

# Auditiv mental målbildsträning

Auditiv Mental Målbildsträning är ett träningsprogram för välmående, stresshantering och personlig framgång. Den består av sammanlagt 6 audiospår. Du kan lyssna på varje spår i en vecka, så att sammanlagda audioträningstiden blir 6 veckor. Spåren ett utmärkt verktyg för välmående, minskar stress, booster upp din självkänsla och stärker dina mentala målbilder.

## Varför är mental målbildsträning bra för mig?

Genom att visualisera, det vill säga föreställa dig, kan du träna upp din förmåga att se inre bilder. Det kan t ex vara att se dig själv uppnå viktiga mål eller välja ett konstruktivt handlings sätt i olika livssituationer.

## Vad handlar spåren om?

De 6 spåren har alla ett gemensamma syfte att åstadkomma största möjliga muskulära och mentala avspänning, lösa upp stress, öka mental styrka och välbefinnande. När man med alla sinnen föreställer sig en situation, händer något i vårt inre, nämligen det att kropp och sinne ställer in sig på att uppfylla det vi föreställt oss.

Eftersom nervsystemet har svårt att skilja på upplevelsen av en verklig situation och en situation som vi föreställer oss, kan man genom att föreställa sig mentalt förbereda kropp och sinne på ett lyckat genomförande. I hjärnan lagras på detta sätt "minnen av framtiden". Vår hjärna kan inte skilja mellan "verkliga situationer", sedda med våra ögon, och inre bilder frammanade av vår fantasi eller föreställningsförmåga. Ju fler sinnen som används i visualiseringen desto verkligare blir den.

## Vilka effekter av Auditiv Mental Målbildsträning kan jag förvänta mig?

### Minskad trötthet

En hög muskelspänning gör också att man förbrukar onödigt mycket energi, vilket gör att man ständigt känner sig trött och överansträngd.

### Minskad smärta

Smärta går hand i hand med en förhöjd muskelspänning, vilket i sin tur leder till ökad smärta, som ger en ännu högre muskelspänning osv.

### Bättre rörelseförmåga

En hög muskelspänning gör att rörelserna blir stelare och långsammare.

### Ökad prestationsförmåga

vid såväl mentalt som kroppligt krävande uppgifter, speciellt under stress.

### Ökad självkänsla och ökad förmåga till självanalys.

### Ökad känslomässig kontroll

I samband med stress ökar även den psykiska spänningen, vilket leder till känslor som oror, ångest och rädsla. Den muskulära avslappningen medför en mental effekt med känslor som lugn, säkerhet och sinnesro. Dessa positiva effekter dröjer sig ofta kvar även när musklerna inte längre är avslappnade.

### Ökad självkontroll i överväldigande situationer

Genom avslappningsträning lär man sig att känna igen den spänningsnivå där man fungerar bäst. Man lär sig att kontrollera spänningen inför nervösa situationer.

### Ökad vila

Den djupa vila man får under avslappning gör att man lättare och mycket snabbare återhämtar sig efter fysiska och psykiska ansträngningar.

kan på mycket kort tid få nya krafter och ny energi.

### **Ökad koncentration**

Under avslappningsträningen ökar förmågan till avkoppling. Det innebär att man börjar uppleva att det som händer runt omkring blir mera avlägset. Man märker visserligen vad som sker i omgivningen, men man bryr sig inte om det. Denna förmåga att koppla bort störningar innebär samtidigt att koncentrationen ökar.

### **Andra har sagt att de:**

- Känner skillnaden mellan spänning och avslappning.
  - Kan uppnå en fördjupad känsla av avslappning, alltså inte endast det man känner efter det man har spänt en muskel. Att känslan fördjupas innebär ofta att gränserna mellan kroppen och omgivningen suddas ut, ett slags tyngdlöshet.
  - upplever att avslappningen förbättrar känslan av lugn och säkerhet.
  - märker att det koncentrationen förbättras
  - märker att det är lättare att somna.
- upplever mindre behov av mat, tobak och alkohol som tröst/stressreducering.

### **Hur lång tid behöver jag avsätta för att lyssna?**

Spåren är ca 15 min långa men du behöver avsätta ytterligare någon minut i början för att hitta en bekväm sitt,- eller liggställning och någon minut i slutet för att komma till full vakenhet i din egen takt.

### **När är bästa tiden för audioträning?**

Du bestämmer själv om du vill lyssna på morgonen, mitt på dagen eller på kvällen. Välj en stund då du kan vara ifred.

### **Kan jag lyssna på spåret mer än en gång om dagen?**

Ja, om du kände att du inte fick vara ifred första gången. Om du lyssnat på morgonen men har haft en extra jobbig dag och behöver slappna av på kvällen kan du också lyssna en extra gång. Vi rekommenderar dock inte att du lyssnar flera gånger om dagen.

### **Ska jag ligga eller sitta?**

Vi föredrar att du sitter bekvämt under audioträningen. Kanske i en favorit fåtölj eller i en bekväm stol med ryggstöd. Framförallt ska du välja sittställning om du har svårt för att hålla dig vaken under avslappningen. Om du har mycket svårt att slappna av, kan du testa att ligga eller halvsitta bekvämt.

**Varning! lyssna aldrig på spåren när du kör, cyklar eller går!**