

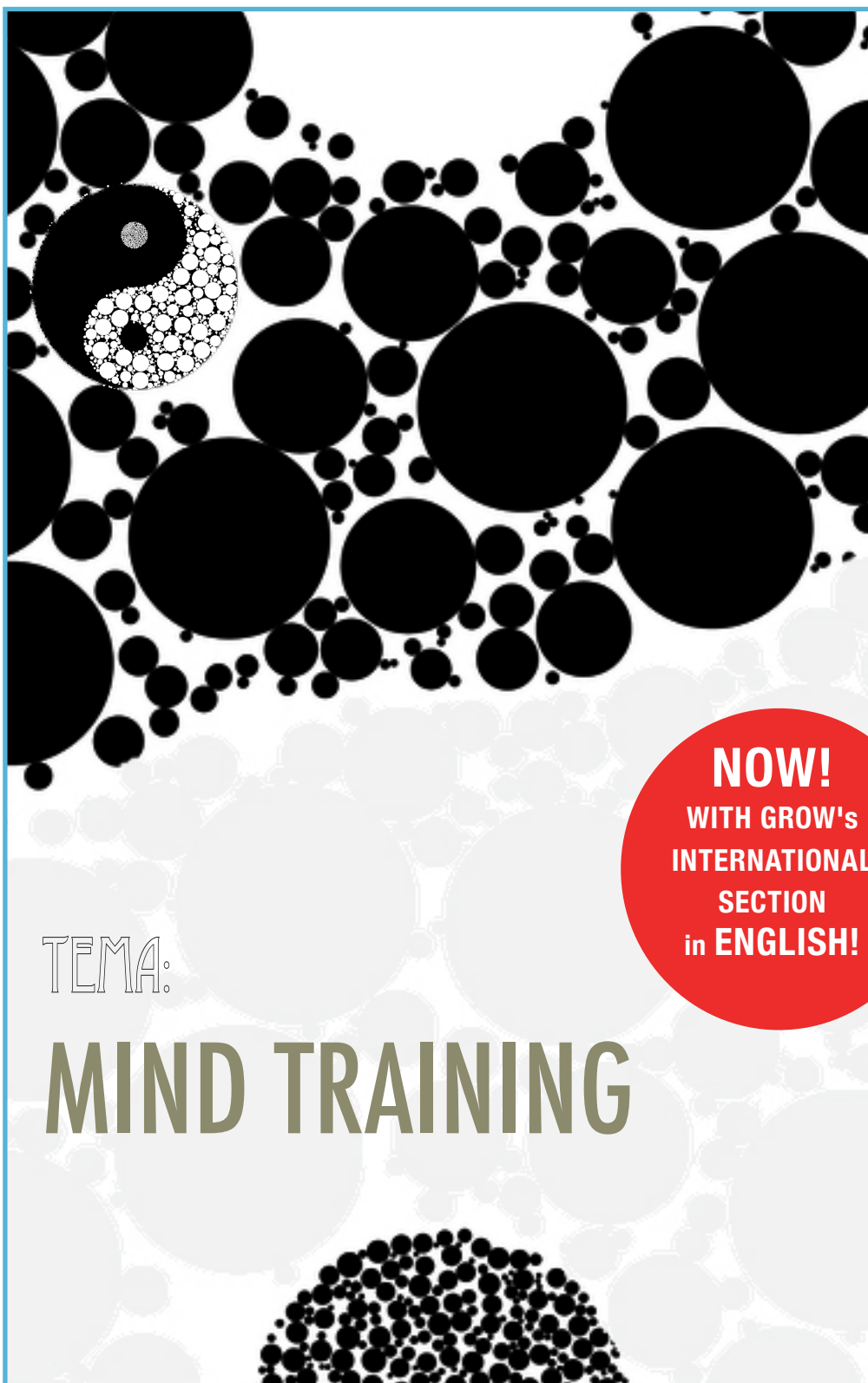
NR 3 / 2019
SOMMAR
VOL 16

EN NÄTTIDNING FÖR PROFESSIONELLA COACHER



GROW

MAGAZINE



TEMA:

MIND TRAINING

NOW!
WITH GROW's
INTERNATIONAL
SECTION
in ENGLISH!



p 6

WANDERLUST in the Land of the High Passes, LADAKH

– MARIA KEMPE,
IM REGIONAL DIRECTOR SOUTH ASIA



p 13

CONSCIOUS SPACETIME.

Towards a Science of the Soul.. (swe/eng)

– JAN PILOTTI, MD, BSc, RESEARCHER

p 24

WORLD CONGRESS on MIND TRAINING back in SWEDEN after 30 YEARS

– LARS-ERIC UNESTÅHL, PhD, PRESIDENT SIU



p 32

MIND TRAINING

– JOSEPH O'CONNOR,
EXECUTIVE COACH,
COACH TRAINER,
AUTHOR

p 40

MAKE ART of YOUR LIFE – from FORMAL LOGIC to DIALECTICAL THINKING

– DANIEL ÁLVAREZ LAMAS, EXECUTIVE COACH ICC,
COACH TRAINER



p 46

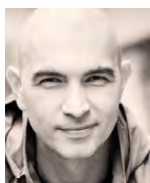
SHARING KNOWLEDGE

– ULF SANDSTRÖM, FREDRIK PRAESTO,
JENNY EKLUND, PATRIK LARSSON

THE SWEDISH
NLP SOCIETY

p 50

MYMIND & ME – JOHANNA NILSSON, ICF COACH (PCC), PUBLIC SPEAKER



s 58

MED HELA SITT HJÄRTA

– IGOR ARDORIS,
MENTAL TRÄNARE,
FÖRFATTARE,
FÖRELÄSARE

s 64

OM (-) VÄGEN TILL GULDET

– HÅKAN ERICSSON,
TEAM- & LEDARSKAPSKONSULT, MENTOR, COACH,
TIDIGARE FÖRBUNDSKAPTEN SV U21-LANDSLAGET



s 72

UPPLEV FRAMGÅNG

– BEN FURMAN,
PSYKIATRIKER, PSYKOTERAPEUT,
LÖSNINGSFOKUSERAD TERAPI,
FÖRFATTARE

s 78

COACHA DITT OMEDVETNA & DINA EGO STATES

– ELENE UNESTÅHL,
VD SLH, COACH, MENTAL TRÄNARE,
COACHUTBILDARE,



s 88

13 EKORRAR I HUVUDET

– ANNA ERIKSSON,
ICF COACH (MCC),
BETEENDEVETARE

s 92

SAMARBETA MED DIN HJÄRNA

– LENA GUSTAFSSON,
ICF COACH (PCC), VICE ORDFÖRANDE ICF SVERIGE



s 96

mBRAINING & mBIT COACHING

– MARIE NORDER ASPHOLM,
LIFE COACH ICC,
LEG SJUKSKÖTERSKA,
KOSTRÄDGIVARE MM

s 102

VÄRLDEN ÄR MITT HEM

– ULRICA GARCIA GOMEZ,
LIFE COACH ICC, ENERGY HEALING PRACTITIONER



**GROW's
INTERNATIONAL
SECTION**
– in English

ALLTID I GROW MAGAZINE

TEMA
för fokuserad
fördjupning

GROW / SPANING
nedslag i det som
gror just nu - idéer,
företeelser människor

TIPS & TRICKS
idéer till professionell
utveckling

I COACHENS
VERKTYGSLÅDA
teori, metoder,
modeller

TANKAR FRÅN EN
COACH
tankar och funderingar
från gästande coacher

BRANSCHNYHETER
nytt inom coach-
samfundet

KARRIÄR
forum för
jobbdiskussion
coach emellan

UR ARKIVET
personer, idéer,
händelser

RETREAT
platser i världen
för inspiration,
tankar, avkoppling

GROWING / INSIKT
saker som berör



TEMA:

MIND TRAINING



§ THE INTERNATIONAL SECTION

PERSPECTIVES on MIND TRAINING

P

PERSPEKTIV

05 ANNONSER

12 SPECIAL!

MEDVETEN RUMTID –
CONSCIOUS SPACETIME

Jan Pilotti, leg läkare/psykiatriker,
medvetandeforskare

52 GROW / SPANING

56 TEMA: MIND TRAINING

58 MED HELA SITT HJÄRTA

Igor Ardoris, mental tränare,
författare, föreläsare, ped konsult

64 LEDAREN: OM(-)VÄGEN
TILL GULDET

Håkan Ericson, team- & ledarskaps-
konsult, mentor, coach, föreläsare

72 UPPLEV FRAMGÅNG

Ben Furman, psykiatriker, psykoterapeut

78 COACHA DITT OMEDVETNA
& DINA EGO STATES

Elene Uneståhl, coach,
mental tränare, VD Skandinaviska
Ledarhögskolan

88 13 EKORRAR I HUVUDET

Anna Eriksson, ICF coach (MCC),
beteendevetare

92 SAMARBETA MED

DIN HJÄRNA

Lena Gustafsson,
ICF coach (PCC),
vice ordförande ICF Sverige

96 mBRAINING &

mBIT COACHING

Marie Norder Aspholm,
life coach ICC,

K

KARRIÄR

106 BRANSCHNYHETER

V

VERKTYG

86 TIPS & TRICKS

För professionell
utveckling:

OM KONSTEN ...
ATT LÄSA EN BOK ...

109 I COACHENS
VERKTYGSLÅDA
Teori & Metod:
COACHING &
MIND TRAINING

I

INSPIRATION

102 TANKAR
FRÅN EN COACH:
VÄRLDEN ÄR
MITT HEM
Ulrica Garcia Gomez,
life coach ICC,
energy healing practioner

108 BOKRECENSION:
EXISTENTIELL
COACHING
Anna Eriksson,
ICF coach (MCC),
beteendevetare

A

AVTRYCK

111 GROW / INSIKT

VINN!
sid 10



GROW

MAGAZINE

FÖR PROFESSIONELLA COACHER

16 VOLYMER



VOLYM 1 - NR 1/2015

TEMA:
PROFESSION COACH



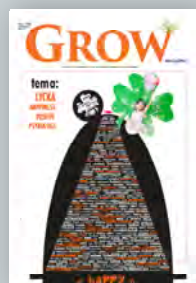
VOLYM 2 - NR 2/2015

TEMA:
EMPATI, EMOTIONELL
INTELLIGENS
& COMPASSION



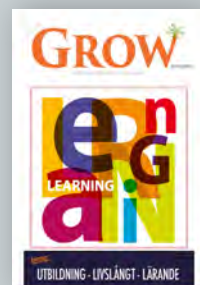
VOLYM 3 - NR 1/2016

TEMA:
SJÄLVINSIKT



VOLYM 4 - NR 2/2016

TEMA:
LYCKA, HAPPINESS &
POSITIV PSYKOLOGI



VOLYM 5 - NR 3-4/2016

TEMA:
UTBILDNING &
LIVSLÅNGT LÄRANDE



VOLYM 6 - NR 1/2017

TEMA:
TID



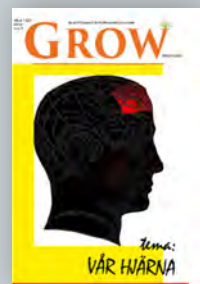
VOLYM 7 - NR 2/2017

TEMA:
KREATIVITET



VOLYM 8 - NR 3/2017

TEMA:
HÄLSA & LIVSKVALITÉT



VOLYM 9 - NR 4/2017

TEMA:
VÅR HJÄRNA



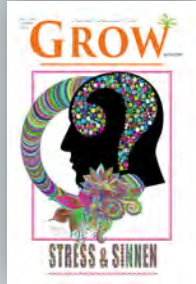
VOLYM 10 - NR 1/2018

TEMA:
INRE & YTTRE
RESOR



VOLYM 11 - NR 2/2018

TEMA:
KOMMUNIKATION



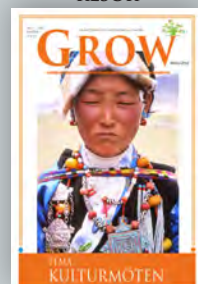
VOLYM 12 - NR 3/2018

TEMA:
STRESS & SINNEN



VOLYM 13 - NR 4/2019

TEMA:
FRAMGÅNG
& MOTGÅNG



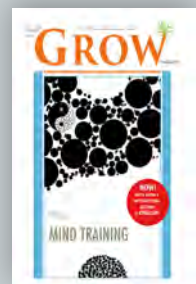
VOLYM 14 - NR 1/2018

TEMA:
KULTURMÖTEN



VOLYM 15 - NR 2/2019

TEMA:
SJÄLVLEDARSKAP



VOLYM 16 - NR 3/2019

TEMA:
MIND TRAINING

GROW MAGAZINE

TIDIGARE NUMMER:

.....

