



Kan du komme i MENTAL BALANCE på 3 uger?

Missionen var egentlig at komme i mental topform til julemåneden. Men pludselig var der også noget helt andet på spil. Se, hvordan journalist Anne Hermansen opdagede, at mentaltræning ikke kun kan forebygge julestress – men også håndtere et knust hjerte.

Af Anne Hermansen Foto Les Kaner



ANNES DAGBOG Fra helt okay til kaos

Jeg synes egentlig, at jeg er i nogenlunde okay-form på øverste etage, da jeg siger ja til at afprøve, om jeg kan komme i mental topform på tre uger. Anledningen er det forestående december-maraton, som de fleste af os glæder os til og gruer for. Hvor finder vi overskuddet til at håndtere gaveindkøb, gløggarrangementer en masse og julepræstationsangst?

Tjekker kalender. Jo, jeg kan godt lige nå at træne mig op til december-zen. Og jeg ved præcis, hvem der skal hjælpe mig. Jørgen Svenstrup er coach- og mentaltræner, foredragsholder og forfatter til bl.a. den helt nye „Nøglen til din hjerne“, som viser, hvordan man med mentaltræning kan forandre sit liv. Vi aftaler et møde. Hvorefter verden vælter.

Ikke på ebola-skala eller det, der minder om. Bare min egen helt personlige, hvor kærligheden braser. Enhver, der har prøvet det, ved, at næste fase står på fosterstilling, køkkenrulle ad libitum og tanken: „Holder det aldrig op?“. Man bliver desværre ikke for gammel til at blive godt, gammeldags ked af det. Overvejelserne om hjemmelavet konfekt

kontra købeudgaven står derfor sidst på min agenda, da jeg møder op hos Jørgen Svenstrup og erklærer mig for „fuldstændig fucked up“.

Hvortil han svarer:

– Perfekt, så har du jo de allerbedste forudsætninger for at opnå forandring.

Ja, sådan kan man jo også se på det.

– Jeg står midt i noget, som fylder alt. Og jeg vil virkelig gerne ha', at det holder op med at gøre så ondt. Jeg vil bare være ligeglad, udbryder jeg. Hvilket blot udløser et nikkende „hmm“ fra mastertræneren. Uden at være klar over det har jeg ramt nøgle nummer tre, som anvendes, når man bevidst træner i at få større mental balance: „Sig, hvad du vil opnå“.

Der er fem nøgler i alt. Øget bevidsthed. Vend dit fokus. Sig, hvad du vil opnå. Sig gode ting til dig selv. Giv dig selv en pause. Det er de ting, der kan skabe forandring, hvis du meget bevidst har fokus på det, forklarer Jørgen Svenstrup.

– Men udfordringen er, at vi glemmer det. Det svarer til at sige, at du bare skal løbe lidt mere og spise lidt mindre, hvis du vil tabe dig. Vi ved det godt – men hvis det var så let, havde vi jo gjort det. Men med mentaltræning kommer det helt automatisk.

OM EKSPERIMENTET

Kan man komme i mental balance på kun tre uger, hvis man arbejder målrettet på det? Det har fit livings journalist Anne Hermansen sat sig for at finde ud af under vejledning af mentaltræner Jørgen Svenstrup.

– Mentaltræning kræver kun én ting af dig: Du skal bruge 15 minutter om dagen, hvor du lytter til en lydfil, hvor du bliver guidet ned i dyb fysisk og mental afslapning. Ved at træne de to første faser vil du kunne opleve, at du får mere ro, en højere pyt-grænse i forhold til ting, der irriterer, og at følelsen af stress aftager.

– Herefter kan du gå videre til en række andre faser, hvor du træner mere specifikt, f.eks. i højere selv-værd, øget koncentration, bedre søvn osv. Du kan ikke gøre noget forkert – så længe du bare får det gjort, garanterer jeg, at du får resultater, forklarer Jørgen Svenstrup. Lykkedes det Anne at komme i balance? Få svaret på næste side...

>



Vindstille indeni, mens det stormer udenfor

UGE 1

Mentaltræning er en form for positiv hjernevask, hvor vi har mulighed for at erstatte gamle tanker og overbevisninger om os selv med nye, som virker positive og støttende frem for negative og hæmmende. Når kroppen er helt afspændt, og hjernens bevidste og kritiske stemme er koblet fra, står sindet åbent. Her er vi allermost modtagelige for nye suggestioner, dvs. andre forslag til, hvordan vi f.eks. kan tænke om os selv – hvilket efterfølgende vil påvirke vores adfærd, når vi er vågne og bevidste. Resultatet er, at vi både tænker og handler anderledes.

