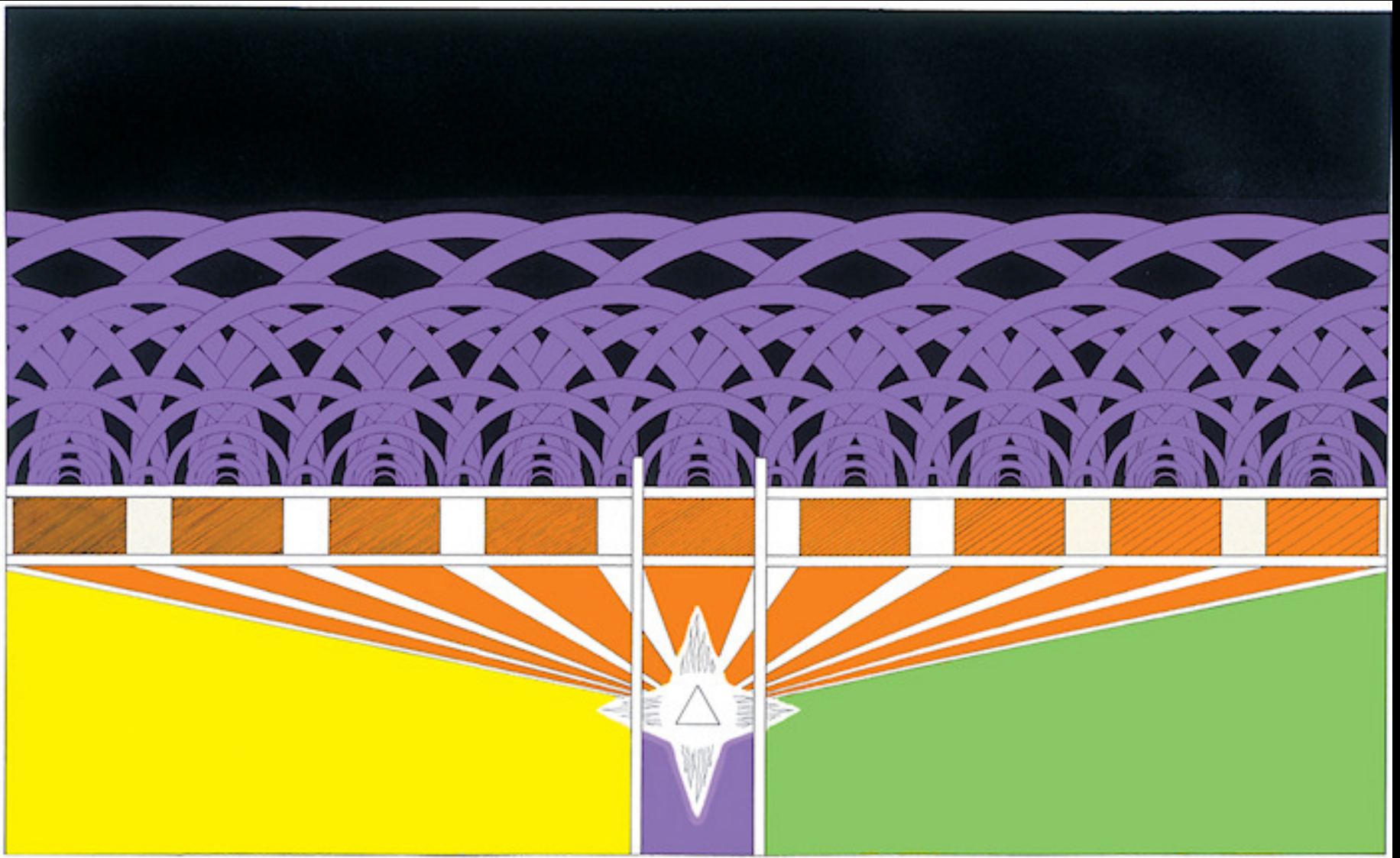
Martinus i LB VII st. 2527 – citerat i KOSMOS 8/2010 i

