

## INFORMATION

### Hur skapar man förändring?

Det viktigaste är att man vill själv. *Viljan är basen för all förändring.* Viljan är ingen konstant. Den kanske kommer och går. Den kan vara stark ena dagen och svagare den andra. Den växer när behovet av förändring blir tillräckligt stort.

Idag vet vi att vår hjärna arbetar med hjälp av automatiserade processer. Vårt beteende styrs till stor del av denna automatik. Utan den skulle vi helt enkelt inte kunna fungera men ibland är den till vår nackdel.

Tack vare att *vår hjärna är plastisk*, kan vi med egen kraft skapa förändring av vårt beteende genom att påverka denna automatik. Här kommer den mentala träningen in. Den är en effektiv metod att öka både sitt välmående och sin prestationsförmåga.

### Då, nu och framåt

Med viljan som bränsle startar vi med en kartläggning av nuet. Hur ser ditt liv ut, vad fungerar bra och vad behöver förändras. Därefter tar vi reda på hur förändringen ska gå till och vad som behöver göras. Du får *formulera ditt mål och skapa en handlingsplan*. Slutligen använder vi mentala träningsprogram för s k målintegrering. Med hjälp av självhypnos integrerar vi målen, d v s skapar en egen automatisering. Genom denna egengenererade automatik öppnas möjligheten att vara mer i nuet. Tack vare att målet i sig skapar riktning och färden dit är planlagd, kan vi istället lägga vår energi på det vi har för handen. Vi kan vara i nuet helt och hållet. Det innebär en optimerad energifördelning.

### Coaching

Coaching är ett sätt att vaska fram det som bor inom oss. Genom coachande frågor kan vi se oss själva i ett annat ljus, ta till vara vår potential och kanske t o m upptäcka nya sidor hos oss själva. Det finns en rad kraftfulla modeller och metoder som man kan använda sig av för att både lindra och stärka sådant som kommer i dagen under samtalen. Det finns även övningar där man kan bli hjälpt utan att behöva säga ett ord. Man kan vara helt tyst, öva enligt instruktion och ändå få önskat resultat. *Coaching för mig, handlar om rättvisa* – att göra sig själv rättvisa, att bli den man vill och att få nå sin fulla potential. Det är viktigt för *vår personliga frihetskänsla* och för *glädjen i livet*.