- * **PROFESSION COACH**
- VOLYM 1 -
- * **EMPATI, EMOTIONELL INTELLIGENS & COMPASSION**
- VOLYM 2 -
- * **SJÄLVINSIKT**
- VOLYM 3 -
- * **LYCKA, HAPPINESS & POSITIV PSYKOLOGI**
- VOLYM 4 -
- * **UTBILDNING & LIVSLÅNGT LÄRANDE**
- VOLYM 5 -
- * **TID**
- VOLYM 6 -
- * **KREATIVITET**
- VOLYM 7 -
- * **HÄLSA & LIVSKVALITÉT**
- VOLYM 8 -
- * **VÅR HJÄRNA**
- VOLYM 9 -
- * **INRE & YTTRE RESOR**
- VOLYM 10 -
- * **KOMMUNIKATION**
- VOLYM 11 -
- * **STRESS & SINNEN**
- VOLYM 12 -
- * **FRAMGÅNG & MOTGÅNG**
- VOLYM 13 -
- * **KULTURMÖTEN**
- VOLYM 14 -
- * **SJÄLVLEDARSKAP**
- VOLYM 15 -
- * **MIND TRAINING**
- VOLYM 16 -

Discover
LADAKH
With

.Trekking
.Sight Seeing
.Jeep Safari
.Heritage Tour
.Culture Exchange
.Community Service
.Home Stay
.Expedition

ethical Himalaya
Ethical Himalaya Travels
rediscover the Himalayas

Address:
Gangba Complex,
Changspa Road
Near Moravian Mission School
Leh, Ladakh

Contact Details
+91 – 9419220079
E-Mail id :
info@ethicalhimalaya.com

www.ethicalhimalaya.com

ethical Himalaya ethicalhimalaya.com
info@ethicalhimalaya.com




UTBILDNING TILL HÖSTEN?

Nyfiken på
METODUTBILDNING I
O.N.M.® ?

Omedveten Närvaro Metod®

Läs mer om O.N.M.®

– HÄR på s 78 –
och maila:

elene@elene.nu

ADVERTISE
IN GROW MAGAZINE?
EMAIL: info@growmagazine.se

COACHING THE BRAIN

Practical Applications of Neuroscience to Coaching

Joseph O'Connor presents

- The Neuroscience of Beliefs
- How does our brain create beliefs?
- You can't change them unless you know how they are created.

Find out how neuroscience is transforming coaching!

FREE WEBINAR – September 10th

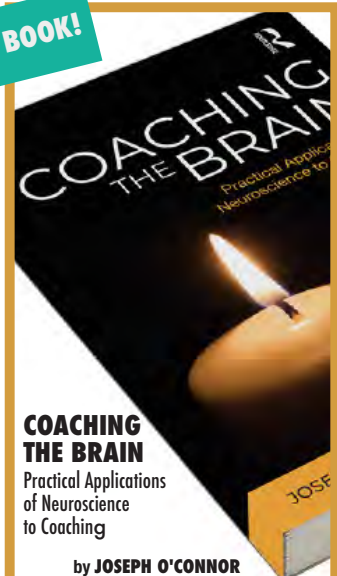
DISTANCE LEARNING full course
begins – September 18th

To find out more, E mail

joseph@coachingthebrain.com



THE BOOK!



**COACHING
THE BRAIN**
Practical Applications
of Neuroscience
to Coaching

by **JOSEPH O'CONNOR**
and **ANDREA LAGES**
(Routledge, February 2019)

DOWNLOAD a
FREE CHAPTER!
coachingthebrain.com

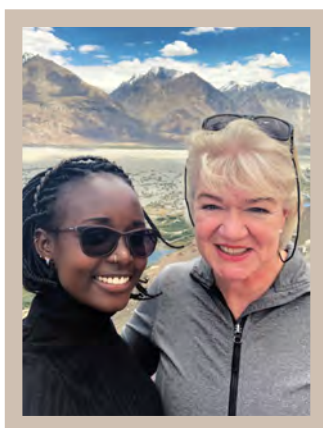


WANDERLUST

in the Land of the High Passes –

LADAKH

by Maria Kempe



MARIA KEMPE and her Kenyan daughter **EUNICE MALAWA NG'AI**s trekked the Markha Valley, Ladakh, this summer. A retreat that became a mind-expanding experience.

Maria, IM Regional Director for South Asia*, and **Eunice**, who studies Film Technology and Theatre Arts at Kenyatta Univeristy, Nairobi, share their story:



AS THE BELLS from our six trekking ponies wake me up the sunrise is calling for a new day, a sweet voice outside the tent asks if we want morning ginger tea or warm water in our small basin for washing. It's the second day of the Markha Valley Trek and already we are sleeping at 4700 m. Soon after breakfast the wandering begins and feet, breath and mind lead us to higher levels. The nose is cold and the mouth closed. Only focusing on the breathing and steady steps, the pass of 4990 m comes nearer and dearer.



* **IM – Individuell Människohjälp** – is a Swedish development cooperation organization supporting vulnerable individuals to change their situation through their own effort. IM was founded in 1938 and has no religious or political affiliations. Read about Maria's and IM's work (in Swedish) in **GROW magazine**, vol 14. Or at IM's homepage – imsweden.org.

Photos:
Maria Kempe



The thin air is our friend, the wind, rain and hail our carrier – for better or for worse! **The Marmot animals, Yaks, Bluesheeps and the Golden Eagle give way for our visit and we try not to leave any footprints behind.**

This is not the first trek I have done, but the sixth in Ladakh. However, any day is a new day in our precious life and altitude sickness is the biggest risk to set an end to any high mountain adventure. Of some unknown reason to sciences this sickness occurs faster in the Himalayas than any other high altitudes ranges in the world. Thus, being well acclimatized we reach the desired passes above 5300 m. The level of blood cells is plenty. So, was the hard work before setting off for our retreat.

My Kenyan daughter Eunice Malawa Ng'ais and I are repeating a successful retreat from 2017 to the land of the high passes in Ladakh.

Eunice is from the semi-arid land of northern Kenya and being a Maasai woman, she has no fear of wandering beyond time without access to internet, mobile or security. I, on the other hand, need to convince myself that everything will be alright even **this time**, staying for the next 10 days offline. As soon as the body starts wandering I'm spellbound. —————→



Eunice
and
Dachen
Dolker,
Ladakh.

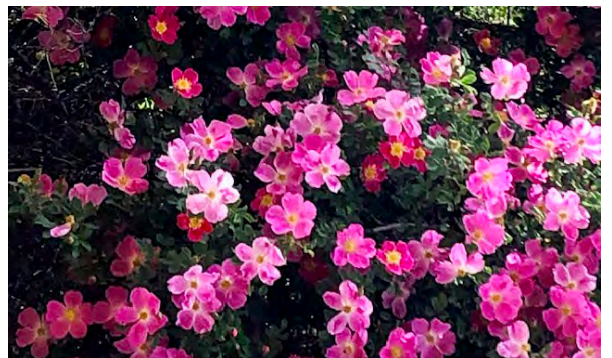
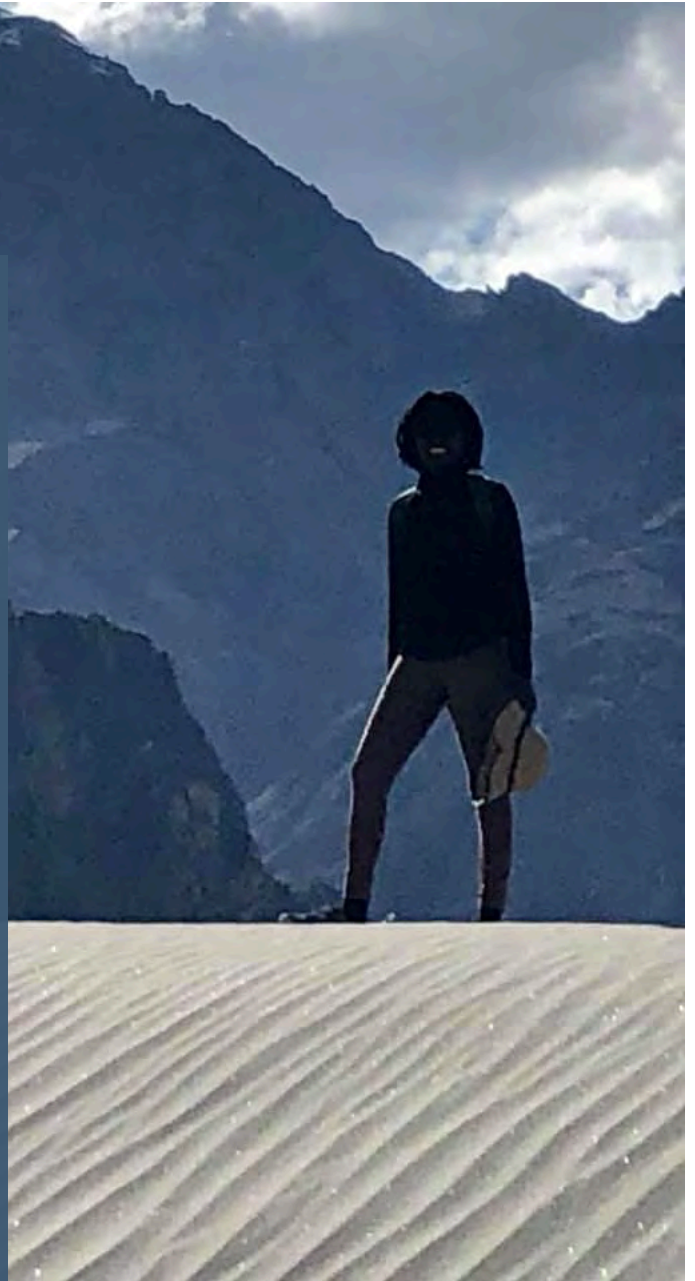


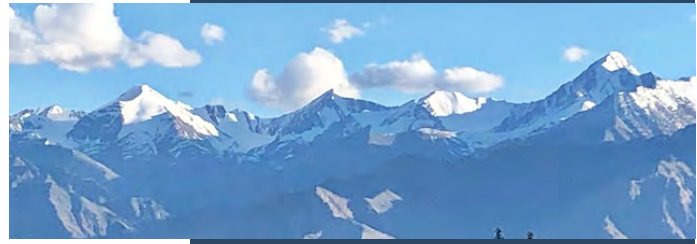
MARKHA VALLEY ... some says it is one of the most beautiful trek in the Himalayas. Bounded by two of the world mightiest mountain ranges Ladakh is such an amazing place to visit.

LADAKH is a high-altitude desert, thus, summer temperatures rarely exceed +30 degrees but winter temperatures drop well below -25 degrees. The remoteness and awesome high-altitude landscape of Ladakh are a few of the numerous attractions to adventure visitors.

TIBETAN STYLE AND LIFESTYLE are prevailing in Ladakh. For close to 900 years, Ladakh was an independent kingdom, its dynasties descendent from the king of old Tibet. The Markha Valley Trek (the heart of Ladakh, known as little Tibet) is one of the most beautiful in Ladakh. The fascinating Markha Valley offers tremendous views of mountains, gorges, an arid landscape dotted with villages surrounded by colourful fields of mustard and barley. Since 1974, when Ladakh first became accessible to foreign visitors, this high and arid region has captured the imagination of adventure travelers.

THE MARKHA VALLEY TREK offers large diversity of landscapes, from the jagged Kongmaru La pass (4990m) to the green oasis of the valley with breath-taking views of Korakoram snow capped peaks. On the trek even a monastery and old ancient places can be explored.



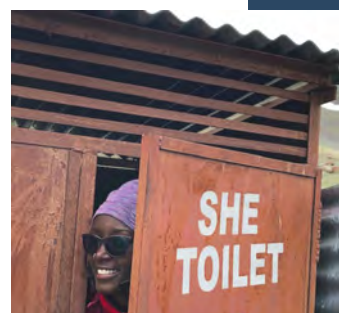


» *LEARNING ABOUT ME is part of this retreat. I literally bring a suitcase back of life lust that I care for as precious stones in my everyday life.*«

THIS YEAR 2019 RETREAT is a real wanderlust. The desire is known to my mind and body. Using my body to bring me to higher levels sounds artificial but it's absolute human nature. We are gifted with this power to unite with nature – but no gain without pain. Being flatfoot, having arthritis in my knee are daily challenges when crossing river streams, steeps and rocks. Handholding our guide Jigmet Norbu in scary moments is inevitable.

Learning about me is part of this retreat. I literally bring a suitcase back of life lust that I care for as precious stones in my everyday life. Enjoy the precious snapshots from the wanderlust in Ladakh.

Travel wisely with yourself !



Maria,
Eunice
and
the guide
Jigmet
Norbu

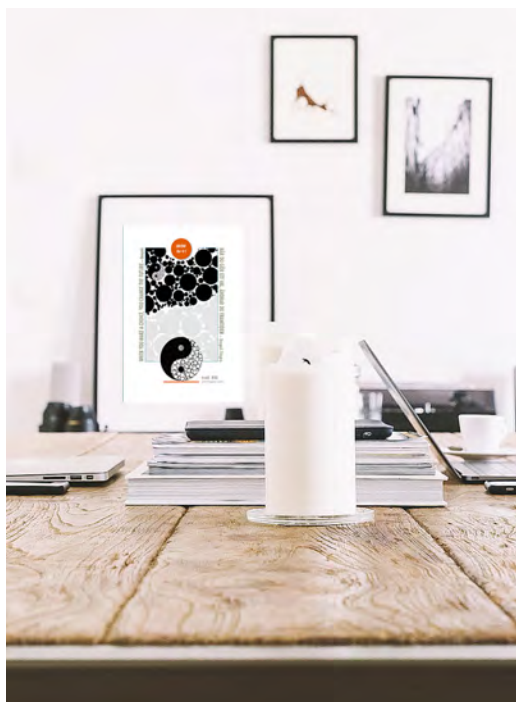


Vinn!

5 oktober!



GROW for it!



VINN! EN POSTER!