Alt det forklarer Jørgen Svenstrup under vores møde, og alt det har jeg stort set glemt i samme øjeblik, jeg går ud ad døren. Fuldstændig fucked up, som jeg er. Jeg har alle intentioner om at være superbevidst om de fem nøgler, men i virkeligheden tumler jeg bare forvildet og fortvivlet rundt og forsøger at passe mit job, få skrevet et bogmanuskript færdig og nå indkøb, tøjvask og teenagere indimellem tudeture, som de selvfølgelig ikke skal se. Logistik på højt plan.



Det eneste, jeg lige nu husker fra min samtale med Jørgen Svenstrup, er: „Du kan ikke gøre noget forkert – du skal bare finde 15 minutter hver dag, hvor du tager en morfar på sofaen og lytter til en lyd-fil“. Så det gør jeg. Tager ørebøfferne på, lægger mig ned, lukker øjnene, trækker vejret roligt og glider med, når Svenstrups stemme lyder: „Oplev, hvordan hele kroppen afspændes fuldstændig af sig selv...“.

De første dage lytter jeg kun til programmet „Fysisk afspænding“. Kroppen skal lære det, før hjernen kan koble af. Det er individuelt, hvor lang tid det tager, før kroppen af sig selv kan finde ind i roen – også uden ørebøfferne. Jeg står i mit køkken en aften, mens alt er kaos og kogende pasta og mærker den pludselig skylle gennem mig som et langt, varmt suk, hvor der et øjeblik er vindstille indeni, selv om det stormer udenfor.

Kunne det være sket uden mentaltræning? Ja, er mit gæt. Men forskellen er, at jeg lægger mærke til det nu. Uden at op-søge det har jeg igen ramt en af de fem nøgler. Nummer et: „Øget bevidsthed“.

Eksperten



Jørgen Svenstrup er internationalt certificeret coachtræner og mentaltræner. I sin nye bog „Nøglen til din hjerne“ går han i dybden med, hvordan du via mentaltræning kan bearbejde vanetænkning og gamle overbevisninger og „kode“ dig selv med nye og langt mere positive. Læs mere i Jørgen Svenstrup, „Nøglen til din hjerne – Succes, selvverd, trivsel og glæde med mentaltræning“, Gyldendal, 300 kr., eller download programmerne på empowermind.dk



En hjerne på overarbejde

UGE 2

Jeg beslutter at gå videre til næste trin i mentaltræningen, hvor det ikke bare er kroppen, der får hjælp til at komme helt, helt ned i gear, men også min overspændte hjerne, som jeg har udtrættet gennem længere tid med stort arbejdspress. Jeg har multitasket, faktisk multitasket den til udmattelse, så den nu er som et overtræt barn, der ikke kan falde til ro, men bare springer overgearet rundt fra tanke til tanke.

Hvor grelt det egentlig er, går op for mig, mens jeg lytter til „Mental afslapning“ – program nummer to. Der kører to lydspor for mit indre øre. Stemmen, der siger: „Om et øjeblik vil du være fremme på dit favoritsted“. Og min egen: „Er der egentlig mere mælk i køleskabet, shit, jeg glemte at booke den tandlægetid, jeg skriver bagsideteksten i morgen“.

Men min underbevidsthed finder alligevel frem til favoritstedet, mit indre mentale træningsrum, som viser sig at være en lysning i en tæt skov. En varm, tryk plet i solen omgivet af høje træer med et blødt tæppe af mos og græs, hvor jeg kan ligge krøllet sammen. Nærmere psykoanalyse ikke nødvendig, jeg har placeret mig selv i en „livmoder“. Til gengæld bliver jeg paf over den sætning, som træder frem, da stemmen i mit øre inviterer min underbevidsthed til at: „Skrive et ord, som er godt og vigtigt for dig at bringe med tilbage til vågen tilstand i dag“.

Ordet springer frem på et splitsekund: „Kærlighed“, står der. Forudsigeligt, ja – men med en afgørende tilføjelse: „Kærlighed – til mig!“.

Da programmet runder af, sætter jeg mig op: Hvad var dét, og hvor kom det fra? Ikke fra min vågne bevidsthed. Første hilsen fra min underbevidsthed rammer, uden at jeg er klar over det: nøgle nummer to og tre: „Vend dit fokus“ og „Sig gode ting til dig selv“.

Tag en pause, Anne

UGE 3

Jeg træner. Og tumler videre. Kæmper mig gennem deadlines, tager nattetimer i brug og betaler for søvnunderskud i form af endnu mindre fokus og endnu større koncentrationsbesvær. Bokser med det store hvorfor, som står og blinker ved afslutningen af en relation og får ingen svar, jeg kan bruge. Eller rettere: Vil høre.