”Fråga om kosmologi” –

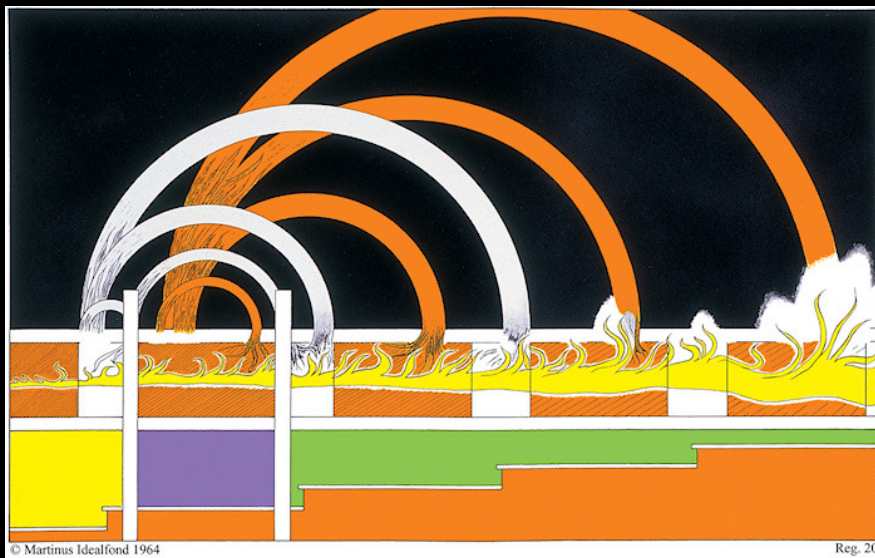
”Varifrån kommer din vilja?”



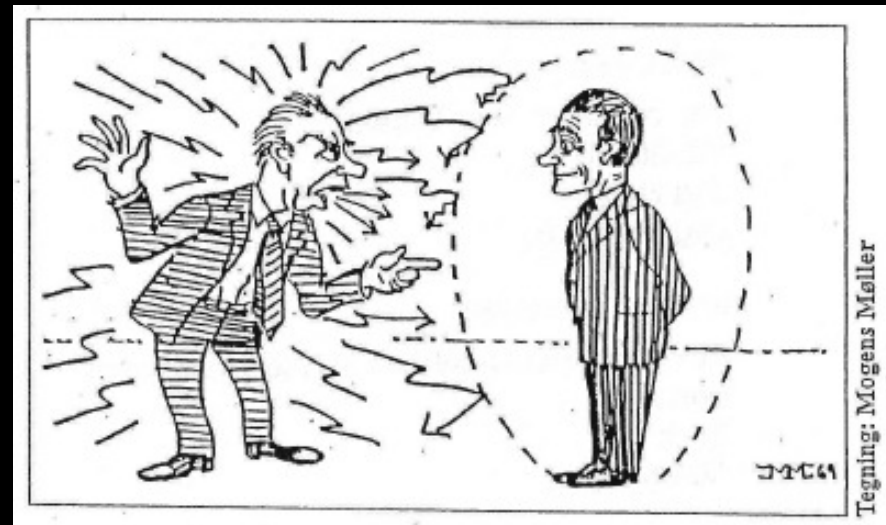




”Frihet är vad du gör med det som man har gjort dig.”
J-P Sartre



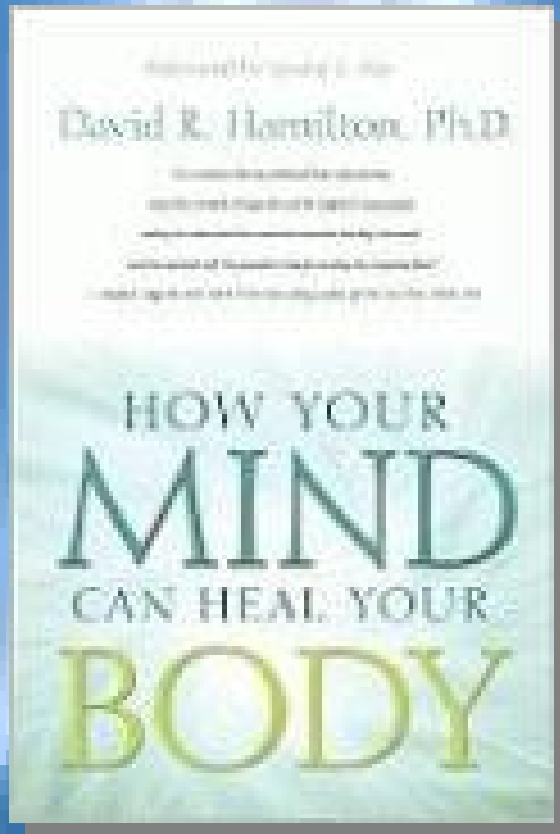
Syndernas förlåtelse



De mikroindivider som våra
tankearter består av har vi
dragit till oss därför att de
passar till vårt utvecklingssteg.

Martinus i
”Tankens makt”





**Det ligger
högpsykiska krafter,
vit magi, gömd i den
osjälviskt, medvetna
bönen. Därför ingår
det alltid i den
fullkomliga bönen:**

**“Ske inte min
men din vilja”.**

**Att använda tankens
kraft för helande**



Personlig Utveckling
genom
Mental Träning

Pia Hellertz
Lars-Eric Ulenstahl

**Tack för att
ni lyssnade!**
Pia Hellertz