»NÄR DU GÖR ETT VAL,
ändrar du framtiden.«

»WHEN YOU MAKE A CHOICE,
you change the future.«

DEEPAK CHOPRA

MIND TRAINING.

Vill du vinna postern till GROW magazines temanummer om Mind Training?

Skicka ett mail innan den 5 oktober till:

info@growmagazine.se

skriv **VINNARE!** på ämnesraden och ditt namn och din adress i maillet, så vi vet till vem och vart vi ska skicka den om du vinner.

Då kommer du också per automatik med i GROW magazines prenumurationslista, helt kostnadsfritt. Om du inte redan är det, förstås.

Som prenumerant kommer du att få tidningen direkt i din mailbox 4 gånger om året - vinter, vår, sommar, höst och GROWs nyhetsbrev. Lite då och då.

Hur stor postern är? Jo, den är i A3-format, 297 x 420 mm.

Grattis!

NINNA HEDVALL i
Halmstad, vinnare av förra
numrets poster på temat
SJÄLVLEDARSKAP –
»Var inte rädd för att gå långsamt,
var bara rädd för att stå stilla.«



incheckning

I WONDER IF...

Yes, I do wonder if you will find this issue of GROW magazine slightly confusing. And I don't mean the articles nor the main theme, no, not at all, it has nothing to do with MIND TRAINING or the excellent writings by our contributors. Rather, I am a bit concerned about the mix of languages.

GROW magazine is now bilingual, publishing articles both in English and in Swedish. The first magazine on coaching ever to do this, as far as I know. For you the Swedish speaking readers, I think it is easier to digest than for our international readers, not being familiar with our language. Swedes are in general quite fluent in English, but how many of you not being Swedish speakers enjoy looking at a text in Swedish?

Well, only you know. After all, our language is very small, not even mentioned among the most spoken languages in the world where English, Mandarin Chinese, Hindi and Spanish top the list. So there we are. And yes, I do wonder ... Please, drop me an e-mail if you have any thoughts on this. I would appreciate it. Very much!

REDAKTION

ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR:

Lena Weesar · lena@growmagazine.se

ANNONSBOKNING:

maila: info@growmagazine.se
för mer information

GRAFISK FORMGIVNING & BILDREDAKTÖR:

Lena Weesar · lena@growmagazine.se

MEDVERKANDE ARTIKELFÖRFATTARE I DETTA NUMMER:

Maria Kempe, Jan Pilotti, Lars-Eric Uneståhl, Joseph O'Connor, Daniel Álvarez Lamas, Ulf Sandström, Johanna Nilsson, Igor Ardoris, Håkan Ericson, Ben Furman, Elene Uneståhl, Anna Eriksson, Lena Gustafsson, Marie Norder Aspholm, Ulrica Garcia Gomez

KONTAKT:

info@growmagazine.se
growmagazine.se

Omslag: Lena Weesar

Samtligt material i GROW magazine är redaktionellt om ej annat är angivet. I övrigt ansvarar artikelförfattarna själva för innehållet i sina bidrag.

GROW magazine är en digital kvartals-tidskrift som vänder sig till professionella coacher och alla intresserade av coaching, mental träning och personlig utveckling. Med fokus på coaching tar GROW magazine även upp livsstils- och samhällsrelaterade frågor i stort med förhoppning att inspirera och ge idéer.

Tidskriften GROW magazine ges ut av Vox Orange Stockholm, Artillerigatan 91, 115 30 Stockholm.

ANYWAY, the coaching community is global and international, right? And that is part of the beauty of it. We cross borders, without hesitating and with ease. Like in June earlier this year at the *8th World Congress on Mind Training* held in Gävle here in Sweden. Five days filled with workshops and speakers from more than 20 countries with a pre-congress for ICC-coaches. An amazing experience with so much knowledge being shared and contacts being made. And, of course, a lot of fun. Some of the keynote speakers have kindly contributed to this issue of GROW and *Lars-Eric Uneståhl*, the President of the Congress, gives the background of it all.

NOW – after having had a mindful and mindblowing retreat trekking in Ladakh, on the previous pages, we will continue to one of the basic questions in Mind Training. Our mind. And our brain. *Dr Pilotti's* article may challenge you – just click the link in the article to read it in English.

Enjoy!

LENA W

Lena Weesar - editor-in-cheif - lena@growmagazine.se - growmagazine.se



ANNONSERA I GROW MAGAZINE?

MAILA: info@growmagazine.se FÖR MER INFORMATION!



Foto: tillhör Jan Pilotti

MEDVETEN RUMTID

Medvetande bortom HJÄRNAN
och snabbare än LJUSET.
Till en vetenskap om SJÄLEN.

JAN PILOTTI leg läkare,
fil kand i matematik, teoretisk fysik,
medvetandeforskare

drpilotti.info

THEME:
MIND
TRAININGGROW's
INTERNATIONAL
SECTION
- in English

» VÅRT INDIVIDUELLA
MEDVETANDE ÄR DEL AV ETT
STÖRRE MEDVETANDE «

JAN PILOTTI, medvetandeforskare, matematiker, fysiker och läkare med specialinriktning på barn- och ungdomspsykiatri, delar här med sig av det föredrag han höll på the 8th World Congress on Mind Training for Excellence in Sports & Life som hölls i Gävle i juni i år.

Till GROW magazines stora glädje.

Hans artikel med tillhörande appendix, som är en utvidgning av föredraget, kan kanske utmana.

Men läs, ta till dig hans tankar - och låt ditt medvetande utvidgas! —————→

■ To our ENGLISH SPEAKING READERS:

JAN PILOTTI, B.Sc. in mathematics, physics / theoretical physics and M.D. / Child and Adolescent Psychiatrist. His main interest is in physics and consciousness and he works for a synthesis between wise and open science and wise and trustworthy spirituality.

Dr Pilotti's paper **Conscious Spacetime. Experiences Beyond the Brain and Faster than the Light. Towards a Science of the Soul** was presented at the 8th World Congress on Mind Training for Excellence in Sports & Life in Gävle, Sweden, in June 2019.

To read it in English, please visit: drpilotti.info/eng/conscious-spacetime

NÄR GUDARNA SKAPAT VÅR VÄRLD funderade de på hur de skulle göra människans utveckling till ett större äventyr genom att gömma Sanningen.

En Gud sa: "I den djupaste ravinen." – "Nej, där kommer de snart ramla ned." – "På den högsta bergstoppen." – "Nej, människan är så rastlös och ambitiös så där har de snart klättrat upp." – "Djupast på havets botten eller på baksidan av månen." – "Det är bättre, men ändå bara mer av samma att söka där ute i världen." – "Nej", sa den visaste Guden, "vi ska gömma Sanningen där hon letar allra sist, i henne själv, i hennes hjärta. Och för att göra äventyret ännu större ska vi skapa den Stora Illusionen att hon kan hitta Sanningen i hjärnan."

av Jan Pilotti

Illustrationer:
tillhör Jan Pilotti
där inget annat
är angivet

HJÄRTAT I DENNA BERÄTTELSE är förstås inte hjärtmuskeln utan Självvet eller Själens med Kunskapen, Visdomen och Kärleken.

Men Den Stora Illusionen om hjärnan har besannats mer än vad Gudarna kunde förutse. I dag talas det ständigt om hjärnan. Allt finns i hjärnan - Gud, sex, empati, spegelneuron, tankar, minnen, visdom och upplevelser, ja, kort sagt medvetandet. Man skulle kunna säga att man "fått hjärnan på hjärnan". Det går knappt att läsa en tidning eller se ett TV-program utan att få höra hur någon nu hittat en förklaring genom att berätta vad som händer i hjärnan, att "vi är vår hjärna", "hjärnan gör" med mera.

Den norske professorn i neuroanatomi

PER BRODAL har skrivit en artikel *Nevrokulturell imperialisme* (1) för att belysa denna övertolkning av vad hjärnan gör och att den saknar vetenskaplig grund. Till och med på den konferens i juni i år* som presenterade många verk samma metoder för *mental träning* kopplades detta till hjärnan.

DET JAG VISAR I DENNA ARTIKEL

innebär att när det gäller coaching och mental träning är allt detta tal om hjärnan onödigt och i många delar baserat på en *obevisad* och *obevisbar tro*. Dessutom stärker det illusionen om vad människan är, istället för befria oss till att utveckla mer kunskap, visdom och kärlek vilket är målet, inte minst för coaching och mental träning.

När vi lär oss dansa måste vi i början tänka på varje steg. Men om vi fortsätter tänka på fötterna kommer vi aldrig in i dansens flow. Och ännu värre om vi behövde tänka på vad som händer i vår hjärna när vi rör våra fötter skulle vi helt tappa kontakten med vår danspartner och dessutom inte komma ur fläcken. Men som tur är behöver vi inte tänka alls på vad som händer i hjärnan!

Och ni som tror att allt måste förklaras med hjärnan, vad säger ni då om livet efter döden, eller som LARS-ERIC UNESTÅHL tydligare säger: *livet efter livet*? Han säger också, vilket jag håller med om, att *en tro på livet efter livet också har betydelse för att skapa ett bättre liv för alla i livet före döden*.

Så varför så mycket prat om hjärnan? Ja, vad kan en hjärna verkligen göra?

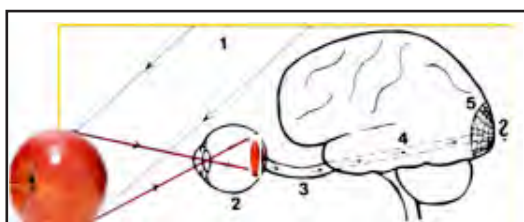
* The 8th World Congress on Mind Training for Excellence in Sport & Life. Gävle, 12-16 juni, 2019

VAD KAN EN HJÄRNA VERKLIGEN GÖRA?

VID STARTEN 1994 AV TOWARD A SCIENCE OF CONSCIOUSNESS (TSC, sedan 2016 *The Science of Consciousness*), den största, pågående, internationella och tvärvetenskapliga konferensen, som varje år samlar alla ledande forskare kring medvetandet, blev den unge då okände filosofen DAVID CHALMERS berömd över en natt. Han skilde på 'easy problems', och 'the hard problem'(2).

De lätta problemen rör huvudsakligen beteenden och kognitiva funktioner som, enligt Chalmers, kan förklaras med hjärnan. (Ja, fast inte helt: vi vet vilka muskler som aktiveras om vi stimulerar ett visst ställe på hjärnan men vi vet inte *hur* vår vilja kan styra detta).

The hard problem, **det svåra problemet**, rör våra medvetna upplevelser som till exempel ljudupplevelserna av en klarinett eller synupplevelsen av ett rött äpple.



Jo, vi kan fysikaliskt förklara vad som händer när vitt ljus reflekteras av ett rött äpple och de ljusvågor som har en viss frekvens bildar en uppochnedvänd bild av det röda äpplet på näthinnan. Och hur energin i ljuset påverkar kemikalier i celler i näthinnan och vi kan fysiologiskt förklara hur det sen genom omkopplingar flera gånger i hjärnan når synbarken bak i nacken som en komplex elektrokemisk signal.

Och? Vad händer där?

Även hjärnforskare som trott (CRICK, som lämnat det jordiska) och som fortfarande tror (KOCH) att hjärnan skapar medvetna upplevelser, har erkänt att de har inte en aning:

"Ingen har framlagt en enda rimlig förklaring till hur upplevelsen av det röda i rött kan uppkomma ur hjärnans aktivitet." (3) *

ALVA NOË, professor i filosofi vid *Berkeley Institute for Cognitive and Brain Sciences*, skriver:

"Det skulle vara förvånande att få lära dig att du inte är din hjärna. Ännu mer så att få höra att hjärnan inte är det ting inuti dig som gör dig medveten därför att, i själva verket, finns det inget ting inuti dig som gör dig medveten." (4)

DAVID CHALMERS, nu professor i filosofi, skriver:

"Det finns ingenting som vi känner mer intimt än medvetna upplevelser. Men det är ingenting som är svårare att förklara." (5)

ANTTI REVONSUO, professor i psykologi och kognitiv neurovetenskap, skriver:

"Varför anses medvetandet vara ett 'mysterium'? När allt kommer omkring känner vi medvetandet intimt från insidan, det är det mest naturliga som finns för oss och det är alltid närvarande i våra liv. Naturligtvis är det i denna mening inget mysterium alls med medvetandet. I själva verket finns det inget i världen som vi skulle vara bättre bekanta med än de subjektiva upplevelser som livligt presenteras för oss hela tiden.

Problemet, det absoluta mysteriet, ligger annorstädes: vi vet inte hur vi kan passa ihop medvetandet med vetenskapens världsbild." (6, min understrykning)

Hur kan det komma sig att vetenskapen som varit så framgångsrik fortfarande inte har någonting att säga som förklarar våra medvetna upplevelser? Eller är det så att etablerad vetenskap har gjort en stor miss?

» ... NÄR DET GÄLLER COACHING OCH MENTAL TRÄNING är allt detta tal om hjärnan onödigt och i många delar baserat på en obevisad och obevisbar tro.«

* Citaten som förekommer i artikeln är översatta till svenska av Jan Pilotti.

Illustration ovan: Foto rött äpple: sv.wikipedia.org/wiki/%C3%84pple#/media/Fil:Red_Apple.jpg, CC BY 2.0, övrig tillhör Jan Pilotti.

LÅT OSS SJÄLVA UNDERSÖKA SAKEN

DU LÄSER NU på en skärm/i en tidning.