Trods tumulten får jeg stadig mentaltrænet 15 minutter hver dag. Og kan mærke, at jeg bliver afhængig af det præcis på samme måde som en løbetur. Jeg får ikke det store overblik, som jeg havde forestillet mig. Tværtimod. Men så snart jeg dykker ned i afspændingen, sker der forandringer. Det mentale træningsrum ændrer sig fra dag til dag. Den tætte skov bliver til spredte træer, som jeg kan se vand igennem. Herefter til en strand. Så til et hvidt rum, til en stor, åben slette og senere igen et uendeligt grønt landskab, som jeg skuer ud over fra kanten af en klippe. Og jeg lider vel at mærke af massiv højdeskræk, men det er min underbevidsthed åbenbart ikke klar over.

Ordene er også nye hver dag. Det er ikke mig, der styrer, vælger eller bestemmer noget som helst. De kommer bare, og det er fuldstændig som at åbne pakkekalender som barn: Jeg aner ikke, hvilken lille gave jeg skal have i dag. Men glæder mig hver morgen til at pakke den op. Derfor laver jeg en rutine og står en halv time tidligere op. For ordet fra mentaltræningen giver mig et hint om, hvad min underbevidsthed mener, at jeg har brug for netop den dag. Og lige nu stoler jeg mere på den end på mig selv. Beskederne er bl.a. ro, søvn, fred, klarhed, inspiration, frihed.

Værsgo, nøgle nummer fem er ubevidst aktiveret: „Giv dig selv en pause“.

„Jeg sov en hel nat uden at vågne, for første gang siden jeg fødte mit første barn for 18 år siden. Tak.“

og lige nu er det tvivlsomt, om jeg overhovedet kan skrive artiklen. Jeg har taget træningen til næste skridt og suppleret med lydfilene „stressfri“ og „positive tanker“. Tænkte, at det nok var det, man havde brug for til december-zen.

Har også konstateret, at „stressfri“ fik mig til at sove en helt nat uden at vågne for første gang siden, jeg fødte mit første barn for 18 år siden. Tak. Og desuden besluttet, at „positive tanker“ kan jeg godt parkere lidt endnu. Får lige nu mere ud af at være vred. Endelig. Tak. Og nu sker der noget. Ved ikke hvad. Jeg kan bare mærke en forandring. Som om muskler vokser frem helt inde under skelettet. Beslutter at træne videre endnu en uge.

Og pludselig er den der: Det gør ikke ondt mere. Jeg er ikke bare ligeglad, som jeg for fire uger siden desperat ønskede mig – jeg er glad! Det er vildt at opleve, at al frustrationen og den stress, der knytter sig hertil, simpelthen opløses og efterlader en rolig lettelse. Jeg kan ikke forklare dig hvordan. Jeg kan bare konstatere, at det sker. Og at det første budskab fra min underbevidsthed formentlig var det allervigtigste og det, som jeg ubevidst har styret efter de sidste fire uger: Kærlighed – til mig! Sandt nok, som vi synger til jul: „Hvad du ønsker, skal du få“. Når vi altså ved, hvad det er.

December-zen og endelig hjemme igen

EFTER

Jeg aner ikke, hvad december disker op med. Lige præcis dét er jeg faktisk lidt ligeglad med. For halvanden måned siden troede jeg, at mit liv skulle forme sig på én måde. Nu ser det på nogle områder anderledes ud. Og jeg er lige lykkelig af dén grund. Måske endda mere. Jeg var ude af mig selv, da jeg gik i gang med at mentaltræne, nu er jeg hjemme igen. Så egentlig er jeg vel et bevis på, at jeg faktisk ikke kan gøre noget forkert. For jeg gjorde ikke noget „rigtigt“ – bortset fra at lytte til en lydfil 15 minutter hver dag.

Og som svar på spørgsmålet: „Kan du komme i mental balance på tre uger?“ Nej. For mig tog det fire uger. Glæd dig. *

DE 5 TRIN TIL MENTAL BALANCE

1

ØGET BEVIDSTHED

Du kan først ændre din adfærd, når du er bevidst om den.

2

VEND DIT FOKUS

Det, du har fokus på, vokser. Vælg det positive frem for det negative.

3

SIG DET, DU VIL OPNÅ

Flyt din opmærksomhed fra det, du ikke vil – til det, du gerne vil.

4

SIG GODE TING TIL DIG SELV

Vi hjernevasker os selv med vores indre dialog, så støt dig selv.

5

GIV DIG SELV EN PAUSE

Travle hjerner har så godt af at lave ingenting. Tag et break, og overlad arbejdet til din underbevidsthed.

Kilde: Mentaltræner Jørgen Svenstrup

Blå sweatshirt fra Dom hos Puls Sport, 499 kr.