

# Mental träning

**Att träna mentalt handlar om att komma till insikt. Att bli medveten om sig själv, sin självbild, sina tankar och beteenden.**

Mental träning är ett utmärkt verktyg att nå dina ambitioner. Men även för att få balans i livet och kunna utveckla dina relationer. När du blir medveten om vilka tankar, bilder och känslor som styr dig kan du se om de utvecklar eller hindrar dig från att nå det du strävar efter. Eller känna det du vill känna.

Och det är en förmåga som behöver tränas upp. Hjärnan kan inte skilja på något verkligt och något vi intensivt föreställer oss. Förenklat kan vi säga att ju mer du tänker en tanke eller ser en inre bild desto mer sannolikt är det att den kommer bli sann.

## **Mental träning kan liknas vid ett arbete utifrån bokstaven T**

På ytan, den horisontella linjen, kan du påverka en reaktion genom att lägga in (träna in) en ny målbild. En styrbild som automatiskt kopplas på vid en speciell situation, vid en speciell tanke eller vid en viss känsla.

På djupet, den vertikala linjen, tar du reda på vad dessa bilder kan stå för och vilka mönster du har med dig som enskild individ. Ju större självkännedom du har desto effektivare arbetar du med mental träning.

## **Vårt arbetssätt**

Vi hjälper dig att träna upp dina mentala processer, dina tankar, bilder och känslor. Med systematisk och avslappnad repetition kommer vi lära dig hur du skapar dina önskade styrbilder/målbilder. Syftet är att du ska använda din mentala förmåga för att påverka och förändra dina reaktioner. En förmåga som gör att du även kan påverka dina resultat.

Våra mentala träningsprogram innefattar träning i:

- Eget aktivt val att avsätta tid till ökad självkännedom och träning.
- Avslappningsträning.
- Att skapa sitt inre mentala rum, en inre trygg träningsplats.
- Styrbilds/målbildsträning.
- Inre och yttre feedback.

Bejaka din passion och kontakta oss på Optimore för mer information och prispförslag.