Jag tror du håller med mig om att skärmen/tidningen är några decimeter framför din näsa.

Jag ber dig blunda och glömma allt du hört och läst, ta ett djupt andetag och när du öppnat ögonen bara observera och ställa dig frågan:

”Var är min synupplevelse av skärmen/tidningen lokaliserad?”

Ta dig tid att titta efter.

Om du säger ’ i min hjärna’ eller ’ i mina ögon’ måste jag fråga dig hur du då vet att det finns en skärm/tidning framför din näsa?

Men de som svarar ’i min hjärna’ är i ”gott sällskap”. GEORG VON BÉKÉSY, fysiker och Nobelpristagare i fysiologi menar att:

”Projektionen av sinnesförmimmelser utanför kroppen ... är av stor betydelse för överlevnad ... Denna externa projektion är troligen inlärd tidigt i livet.” (7)

Självklart stort överlevnadsvärde. Om allt vi kan äta, para oss med och den farliga tiger vi måste fly från är bilder i det lilla utrymmet där vår hjärna finns skulle det bli kaos och vi skulle inte överleva särskilt länge.

Men hur har vi lärt det?

Neurofysiologen BENJAMIN LIBET skrev:

”Den subjektiva lokaliseringen av sinnesförmimmelser (visuella bilder) i rummet är fortfarande mysteriös ...” (8)

Men är det verkligen så mysteriöst?

Jag har aldrig någonsin haft en sinnesupplevelse som har varit lokaliserad i den del av rummet där min hjärna är lokaliserad. Alla mina sinnesupplevelser är utanför min hjärna. Jag kan känna förmimmelser i kroppen, lukt i näsan, smak i munnen. Jag kan känna beröring på kroppen, jag kan se min kropp men det mesta jag ser är utanför kroppen även på längre avstånd från hjärnan. Detsamma med det jag hör. Detta är det bästa exemplet på ”Kejsarens nya kläder” som jag känner till. Jag är ingen

utomjording. Jag är övertygad om att alla har sina sinnesupplevelser lokaliserade i rummet utanför hjärnan. Men få talar om det då vi har fått lära oss att det måste var i hjärnan.

Jag föreslår istället att vi tar våra upplevelser på allvar och att alla sinnesupplevelser alltså är i rummet utanför hjärnan och identiska med materiella objekt i rummet, inte in hjärnan (9).

Men varför är det då så att många, och kanske de flesta forskare, så starkt tror att upplevelser är lokaliserade i hjärnan och identiska med materiella processer i hjärnan? (Eller åtminstone att medvetandet ”skapas” av hjärnan?)

KORRELATIONER

VI HAR KUNNAT REGISTRERA många korrelationer mellan hjärnprocesser och upplevelser.

Men korrelationer är i sig inte en tillräcklig orsak eller förklaring. Det är klart om vi jämför med en TV-mottagare.

När jag byter program med fjärrkontrollen sker elektriska förändringar både i fjärrkontrollen och i TV:n, som självklart korrelerar med det program och bilderna jag ser på TV:n. En Neandertalare som har en voltmätare och en amperemätare kan mäta upp en stor mängd spänningar (volt) och strömmar (ampere) i TV:n som exakt korrelerar med bilderna på TV-skärmen. Och Neandertalaren kan formulera en god vetenskaplig hypotes att bilden på TV-skärmen skapas i TV-mottagarens komplexa elektriska kopplingar. Men vi vet nu bättre.

Utan TV-vågor, det vill säga elektromagnetiska vågor som sänds ut från studion, utanför och långt borta från TV mottagaren, får vi inga bilder alls på skärmen, bara så kallat ”snö”.



Illustration: foto i TV-rutan med tillåtelse, buenavida.se/info/press/, fotograf Peter Linhart. Neandertalare Wikimedia Commons © övriga bilder tillhör Jan Pilotti.

Så korrelationerna mellan spänningar och strömmar i TV-mottagaren och bilderna på skärmen bevisar inte att TV apparaten är en tillräcklig orsak för att se bilderna. Korrelationerna bevisar faktiskt inte heller att (en specifik) TV-apparat är nödvändig. För om TV-apparaten går sönder kan vi se programmet i en annan TV eller också åka till Örebro och se Lars-Eric Uneståhl live i studion.

När vi blundar ser vi inte skärmen/tidningen som vi ser när vi öppnar ögonen igen. Så påverkan på våra sinnesorgan och vår hjärna påverkar våra upplevelser. Ja, det finns självklart korrelationer. Och genom alla nya mättekniker (fMRI, pet scan med flera) som kan registrera från levande och vakna människors hjärnor har vi fått en ofantlig mängd med korrelationer mellan hjärnprocesser och upplevelser.

Men som exemplet med TV-mottagaren visar är det helt enkelt en felaktig slutsats att korrelation bevisar absolut orsak.

Korrelationer bevisar varken tillräcklighet eller absolut nödvändighet. Så trots all dessa korrelationer mellan hjärnprocesser och upplevelser bevisar detta inte att medvetandet skapas enbart av, eller ens i, hjärnan.

Korrelationer kan inte bevisa att hjärnan är tillräcklig orsak till medvetna upplevelser och inte ens att hjärnan är en absolut nödvändig orsak för att ha medvetna upplevelser.

MEN MENTALA UPPLEVELSER?

VAD SOM ÄNDÅ KAN TYCKAS STÖDJA, och till och med tycks bevisa, att hjärnan skapar upplevelser är våra mentala upplevelser – till exempel tankar, drömmar, fantasier, hallucinationer, illusioner och minnen. Vi kan ha drömmar med till exempel synbilder som vi inte kan skilja från verkligheten trots att vi inte ser verkligheten när vi sover. Vi kan tänka på föremål som inte existerar i vår fysiska värld. Vi kan minnas platser där vi inte längre är och händelser som har hänt långt tidigare och som inte existerar längre. ”Dessa upplevelser måste skapas i hjärnan”, tror och säger de flesta forskare.

LÅT OSS SÖKA EFTER VÅRA MINNEN

DU ÄR NU VID EN VISS TIDPUNKT, då klockan visar t_2 , på en plats B. För en viss tid sedan då klockan visade den tidigare tiden t_1 var du på en annan plats A som du fortfarande kan se. Var är ditt minne av att du, din kropp, var på platsen A klockan t_1 ? Var är det minnet lokaliserat?

Jag utgår från att du nu, klockan t_2 då du, din kropp, är på platsen, B inte kan se din kropp på platsen A.

Så var kan minnet finnas annat än gömt inne i din skalle där hjärnan finns? Men hur? Ja, Aristoteles sa att minnen är som att gravera i vax. Sen kom bandspelarminnet, sen datorn med stora internminnen och hjärnan som en dator är en mycket populär bild.

Men nu har vi mobiltelefoner. Med ett SIM-kort och en kod har vi tillgång till en ofantlig mängd information som inte kan få plats i mobilens begränsade minne utan lagras i molnet, det vill säga stora servrar på andra platser i rummet utspridda i hela vår värld.

I analogi med detta hävdar jag att våra minnen inte lagras i vår begränsade hjärna. Minnen behöver faktiskt inte lagras alls! För som Einstein och Minkowski visade: allt som har hänt finns fortfarande kvar i den (åtminstone) fyrdimensionella rumtiden.

Så jag hävdar att en art som i den Darwinistiska utvecklingen lär sig att använda denna objektiva alltid existerande mycket stora fyrdimensionella rumtid kommer ha fördelar gentemot en art som måste lagra all information i sin begränsade hjärna.

Ty för den som kan använda ”rumtidsbiblioteket” är hjärnan fri att användas till vad hjärnan är bra på och ska göra: kontrollera våra handlingar. Först för kamp och flykt. Nu bättre för kreativt samarbete och för att skapa ett gott liv för alla och vår vackra planet Jorden.

Ett mycket stort problem är att få, om ens någon hjärnforskare, har förstått vad Einstein-Minkowskis revolutionära upptäckt av den objektiva fyrdimensionella rumtiden verkligen betyder. Men då djup kunskap om medvetandet funnits långt innan matematisk fysik fanns, menar jag att det är fullt möjligt att förstå det som följer om flera dimensioner utan fysiken, även om min väg dit var via matematik och fysik.

För den som är intresserad ger jag i **Appendix 1** en kort introduktion till Einstein-Minkowskis upptäckt av att verkligheten är (minst) fyrdimensionell (se s 114).

UPPLEVELSER AV DEN FYRDIMENSIONELLA RUMTIDEN

JAG HÄVDAR ATT MINNET är en upplevelse av händelser i rumtiden och inte i hjärnan. På samma sätt som medvetandet kan sträckas ut i rummet och våra sinnesupplevelser är identiska med objekt i rummet, så kan medvetandet sträckas ut i tiden och vara identiskt med tidigare händelser i rumtiden som vi upplever som minnen. Och när vi lyssnar på musik upplever vi inte ett ackord och sen ett ackord och sen ett ackord. Vi upplever en hel takt, ett tema, en sats på ”en gång”. Det är detta som är en *musikupplevelse*. Det är därför musik är så viktig för den bringar oss i kontakt med vad vi verkligen är i den fyrdimensionella rumtiden. Och ännu tydligare är detta i nära-döden-upplevelser.

NÄRA-DÖDEN-UPPLEVELSER (NDU)

Det är nu välkänt att människor som varit kroppsligt nära att dö och som ändå överlevt, ibland kan berätta om hur de upplevt som om de lämnat sin kropp, flutit upp ovanför sin kropp och kunnat se det som hände, som också ibland tycks ha varit korrekt, och också att de upplevt en ”annan värld” där de mött döda släktingar och en varelse av ljus.

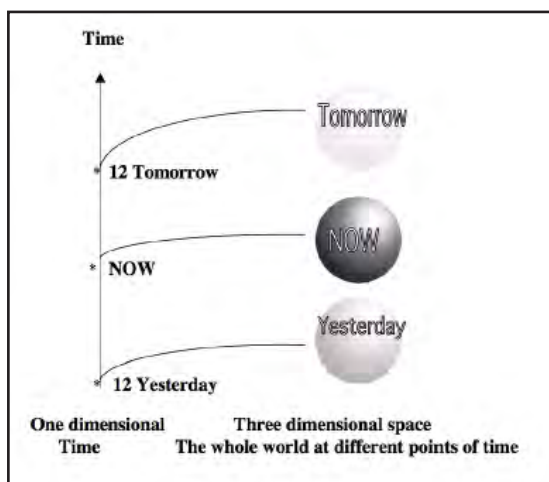
För de flesta som haft en NDU förändrar den deras syn på livet, de tror på ett liv efter döden och ser en djupare mening med detta liv före döden som att växa i kunskap och kärlek. Många som fortfarande tror att hjärnan kan skapa medvetandet avfärdar allt detta som bara av syrebrist framkallade hallucinationer i en döende hjärna. Men då ingen har kunnat visa hur en enda av våra normala vardagliga sinnesupplevelser kan skapas av hjärnan, är det att sträcka denna hjärntro väl långt, ja, för långt, att tro att hjärnan skulle kunna förklara även dessa extraordinära upplevelser. Tvärtom har vi full rätt att ta dessa upplevelser för vad de är och istället se om de kan lära oss något nytt om medvetandet och kanske även lösa det som mainstreamvetenskap påstår är medvetandets mysterium.

ANITA MOORJANI skrev om att hennes cancer progredierade och hur hon kom in på sjukhuset och alla, även läkarna, var övertygade om att hon skulle dö den natten. Men hon överlevde. Hon hade en NDU där hon bland annat upplevde:

"Jag började känna mig viktlös och bli medveten om att jag kunde vara överallt och när som helst. ... Jag kände det som normalt, att detta var det verkliga sättet att uppfatta ting." ... "Tiden kändes också annorlunda i denna värld, och jag kände alla ögonblick samtidigt. Jag var medveten om allting som angick mig – dåtid, nutid och framtid – samtidigt." (kurs i org. 10, s. 63, 67)

Detta är en mycket bra beskrivning av hur det skulle vara att uppleva en fyrdimensionell rumtid där tiden är den fjärde dimensionen.

För mig som fysiker stödjer denna upplevelse Einstein-Minkowskis fyrdimensionella rumtid och att den också kan upplevas i sin fyrdimensionalitet i ett alternativt medvetandetillstånd, som när hjärnan inte fungerar normalt i en kroppslig nära-döden-upplevelse, och då medvetandet kan inkludera mer av rumtiden än under normal vakenhet. Men jag menar också att denna och andra nära-döden-upplevelser i sig visar på en större verklighet, som sedan kan beskrivas som en fyrdimensionell rumtid.



Vi kan inte rita fyra dimensioner, men en symbolisk bild av fyrdimensionell rumtid. Varje punkt på tidsaxeln är hela vårt tredimensionella universum vid den tidpunkten, definierat av en observatör (11). Men bilden har flera uppenbara nackdelar:

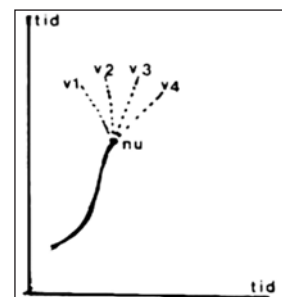
1. Om alla händelser, i dåtiden, i nuet och i framtiden existerar "samtidigt på en gång" som den fjärde dimensionen i rumtiden, hur kan vi då uppleva förändring, som är fundamentalt för mänskliga upplevelser? Hur kan vi uppleva att "tiden går"?
2. Om alla framtida händelser redan existerar är, tillsynes, framtiden helt förutbestämd, vilket motsäger kvantteorin som beskriver många möjliga framtider.
3. Det motsäger också vår starka, och för moraliskt liv nödvändiga, upplevelse av att vi kan och måste välja mellan möjliga handlingar.
4. Och hur är det med fantasier och drömmar som aldrig blir förverkligade? Måste inte de fortfarande finnas i hjärnan?

Jag hävdar att och visar hur **alla dessa problem tycks vara möjliga att lösa i en utvidgning av Einstein-Minkowskis fyrdimensionella rumtid till en sexdimensionell rumtid, med tre rumsdimensioner och tre "tidsliknande" dimensioner.**

För att visa den rationella matematiska grunden till denna utvidgning måste jag åter gå till Einsteins "relativitetsteori" och hur Einstein missade hastigheter större än ljusets hastighet, vilket jag gör i **Appendix 2 (se s. XX)**.

MEDVETANDET I SEXDIMENSIONELL RUMTID (12)

I analogi med bilden intill av 4D rumtid där varje punkt på tidsaxeln är ett helt 3D universum vid den tidpunkten, kan vi nu använda två tidsdimensioner till en tidsyta och lösa de problem jag nämnde ovan. Varje punkt i den tvådimensionella tidsytan är ett helt **möjligt 3D universum**. Det finns **många möjliga framtida universum** och vilken möjlighet som blir en manifesterad fysiskt verklig värld är inte förutbestämt och därför i överensstämmelse med kvantteorin. Vilken möjlighet som blir en manifesterad verklig värld bestäms av alla fria val hos alla medvetna varelser (13), som denna förenklade bild visar, och är därför även i överensstämmelse med vår upplevelse att vi kan göra val och påverka framtiden.



A:s val			
B:s val	hemma	konseri	
	VÄRLD 1	VÄRLD 2	
konseri	VÄRLD 3	VÄRLD 4	

Jag hävdar nu att **vi kan ge en bättre beskrivning/förklaring av medvetandet med hjälp av den sexdimensionella rumtiden.**

Sinnesupplevelser är i nuet och identiska med materiella objekt i nuet, i den fysiska kroppen och i rummet utanför kroppen, men inte i hjärnan. (14)

Mentala upplevelser är utanför nuet, i tiden. Minnet är tidigare förverkligade händelser i rumtiden innan nuet. Tankar, visualiseringar av framtiden är möjliga händelser i möjliga framtider i rumtiden. Fantasier, drömmar, felaktiga minnen och hallucinationer är möjliga världar som inte har materialiserats som verkliga.

Hjärnan skapar inte upplevelserna, de existerar i rumtiden oberoende av hjärnan, utan **begränsar vårt medvetande** så att vi upplever en del av rumtiden.

JAG PÅSTÅR VIDARE att nära-döden-upplevelser (NDU) ger stöd för denna beskrivning av medvetandet i den sexdimensionella rumtiden.

Exempel 1. En kvinna kom akut till sjukhuset med smärtor i magen och fick en störtblödning på grund av ett utomkvedshavandeskap. Hon blev medvetlös (utifrån sett, det vill säga egentligen reaktionslös), men överlevde lyckligtvis och kunde efteråt berätta vad hon upplevt: Hon kände som om hon lämnade sin fysiska kropp och såg den uppifrån liggande livlös på sjukbåren. Hon såg en sköterska och en ung doktor. Hon berättade att hon i detta tillstånd kunde höra att sköterskan sa: 'Du måste kalla på en överläkare'. Men hon sa att hon såg hur sköterskan tänkte: 'Du din klant gör inget rätt'. (15)

Min tolkning: När kvinnan utåt sett var medvetlös och hennes hjärna inte fungerade som vanligt kunde hon uppleva mer av den sexdimensionella rumtiden. Hon upplevde de fysikaliska ljudvågorna i nuet som vanliga hörselupplevelser. Men hon kunde också uppleva den möjliga värld där sköterskan kunde säga 'Du din klant ...'. Men hon hörde inte det utan såg det bara. *En tanke är ett möjligt tal som existerar i en möjlig värld*, men man tänker vad man kan säga utan att säga det, som en möjlighet som inte blir förverkligad i den verkliga materiella världen. Och sköterskan var artig nog att inte säga: 'Du din klant ...', bara tänka det.

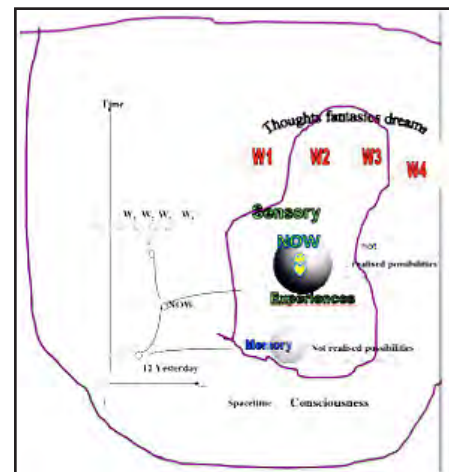
Exempel 2. Min kollega narkosläkaren och NDU-författaren GÖRAN GRIP har också skrivit om sin egen NDU (16):

"Tiden förflöt inte på vanligt sätt. En hel episod – med sin början, sin mitt och sitt slut – framträdde som en enhet: jag kunde se varenda liten handling eller talat ord med dithörande känslor (min brors och mina)."

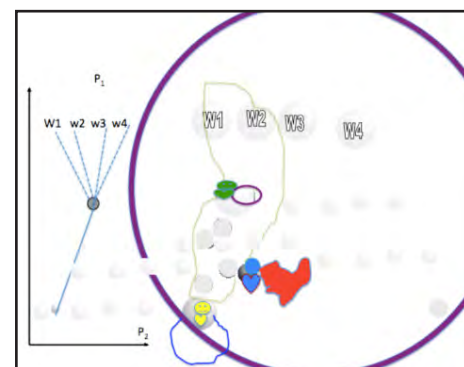
"Vi kunde ställa oss vid sidan och betrakta sju till åtta episoder ... Å andra sidan förflöt det ett slags ordinär tid i min kommunikation med ljusvarelser." "Med en vuxens beskrivning var det som om vi kunde vandra fram och tillbaka i ett statiskt landskap som inte bestod av träd och kullar, utan av handlingar, ord och känslor. Hans förslag fanns där "samtidigt" – som ett alternativt landskap som var överlagrat mitt eget."

Min tolkning som också dr Grip tycker är rimlig: Upplevandet av en hel episod, början, mitt och slut – sju till åtta episoder är en upplevelse av en större del av den fyrdimensionella rumtiden där tid upplevs som en utsträckt fjärde dimension, som en "väggbonad i tid". Det förflöt tid i en kommunikation, vilket talar för att det finns ytterligare en tid som kan "flyta" när den vanliga tiden med dåtid, nutid och framtid finns utsträckt på en gång. Att vandra fram och tillbaka i ett statiskt landskap av handlingar tolkar jag som att han kunde vandra mellan tidigare episoder och senare episoder i sitt liv, som om hans liv var utsträckt med tiden som den fjärde dimensionen i en fyrdimensionell verklighet. Och eftersom att vandra i ett landskap tar tid talar även detta för att det finns ytterligare en tid som flyter, utöver den vanliga tiden med dåtid, nutid och framtid. Han upplevde sin brors känslor.

» *EN TANKE* är ett möjligt tal som existerar i en möjlig värld - man tänker vad man kan säga utan att säga det, som en möjlighet som inte blir förverkligad i den verkliga materiella världen.«



» *NÄR HJÄRNAN* inte fungerar som vanligt, till exempel i en NDU, kan vi uppleva mer av alla möjligheter i rumtiden, även andras känslor och tankar.«



HAN UPPLEVDE sin brors känslor.

I intima relationer kan vi mer eller mindre dela tankar och känslor, men vanligtvis inte när vi slår någon. Men i den sexdimensionella rumtiden existerar alla upplevelser objektivt (på den tvådimensionella tidsytan) även om vår hjärna oftast begränsar vår upplevelse till våra egna (tankar och känslor). Men när hjärnan inte fungerar som vanligt, till exempel i en NDU, kan vi uppleva mer av alla möjligheter i rumtiden, även andras känslor och tankar. Och att broderns förslag till handlingar fanns där samtidigt som ett alternativt landskap stöder att det existerar flera handlingsmöjligheter, det vill säga flera möjliga framtider och beskrivningen av dessa som en tvådimensionell tidsyta, eller kanske bättre en tvådimensionell möjlighetsyta. En tvådimensionell tids- eller möjlighetsyta där varje punkt är en möjlig hel tredimensionell värld, vilket sammantaget blir en femdimensionell rumtid, ett femdimensionellt block-universum och där upplevelsen av att vandra i detta/denna femdimensionella landskap/rumtid kräver ytterligare en tidsdimension, så sammantaget sex dimensioner. (En animering av denna tolkning, se referenser).

Exempel 3. ANITA MOORJANI upplevde i sin NDU också detta: "Det tyckets som jag bara visste och förstod allt – inte bara det som pågick runt omkring mig, utan också vad alla andra kände, som om jag kunde se och känna genom varje person." (10, s 61).

Denna upplevelse stödjer åter tolkningen att vad en person ser och känner är objektiva händelser i rumtiden som kan upplevas även av andra vilkas medvetande begränsas mindre av hjärnan och istället kan expandera och uppleva mer än vanligt av den objektiva rumtiden.

SÅ MIN BÄSTA VETENSKAPLIGA FÖRKLARING AV MEDVETANDET ÄR:

Det existerar ETT STORT MEDVETANDE, som till viss del, det är troligen mycket större, kan beskrivas som att det inkluderar alla möjliga händelser och alla möjliga världar i en sexdimensionell rumtid. Våra mindre individuella medvetanden är delar av detta STORA MEDVETANDET och det är vår kropp och hjärna, som begränsar vårt medvetande till just den individuella del vi upplever.

Vi delar med andra den verkliga materiella världen som utgör våra sinnesupplevelser. Vissa händelser är våra (mer) privata mentala upplevelser, som dock även dessa kan upplevas av andra i förändrade medvetandetillstånd då de upplever mer av den objektiva rumtiden. Så hjärnan skapar inte medvetandet som kan existera utan hjärnan, men begränsar det normalt till vår mänskliga upplevelse och som jag tror av ett gott skäl.

DET SOM JAG HÄR PRESENTERAT ÄR EN SKISS till en möjlig förklaring till medvetandet

och jag känner inte till några vetenskapliga fakta som motbevisar den. Jag tror också att det är en sann och riktig förklaring. Detta är naturligtvis ingen ny idé. Jag uppfattar att den uttrycks, och även mycket djupare, i den tidlösa visdom som finns i andliga världsbilder.

Det jag hävdar här är endast att även den moderna naturvetenskapen kan nå samma insikt.

VI KAN VÄLJA

ÅTMINSTONE ÄR DET SÅ att vi har två olika förklaringar som framförs av naturvetenskapare:

- **Hjärnmaterialismen**, som påstår att medvetandet skapas av, emergerar från, orsakas av, restlöst förklaras av och ingenting mer är än, hjärnan, eller
- **Medveten rumtid** där det existerar ETT STORT MEDVETANDE mycket större än, mer än och bortom, våra hjärnor och där hjärnan begränsar DET till våra individuella medvetanden.

Finns det något vetenskapligt sätt att veta vilket synsätt som är sant eller bäst?

Eller skiljer de sig bara genom frågan om liv efter döden?

Det är inte så lätt att avgöra då det tycks som det inte är möjligt att falsifiera någon av dessa.(17)

DET GÅR ALDRIG ATT MOTBEVISA att det finns ett större medvetande då man av logiska skäl inte kan bevisa icke-existens, och en sådan uppfattning ska då med filosofen POPPERS falsifikationskriterium inte räknas som vetenskap utan som tro.

Men precis detsamma drabbar hjärnmaterialismen. För vad vi än upplever när vi är i eller utanför kroppen, är vi i kroppen när vi berättar om det och då kan man säga: "Det var konstigt, det måste vara något i hjärnan".

Därför är även hjärnmaterialismen i förstone också en tro.

Den som inte håller med om detta måste jag be att ange en enda upplevelse som är möjlig i detta liv före döden och som de skulle vara tvungna att acceptera som ett motbevis till sin hjärnmaterialism. Det måste vara tydligt beskrivet och inte möjligt att, som nu oftast görs, att man ändrar sig och flyttar sin position.

Jag har dock en matematisk förmodan som tycks relevant för denna fråga. Den har sin grund i ett tankeexperiment i Plattland där det bara finns två rumsdimensioner - längd och bredd men ingen höjd: Det är möjligt att föreställa sig att en platt trollkarl i Plattland ur en platt hatt kan ta fram en platt katt genom ett trolleritrick. Men det är inte möjligt att föreställa sig att, även om du är en platt trollkarl i Plattland, att du med ett trick kan få en verklig tredimensionell katt från en tvådimensionell hatt. För detta trick krävs en tredimensionell hatt som inte kan finnas i Plattland.

Så min matematiska förmodan är:

Från två dimensioner kan vi inte få, skapa, emergera, något med tre dimensioner. Från tre inte något med fyra, från fem inte något med sex osv. Det vill säga:

En N-dimensionell struktur kan inte på något sätt skapa, producera, ge, emergera en N+1 struktur. (18)

VÅR HJÄRNA är en tredimensionell struktur i vår skalle men existerar, som alla objekt utsträckt i tiden, i den fyrdimensionella rumtiden, det vill säga - vår hjärna är i själva verket en fyrdimensionell struktur.

Men om denna matematiska förmodan är sann kan en fyrdimensionell hjärna inte skapa något med fem eller fler dimensioner. Och jag hävdar att Moorjanis och dr Grips upplevelser ovan bäst förklaras som fem eller till och med sex dimensionella. Så det skulle då existera åtminstone några upplevelser som inte kunde skapas av hjärnan och det existerar mer än fyra dimensioner i vår värld.

Men vi vet ännu inte om denna matematiska förmodan är sann. Vi vet inte ens om det ens är möjligt att bevisa att den är sann även om den är sann. (19) Jag menar att vi inte har tid att vänta och vi behöver och bör inte vänta. Vi är fria att välja en förklaring av medvetandet som överensstämmer med alla vetenskapliga fakta.

Jag föreslår att vi väljer den förklaring som ger oss den bästa målbilden för att skapa en god och rättvis värld för alla och för vår vackra planet.

Valet är vårt. Vi kan välja nu.

Framtiden börjar - nu.

JAN PILOTTI

Medvetandeforskare,
är fil kand i matematik samt teoretisk fysik,
affilierad medlem av *the Institute for Foundational Studies Hermann Minkowski* (teoretisk fysik).

Efter studierna i matematik och fysik utbildade han sig till läkare och är idag pensionerad specialist i barn- och ungdomspsykiatri.

Han var även tidigare överläkare vid Universitetssjukhuset i Örebro.

I APPENDIX 1 & 2 (s 114 & s 120) kan du fördjupa dig i Einstein-Minkowskis rumstids fysik och om Einsteins misstag och hastigheter snabbare än ljuset.

NOTER OCH REFERENSER

1. Brodal, P. *Nevrokulturell imperialism*, <https://tidsskriftet.no/2018/12/essay/nevrokulturell-imperialisme>
2. Chalmers, D. J. *Facing Up to the Problem of Consciousness*. Journal of Consciousness Studies 2(3):200-19, 1995.
First presented at Towards a Science Conference, 1994.
3. Crick, F., Koch, C. *A Framework for Consciousness*. Nature Neuroscience 6 no 2, s 119-126, (2003).
4. Noë, A., *Out of Our Heads. Why You Are Not Your Brain, and Other Lessons from the Biology of Consciousness*. Hill Hwang, 2009.
5. Chalmers, D. J. *The Character of Consciousness*. Oxford University Press, 2010.
6. Revonsuo, A., *Consciousness the Science of Subjectivity*, Psychology Press, 2010.
7. v Békésy, G. *Sensory Inhibition*. Princeton Univ. Press. 1967.
8. Libet, B. *Cerebral Correlates of Conscious Experiences*, INSERM Symp. no 6, North-Holland, 1978.
(references 7 and 8 can be read in the reference map at: <http://www.drpilotti.info/eng/towards-a-science-of-consciousness.html>)
9. Manzotti, R. *Consciousness and Object. A mind-object identity physicalist theory*. John Benjamins Publishing Company, 2017.
The Spread Mind. Why Consciousness and the World Are One. O/R Books, 2017, and: <http://www.consciousness.it/> for much informative materials.
Pilotti, J. *Medvetandet och hjärnan* i Jacobson, N-O. red *Nytänkande*, Norstedts 1987. Utgången från förlaget men mitt kapitel kan laddas ner under namnet *Nära-döden- upplevelser och medvetandet* här: <http://www.drpilotti.info/>.
Pilotti, J. *Conscious Spacetime. An Outline to Experiential Monism*. In Fredriksson, I. ed. *The Mysteries of Consciousness. Essays on Spacetime, Evolution and Well-being*, McFarland, 2015.
Pilotti, J. *Conscious Spacetime*. Abstracts and powerpoints from conferences 2011-2019.
<http://www.drpilotti.info/eng/conscious-spacetime.html>
Tonneau, F. *Consciousness Outside the Head*. Behavior and Philosophy, 32, s 97-123, 2004.
<http://escola.psi.uminho.pt/unidades/lca/artigos/philosophy/Tonneau2004.pdf>
10. Moorjani, A. *Dying To Be Me*. New York: Hay House Inc., 2012.
11. Se not 9. Pilotti J. 2015, not 61: "Simultaneity is relative so there is actually no universal now and observers in relative movement have different views on which set of events in spacetime that constitute the whole world for a given time, but the difference is negligible for ordinary distances and velocities. The argument is still valid for each observer."
12. Se not 9. Pilotti, J, 1987. Jag vill rekommendera det kapitlet som utgår från *nära-döden-upplevelser* som kan vara en "lättare" väg till att fundera kring medvetandeproblemet och även dimensionerna.
13. Hit räknas allt som har medvetande, i en "panpsykistisk" mening: människor, alla djur elementarpartiklar, mer om det se not 9. Pilotti, J. 1987, not 30 och 39 . Och även alla väsen större än människan.
14. Begreppet 'nu' behöver här specificeras. Fysikens nu innehåller alla händelser vid en viss tidpunkt mätt enligt en specifik observatör. Men denne observatör upplever även det som har hänt i ett tidigare fysiskt nu. T ex då jag sitter och skriver i min trädgård ser jag min kropp och dator men även händelser som hände ännu tidigare, molnen på himlen och även solen som den var för 8,5 min sedan, dit mitt medvetande sträcks bakåt i tiden. Redan mina sinnesupplevelser innehåller flera fysiska nu, genom fysikalisk kontakt t.ex. genom ljuset
15. Fenwick, P. *Lecture at 1st International Conference on NDE*, Florö, Norway 1989.
16. Grip, G. *Allting Finns*. Forum, 1994. Se även Grip, G. *Near-death Experiences: The Ins and Outs of NDE Perception* i Fredriksson I. Ed. *The Aspects of Consciousness. Essays on Physics, Death and the Mind*. McFarland 2012 och *Personlig Kommunikation*, 2015.
17. Se mer i Pilotti, J *What Can a Brain Really Do? Mind-body problem either undecidable or materialism is false. A mathematical experiential intuition to a possible refutation of materialism*. Research program, 2006, 2016.
<http://www.drpilotti.info/eng/conscious-spacetime.html>
18. Pilotti, J. *Conscious Spacetime. Experiences localised in spacetime and a mathematical conjecture towards a proof of conscious experiences existing beyond brain*. Paper presented at Society for Scientific exploration Life and Mind Scientific Challenges, Sigtuna, Sweden 2016. <http://www.drpilotti.info/eng/conscious-spacetime.html>.
Se även referens 17.
19. Kurt Gödel chockade på 1930-talet matematiker och logiker genom att bevisa att redan i enkla logiska system kan finnas sanna påståenden fast man inte kan bevisa dem inom det systemet, så kallade oavgörbara satser. Det finns flera matematiska förmodanden där vi fortfarande inte vet om de är oavgörbara eller inte.
Ett exempel finns här: <https://fof.se/tidning/2013/2/artikel/ett-matematiskt-genombrott-som-ingen-kan-bevisa>

THEME:
**MIND
TRAINING**

**GROW's
INTERNATIONAL
SECTION
- in English**

WORLD CONGRESS on MIND TRAINING back in SWEDEN after 30 YEARS

by Lars-Eric Uneståhl



Photo: belongs to Lars-Eric Uneståhl

**LARS-ERIC
UNESTÅHL**

Ph.D. in Psychology

President of SIU, Scandinavian
International University
President
for the Gävle Congress

siu.nu – unestahl.com
- wcecongress.com -

30 years after the start of the INTERNATIONAL MENTAL TRAINING SOCIETY and 28 years after the first World Congress at Örebro university 1991, THE 8TH WORLD CONGRESS was organized at Gävle university, 12-16 June, 2019 in combination with the International ICC Coaching meeting June 11.

84 speakers from 32 countries delivered a great smorgasbord of theoretical keynotes together with more practical and applied oriented workshops and symposia.

Due to the many speakers the workshops had to be divided into seven parallel sessions which made it difficult for many delegates to choose which to attend.

A BRIEF BACKGROUND TO THE CONGRESS

Mental Training

The roots of this congress goes back to the 1960's and to Uppsala University in Sweden, where the philosophy and models, principals and methods for Mental Training was developed based on three areas of research:

1. *Application and Evaluation of the Training Model in the Mental Area*
2. *Alternative States of Consciousness, especially Hypnosis*
3. *The Relation between Mind and Body*

This resulted in the launch of the Mental Training Concept 1969. The actual training programs were then developed during the 70's together with the Swedish National and Olympic Teams. This early connections between Mental Training and Sports was important as a base for the introduction of Mental Training to all other areas of society.

A part of Sport Psychology

As Mental Training was developed in connection with Sport it was automatically placed into the field of sports psychology and my first book in this area (earlier books had been about Hypnosis) had the title: *"The Mental Aspects of Gymnastics"* (Unestahl, 1983), and in the World Congress in Sport Psychology (which I organized in Copenhagen 1985), the Swedish version of Mind Training (IMT or *Integrated Mental training*) was introduced as the main model and method for the Applied Sport Psychology

From "Shrink" to "Stretch"

However, this launch of IMT as a Sport Psychology model had some problems.

Mental Training is primarily an applied method while *Sport Psychology* was mainly a theoretical field with little practical benefits for athletes and trainers.

Besides, many athletes hesitated to go to a Sport Psychologist as he/she was (and still is) regarded as a "SHRINK" working with a clinical model and with the task to help people with various kind of mental problems, while the main intention with IMT was to work with the Sport model – as a "STRETCH" – with continuous improvement independent of problems or not.

Thus, as a Board member in the next World Congress in Sport Psychology (Singapore 1989), I could organize a Post Congress where we started a special society for development of the Mind through systematic training. The name became: *"International Society for Mental Training and Excellence"* – ISMTE.

ISMTE is still the main organization behind these congresses.

» *ISMTE wanted to spread the "Sport Model" of continuous improvement towards Excellence to all parts of Life.*«



8th World Congress on
Mind Training for
Excellence in Sport & Life.

📍 Gävle, Sweden
12-16 June, 2019

From Sports to all parts of Life

As ISMTE wanted to spread the “*Sport Model*” of continuous improvement towards Excellence to all parts of Life, five sections were created in the new organization:

1. *Sport and Performing Arts*
2. *School and Education*
3. *Business and Public Sector*
4. *Health*
5. *Research, which complemented these four applied areas*

Presentations of Mind Training applied to these areas have been an important part of the congresses.

World Congresses every four years

Seven congresses have so far been held at Universities in Örebro, Sweden (1991), Ottawa, Canada (1995), Salt Lake City, USA (1999), St Petersburg, Russia (2003), Beijing, China (2008), Pristina, Kosovo (2011) and Chandigarh, India (2015).

In Beijing 2008 the name was changed from World Congress on Mental Training and Excellence to *World Congress on Mind Training for Excellence in Sport and Life* in order to open up for various ways toward Excellence in addition to Mental Training.

THE MAIN PURPOSE OF THIS CONFERENCE

The main goal of most scientific congresses is to:

- *increase science based knowledge*

The main goal of this congress is to:

- *increase COMPETENCE*
(how we handle Life)

Thus, the congress has:

- *combined Theory and Practice* in order to fill the participants toolboxes to be used for both personal and professional improvement towards Excellence.

The mornings with the plenary sessions contained more of theory and overviews while the afternoon with the parallel seminars, symposia and workshops focused on the practical applications. The final poster sessions gave opportunity for delegates to present studies as well as their way of working.

» THE CONGRESS HAS COMBINED THEORY AND PRACTICE sessions in order to fill the participants toolboxes to be used for both personal as professional improvement towards Excellence. «

EXAMPLES OF MIND TRAINING CONTENTS

- I. *Basic Mental Training* (Conditioning), ex. Relaxation, Self-hypnosis etc.
- II. *Mental Technique Training*, ex. Training of imagery vividness and control, Visualization training, Thought training, Training of Triggers, Anchors, Affirmations, Suggestions.
- III. *Mental Strength Training*, ex. Mental Toughness training, Attitude training, Self-Image and Goal Image training, Mental Skills training like Concentration, Creativity etc.
- IV. *Life Quality Training*, ex. Wellbeing, Happiness, Joy, Gratitude training etc.

EXAMPLES OF MIND TRAINING METHODS PRESENTED IN THE CONGRESS

BLISS POWER is described by SEAN MESHORER (*The Bliss Experiment*) as an innate state of inner joy, a state of unity, transcendence, completeness, knowingness, wholeness, and uplifted consciousness, a feeling of oneness and connection with all of creation. His spiritual teacher PARAMHANSA YOGANANDA summarize bliss as a “*transcendental state of superior calm*”.

COACHING is a method for initiating and encouraging self-reflection and self-insight about the best ways to reach personal and desired goals and how to solve problems and remove obstacles on the way. Most coaching has so far been focused on problem solving but long-term (and even life-long) developmental Life Coaching towards Excellence in all areas of life, will become a new and popular coaching area in the future.

HAVENING, is an alternative therapy and training developed by RONALD RUDEN and introduced in Sweden by ULF SANDSTRÖM. Havening involves instructing the patient to recall emotionally disturbing events while the practitioner gently touches the patient's palms, arms and face. Havening is marketed as an “amygdala

depotentialisation" technique that purportedly can help people with psychological problems, particularly those related to phobias, post-traumatic stress and anxiety. Ulf has combined havening with hypnosis, mental training and TTT (Trauma Tapping Technique) in his work in Africa with severe traumatized people.

HYPNOSIS is a term which is used both as a name for a method and for the goal of the method - to reach an alternative state of consciousness, where changes are made rejected by the logical and rational mind (trance logic). Hypnosis can as well be combined with other methods (coaching, mental training etc.) to make these even more effective. Hypnosis has mainly so far been used as a clinical method but hypnosis for development towards Excellence is an important future area.

INTEGRATED MENTAL TRAINING is a Life-long systematic developmental training of Mental processes and skills in order to create high Life Quality, Life Motivation and Life enjoyment. It is a self-coaching method where excellent Life-goals are programmed in Self-hypnosis, creating an automatic goal-directed process, and allowing us to stay in the present and enjoying the process towards Life-Excellence.

LIFE KINETIK is a training method that develops the cognitive ability, increases concentration ability and improves physical ability. Modern brain research shows that new brain cells are constantly being formed. To be able to take advantage of these, the brain needs new challenges. Life Kinetics is a fun and unique training method that develops the brain and stimulates the production of dopamine, the brain's reward system. Unconventional movements and cognitive tasks are combined in a playful and challenging way,

LUCID DREAMING is an alternative state of consciousness in which the dreamer is aware that they are dreaming. It was first described by **ARISTOTLE**, but it is first in modern time it has been included in the group of Mind Training methods (In Sweden by prof. **ADRIAN PARKER**) and developed as a way of personal development.

MEDITATION as a term is often used in a confusing way as it can be a state of consciousness as well as a technique. The term stands for both the several hundreds of meditation techniques and for the goal of these techniques – to unite subject (me) and the way (technique) to one holistic unit - the Meditative state itself - and to remove all borders, boundaries and separation between ourselves and the universe. Meditation takes us beyond the Mind. This state will help us to realize the inherent oneness of all beings and all of creation. Meditation will

connect us with our true, divine, peaceful and blissful nature and the deepest core of our beings. Which technique we use to reach this Meditative state is not so important. Our former president, prof. **JITENDRA MOHAN** from India gave us a deeper insight in both Meditation and Mindfulness.

MINDFULNESS is a mental state achieved by focusing one's awareness on the present moment, while calmly acknowledging and accepting one's feelings, thoughts, and bodily sensations, I invited **JON KABAT ZINN** to my Sport Psychology Conference 1985. He was at that time very concerned with the resistance he met when he used Meditation in his stress clinic. I met him again 1990 when he had found the solution. By changing the term Meditation to Mindfulness, he started a Mindfulness revolution which created a world wide interest from both practitioners and researchers. Long term, systematic training is important also in Mindfulness.

SHAMANISM is a practice that involves a practitioner reaching a trance-like state in order to perceive and interact with what they believe to be a spirit world and then channel these transcendental energies into this world. Beliefs and practices that have been categorized as "shamanic" have attracted the interest of scholars from a wide variety of disciplines, including anthropologists, archaeologists, historians, religious studies scholars, philosophers and psychologists. Hundreds of books and academic papers on the subject have been produced, with a peer-reviewed academic journal being devoted to the study of shamanism.

TAPPING or PSYCHOLOGICAL ACUPRESSURE / ACUPUNCTURE without needles is tapping on the meridian end points whilst making affirmations about where we are, where we have been, and more importantly, where we would like to be. The most known form of Tapping is called Emotional Freedom Technique (EFT) The belief is that tapping the body can create a balance in your energy system which effects physical and emotional pain and other problems.

YOGA is a group of physical, mental and spiritual practices or disciplines which originated in ancient India and became popular in the West in the 20th century. There is a broad variety of yoga schools, practices, and goals in both Hinduism, Buddhism and Jainism. Many different interpretations have developed about what yoga means and each type of yoga has its own emphasis and practices. However, the term Yoga means unity and balance between mind, body and spirit. The goal according to Yoga Sutras is "stopping the movement of mind".



To the left:
Lars-Eric Uneståhl speaks at
the 8th World Congress on
Mind Training for Excellence
in Sports & Life, Gävle, 2019.
Photo: Lena Weesar

Above:
Logotype, the 8th World
Congress on Mind Training

EXCELLENCE

THE TERM EXCELLENCE was a part of the new society ISMTE and has also been a part of the name of the congresses even if Mental Training was changed to Mind Training.

The word Excellence evokes positive associations for almost all people. It is mostly a vision showing the direction and like other good visions it has three effects:

1. *It can serve during the entire life*
2. *It shows the direction for thoughts, ideas and actions*
3. *It creates motivation, energy, creativity & meaningfulness*

The Excellence model (E) is connected with the Developmental (D) model (development towards Excellence) and stands in sharp contrast to the Clinical © model, which is a problem based and fault seeking model with C-words like Critical, Complaining, Crisis, etc.

Here are some of the differences between the C- model and the D/E-model:

The C-Model

Past to Present
Identifying faults, illness, crisis
Diagnostic identity
Finding reasons for failure
Dissatisfaction as a driving force
Problem based actions
Repairs and repetitive actions
Returning to baseline & initial position

The E-Model

Present to Future
Identifying goals
Prognostic identity
Finding reasons for success
Desire as the motivator
Developmental based actions
Creative actions
Progress towards Excellence

LIFE EXCELLENCE

Here are some examples of Life Excellence areas from the congress:

BRAIN EXCELLENCE

Keynote speaker **JOSEPH O'CONNOR** gave many examples of brain development possibilities from his book *Training the Brain*, and I mentioned in my speech about Future Excellence that it may be possible to make savant skills available for every human being.

HEALTH EXCELLENCE

Örebro university started 1990 a three year education to a new profession, "Health Developer" in which Mental Training was an important part. The educational health goal was not "Absence of Illness" (0-health), but Health Excellence based on the WHO definition: *Health as "optimal physical, psychological and social wellbeing"*.

IMMUNOLOGICAL EXCELLENCE

Most studies so far have been focused on the possibility to prevent Immunodeficiency due to stress, depression etc. I showed in my speeches three studies where we had succeeded to raise the immune system capacity over normal by Mental Training in two studies, by Humor training in a third study and by Activation of natural killer T-cells by Visualization in a cancer study.

MIND/BODY EXCELLENCE

The first Ideomotor studies were made already in the 1960's where we could show that Mental Images about actions evoked reactions in those muscles that were involved in the action. This became a cornerstone in Mental Sport Preparation, where relaxed visualization before competition could create excellent performance that happened by itself (flow) without having to think. This could also be used for injured athletes and for paraplegics. The same technique has been used to control and change the cardiovascular, the endocrine, the immune and even the reproductive systems. (A number of couples with difficulties to get children have been pregnant after beginning to train mentally.)

MUSCULAR EXCELLENCE

Studies we made in the 1970's and 80's showed that the muscular excellence state consisted of a combination of optimal tension in the agonist muscles combined with relaxation of the antagonist muscles. I created a new word for this excellent state: *relaxense*.

MUSIC EXCELLENCE

Many years ago I asked the musicians in two symphony orchestras (Gothenburg and the Swedish Radio):

How many of you want to be a better musician? Everyone had that wish.

The next question was:

How many of you have a clear image of how you will play when you are a better musician?

No one had such an image.

Technical excellence is not the same as musical excellence. The mental part is extremely important. For that reason we were fortunate to have **KJELL FAGÉUS** as a speaker in the congress. As an excellent musician himself and as a mental trainer he has developed the contents in the mental training of musicians and singers. His book about this is still the only one written in the world.

Be prepared for this amazing Congress in Gävle!



Photo; wcecongress.com

RELATIONAL EXCELLENCE

We got an insight into and an overview of this large and important area by **EVA BERLANDER** and especially how mental training can be used to improve relationships. A new research area was presented by **DAN HASSON**, who has investigated how civility can improve relationships.

RECOVERY EXCELLENCE

We know today that Burnout or Chronic Fatigue is not caused by hard work but by lack of recovery. There are many parts in Recovery Excellence. Here are just two examples:

Active Rest instead of rest. Sitting or laying down and doing nothing causes the brain to enter a state called Default Mode Network (DMN) or Task Negative Network, where the brain activities increase with higher energy consumption. Active rest, which decrease the activity level, is obtained by combining sitting or laying down with a Mental Training program which include breathing and meditative exercises. Recovery is related to Resilience, the topic for **NICOLE RUYSSCHAERT** from Belgium.

The second example of recovery is related to **Sleeping Excellence**, which **LENA LEISSNER** (neurologist and Head of Sleep Research at Örebro university hospital) had as a topic for her keynote. We know today that sleep quality is more important than sleep quantity. Without the deep sleep during the first sleep hours we can sleep 10-12 hours and be as tired as before going to bed. The important recovery of body and mind comes during the 3-4 hours of deep sleep. However, there are no sleeping pills that can bring back the lost deep sleep. Then it is better to use Mind Training, for instance systematic relaxation training in order to decrease the high basic tension levels, which prevents the deep sleep.

» *THE WORD EXCELLENCE*
 evokes positive associations for
 almost all people.
 It is mostly a vision showing the
 direction and like other
 good visions it has three effects.«

TEAM EXCELLENCE

The last example of Life Excellence areas from the congress will be Team Excellence. We were lucky to have **HÅKAN ERICSON** as one of the speakers. He succeeded to do something that almost all experts regarded as impossible – to win the European championship with the Swedish U-21 team in football. With the help of Mind Training techniques he succeeded to create an excellent team.

UNIVERSAL EXCELLENCE

The delegates were brought into the mysteries of the universe during the last day of the conference by **BENNY JOHANSSON**, Ph.D., and **JAN PILOTTI**, M.D. Both were talking about our consciousness as parts of a universal consciousness which means that our individual consciousness is not limited to our brain, which then leads to the life after death statement. This is getting more and more scientific support among other things from the NDR (Near Death Research). Pilotti has also expanded Einstein's Room-Time Dimensions to six possible dimensions and is also questioning Einstein's claim about the speed of light as the highest possible.

WORLD EXCELLENCE

The congress received a surprising visit from Pakistan, **REHAN ALLAHWALA**. His goal is to eradicate poverty in the world and his way to do that is impressive. He is also teaching over 500.000 children from poor countries in reading and writing.

Another example is **ABDULLAH TAWFIK** from Iraq, now a mental trainer living in Sweden. We started 2014 a project together with the government in North Iraq. The project name is *Mental training for Peace – From Inner Peace to Outer Peace*. The project has been very successful and may serve as a model for World Peace, which is an important part of World Excellence.

FINALLY

The examples given in this short overview is, of course, only a fraction of all the interesting things at the congress.

Feedback has also been overwhelmingly positive.

The next congress, the IX, will be held in Würzburg in Germany, 2023.

THEME:
**MIND
TRAINING**

**GROW's
INTERNATIONAL
SECTION**
- in English

MIND TRAINING

JOSEPH O'CONNOR

EXECUTIVE COACH, COACH TRAINER

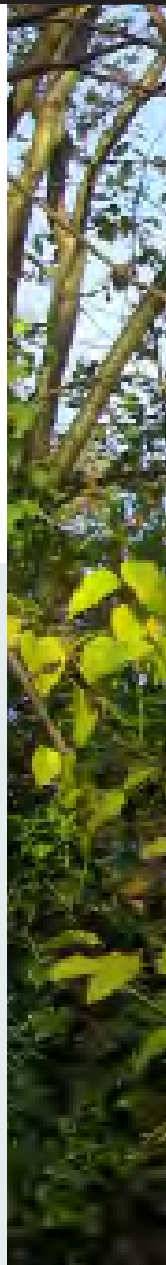
INNOVATOR in the field of personal development

Best-selling AUTHOR of 20 books on coaching,
NLP and systemic thinking

lambent.com – coachingthebrain.com

JOSEPH O'CONNOR is a best-selling author of twenty books on coaching, NLP and systemic thinking, selling more than half a million copies worldwide.

He is an executive coach, coach trainer and innovator in the field of personal development.





Joseph O'Connor has worked in over thirty countries and with many top companies including British Airways, Repsol, Bax Global and Interbrew.

His latest book, 'Coaching the Brain – Practical Applications of Neuroscience to Coaching', co-written with ANDREA LAGES was published by Routledge in February 2019.

| *A free chapter can be downloaded from coachingthebrain.com .*

MIND TRAINING

by Joseph O'Connor

SAT DOWN DELIGHTED to write this article for the mind training issue of GROW magazine. However after a few minutes, I leaned back, scratched my head and wondered, what does mind training mean?

Rather than Google a definition, I decided to think about it from first principles so I could write something true to my experience that would be reasonably intelligent and helpful. So I looked at what I knew – my mind – a heady mixture of thoughts and emotions that compete for my awareness all my waking (and sleeping) life. The fleeting thoughts as well as the sticky ones that keep appearing like unwelcome visitors to distract me; the mental chatter about everything and anything. The warm currents of emotion that wash over me with the thinking, and sometimes the fiery eruptions of emotion that do not leave much space for anything else. I can also focus my thinking and pay attention when I want to do something valuable, like writing this article.

However, I still battle against mental chatter and distractions that would drag me away. My mind is my unique experience of the hundred billion or so nerve cells in my brain signalling to each other with an incredible number of electrochemical signals then projecting the result for my review in a multisensory pageant.

SO FAR SO GOOD.

I am not trying to reduce the mind to the brain, nor to argue for a particular sort of mind training. Only wondering what would be the most effective general approaches.

OK. SO WHY WOULD I WANT TO TRAIN IT?

WHAT WOULD BE THE GOAL?

Well, to help me focus on what I want to focus on and to help me influence my thinking and emotions in a way that will allow me to be happier, more fulfilled and effective in this amazing world. To be more at home here.

» *THERE ARE TWO APPROACHES.*
The first we mind call Newtonian mind training ...
The second is the systematic approach
using leverage.«

THERE ARE MANY DIFFERENT and helpful practices that I could take up, both physical, (let's not forget the brain is part of the body), and mental.

Let's assume right from the start you have an adequate diet, get adequate exercise and get adequate sleep. These are the foundation of a healthy body and mind. A significant deficit in any one of these is going to damage your brain and body and therefore your mind.

We want train a mind that is in good shape to begin with.

I am always amazed at executives who boast about how little sleep they take and how they skip meals in order to work more effectively. Unfortunately, and ironically, they are ensuring the opposite. They are sabotaging themselves and their decision-making faculties.

We want any mind training to be both effective and efficient.

THERE ARE TWO APPROACHES

THE FIRST we mind call *Newtonian mind training* - take one part you are not so good at and work exclusively on that. This can get reasonable results but limited to improving one element.

THE SECOND is the *systemic approach* using *leverage*. Leverage means that the result you get in a system is not proportional to the effort you put in. Because our body and mind are incredibly complex and interconnected systems, we can get multiple effects with small, but well considered actions. You can never just do one thing.

The leverage points in a system are those points where you have the greatest effect with the least effort. You can improve, fix or enhance many things at once.

Next question: what might be the leverage points be for mental training? What practices have the greatest most widespread effect, with the least effort expended?

Lots of possible answers here, and to narrow our search down, I asked three questions:

- What is the mind's greatest resource and how can we strengthen it?
- What is the mind's greatest enemy and how can we combat it?
- What is most valuable mental ability that comes into almost anything we do and how can we strengthen it?

Here then, are my three candidates for training: 

1 ATTENTION

The mind's greatest resource is attention. Without attention we can do nothing. The most important choice we face every minute of our lives is where to put our attention. Attention is so important that lack of it when you are a baby can kill you just as surely as lack of food or water. Attention brings people to life, makes them interesting, withhold attention and they wither. Attention is what we give our clients when they come to a coaching session. Attention is priceless it cannot be bought, only given freely. *That is why coaching cannot be and should never be treated as a commodity.*

MANY YEARS AGO, I worked as a guitar teacher in different schools. I would visit four or five schools a week and teach students who wanted to learn the guitar. Most were children between the ages of ten and sixteen; their parents paid me for the lessons each term. Many of the kids would do very little practice from week to week, but always turned up eagerly for their lesson. Often, their parents would be understandably annoyed at this lack of practice and threaten to stop the lessons unless the child practised. When this happened, the student always protested they really wanted to learn and promised to practice in future. Some did practice. Many still did not. Why?

I think that what they valued was thirty minutes of an adult's uninterrupted attention; perhaps the only time in a week when this happened.

The attention was the most important, the guitar lesson an added bonus.

This sort of attention is VOLUNTARY or 'TOP DOWN' ATTENTION. This is what you are using to pay attention to reading this article. It is *goal oriented*; you *want* to do it; it is *important* to you and you *consciously choose* to give this article your attention.

This voluntary attention also seems to be a scarce resource – it is hard to maintain for long periods; ninety minutes is about the maximum. Neuroscientific research cannot say how voluntary attention is produced except we know there are certain parts of the brain are involved, especially parts of the frontal lobe and the parietal lobe.

There is another type of attention called REFLEXIVE or 'BOTTOM UP' ATTENTION.

A stimulus pulls our attention despite ourselves. Some things are impossible to ignore, especially if they pose a threat. So, if while reading this article, you smelled smoke, your attention would immediately be drawn away to investigate. If you felt a sudden pain, you would attend to that. 'Bottom up' attention is about your *comfort* and *survival* and we cannot ignore it initially. You can't train 'bottom up' attention, it will grab you at will.

When we are not paying any sort of attention, our brain will be daydreaming, chilling out, drifting in and out of various thoughts and talking to itself. This is driven interconnected system of brain areas called *the default mode network* – the brain is active even when we are doing 'nothing'.

Going a step further, *the quality of the voluntary attention is important*. The quality of attention that we pay determines the results we get.

When I was a professional classical guitarist, I knew that if I practised for one hour with disciplined attention, focused on what I wanted to achieve, it was much more effective than two hours of some focus and a lot of drifting around the default network, playing easy pieces.

Our brains are neuroplastic, in other words they change themselves depending on the experiences we have. It has been said, that the brain is an organ for converting experience into nervous tissue. Our experiences modify the connections in our brain, so habits of thinking and action are formed.

The quickest way to make a strong habit is by repetition *with attention*. Repetition without paying focused attention is much less effective, as I discovered in my guitar practice. What you repeatedly pay attention to will change the connections in your brain.

In the interesting book *Talent is Overrated* *, GEOFF COLVIN makes the point that most of the very top people in their field, musicians, athletes, artists, have put in many thousands of hours of *disciplined* practice – that is practice with attention and feedback. Talent is not an explanation of success; it is an admission of ignorance – we do not know how or why someone got so good. Usually they got to be good by hours of disciplined practice.

If voluntary, focused attention is so important, then how best to develop it?

2 MINDFULNESS MEDITATION

Various meditative practices have been around for thousands of years, many associated with religions.

Meditation was the main mind training for hundreds, if not thousands of years. Meditation is about attention training.

There are many types, some involve open awareness, opening the mind to what is there and being in the moment, others involve a strong focus on an object or idea.

Mindfulness is a similar practice and has been associated with JON KABAT-ZINN, a professor Emeritus of Medicine in New York who started *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), originally to help those patients who were in chronic pain and for whom drugs helped very little. Kabat-Zinn defines Mindfulness as: *‘Paying attention, in the moment, without judgement, as if your life depended on it.’*

This definition captures the important parts of mindfulness mental training, and although your life does not depend on it, the idea shows that it is an important and serious undertaking. →

* Colvin, G., (2008), *Talent is Overrated*, New York, Penguin Books

From neuroscience, there are several proven benefits of mindfulness practice and I believe that anyone who is serious about mind training needs to take it up. *Mindfulness involves becoming a witness to your experience and cultivates open attention.* It strengthens the link between the prefrontal cortex of the brain and the amygdala (that part of the brain that is stimulated by threat), so we become less emotionally reactive and disturbed by difficult situations. It helps people become more self aware by amplifying body signals, while at the same time reduces the discomfort of too much self-consciousness.

When we are paying attention to rapidly changing information (i.e. normal life), there is a small period after we register something important where we miss what comes next. This is called '*the attentional blink*' and lasts about two fifths of a second. Meditation practice reduces the 'attentional blink' by about a third. In practice we become more observant and miss less.

Mindfulness practice helps focus. It increases '*phase locking*' – the degree to which our brain waves become synchronised to an external focus. The more phase locking the better focus. Remember the default network of the brain, when we are daydreaming, and our thoughts are scattered? The default network of experienced meditators is much less active. The benefits are clear.

Finally, this short film (2 minutes) perfectly captures what mindfulness meditation is about - youtube, Meditation Samurai and the Fly.

We can also approach the question of attention training from another direction. '**What is the greatest enemy of attention?**' No contest here. It must be mental chatter.

Mental chatter is the incessant activity of the mind that draws you from the present to the past or the future. It is often language based, we talk to ourselves about everything, but mostly we talk to ourselves – about ourselves. Mental chatter is driven mostly through the default network. It can be constructive, but very often it is simply ruminating, or constructing bad futures for ourselves. As MARK TWAIN said, '*I have been afraid of many terrible things in my life, most of which never happened.*' Mental chatter also draws us away from the present moment into unsavoury past memories or imaginary and often unpleasant possible futures. On many occasions, I have 'woken up' to the fact that I was spinning a dreadful future from a small problem in the present. Because our brain cannot tell the difference between reality and imagination, (both use the same circuits), we can scare and upset ourselves very effectively with the imaginary stories woven by our mental chatter.

Mental chatter also maintains the world as we know it. We tell ourselves stories about the world that keeps it familiar. You can't stop the mental chatter by brute force, but you can notice it and the more you notice it the more you will see it and refuse be drawn into it. Mindfulness meditation is a good antidote to noticing mental chatter, because it promotes non-judgmental awareness. As the saying goes, '*We have many trains of thought, but we do not have to jump on all of them.*'

3 PERSPECTIVES

My third candidate is **training the ability to take perspectives.**

A perspective is how you look at something, the vantage point you take, what frame you put around it. It gives it context and therefore meaning. As Shakespeare wrote in Hamlet, *'There is nothing either good or bad, but thinking makes it so.'*

Perspective gives meaning and determines how we act.

The more perspectives we have, the better information.

There are many possible perspectives.

Usually we stick with our own interests. We can also take another person's perspective thinking of what is good for them. We can take an economic perspective, cultural, individual or group perspective.

When we look at something from another angle, it changes meaning. The ability to take and hold multiple perspectives and not try to reduce or collapse them into one 'correct' perspective is a rare gift.

Basic perspectives develop as the brain matures. The first is of course our point of view and for some years, everyone cannot see life from any other. Somewhere between the ages of three and eight a child realises that other people are separate beings and have their own point of view. This is known as *'Theory of mind'*. From there we can develop an objective, 'scientific' impersonal perspective.

Then we might start to see events in time, as part of a process. They come into being and disappear. They are not frozen in time. A very good account of perspectives and how they relate to human development is in KEGAN* and COOK-GREUTER**.

TWO FINAL OBSERVATIONS

Mind training takes time, attention, feed-back and repetition. That is the way the brain learns.

FEEDBACK is crucial.

It comes best from a coach. Measurement also gives feedback. Whatever you train you need to measure progress, that means measuring yourself on tasks before and after training on a continuous basis. *Remember, you do not measure what you get, you get what you measure.*

THIS MIGHT ALL SEEM LIKE HARD WORK AND TAKE A LOT OF DISCIPLINE.

It takes effort, but once you establish the habit, it becomes just part of what you do. Like any other habit. The word *'discipline'* tends to be a bad anchor. It may conjure up images of hard, unpleasant work under a hard taskmaster.

But, remember the word 'disciple' comes from the word disciple. A disciple acts from love. Discipline is something you do for yourself because you love the results.

Be a disciple of your own development.

Good luck!

© Joseph O'Connor 2019

* Kegan, Robert (1982), *The Evolving Self*, Harvard University Press.

** Cook-Greuter, Susanne R. (2000), *"Postautonomous Ego Development: A Study of its Nature and Measurement"*.



MAKE ART of YOUR LIFE

— from Formal Logic to Dialectical Thinking
through Visualization

DANIEL ÁLVAREZ LAMAS
EXECUTIVE COACH, COACH TRAINER

benpensante.com

THEME:
**MIND
TRAINING**

**GROW's
INTERNATIONAL
SECTION
- in English**

» DIALECTICAL THINKING – THE MIND SPACE FOR CREATION «

DANIEL ÁLVAREZ LAMAS, founder of Instituto Ben Pensante, a coaching, mentoring and ICC Coach Training Institute in Santiago de Compostela, Spain, changed his career as a bank executive for the professional practice of coaching – executive coaching and coach training. He also became the Spanish translator of the work of the researcher in human development OTTO LASKE. Among many other things.

In this article he asks the question why coaching makes such a big difference in our thinking and why it works. His answer?

Read, and you will find out – and learn how to think dialectically as a habit!

MAYBE WORDS LIKE *Formal Logic* and *Dialectical Thinking*

may sound new to you. But you will see that they are easy and will help you a lot to understand what happens in coaching and in other human development interventions. In fact, we will be speaking about coaching all the time.

We will discover why it works so well and the type of thoughts that result from the coaching process, especially through the visualization of a goal. So – let's start with the first key question:

WHY DOES COACHING make such a big difference in our thinking?

by Daniel Álvarez Lamas

WE NORMALLY USE a type of thinking called *Formal Logic*, which gives us easy and practical solutions but is a heavy burden that stops us from getting creative ideas. That is why we need experts who lead the conversation, and therefore our thinking – the coaches. They will help us to get access to our best thinking and brand new solutions. In fact, we will get a new type of thinking, more developed and creative called *Dialectical Thinking*. This is what we will see here in detail.

But let us first get to know all **our life story**. We will need it for a complete understanding and for getting deep results in our coaching sessions. I hope it sounds familiar to you.

After the “*rebel without cause*” stage in our youth, we accept the social rules and pay attention to “*how to do things the way people do*”. It is like surrendering in order to make things easier and **learn from social knowledge**. We learn how to think in order to solve situations, especially in relationships. We learn what to do in order to get what we want and to solve conflicts. If you look at it from a wide perspective, it means learning about social expectations – to know what people expect from you in every situation, and what can you expect from others.

YOU SOLVE SITUATIONS doing “what you should”, so that the other person(s) will do “what they should” in turn. This can be seen as the “*should*” stage, the stage in which you know and follow the social rules.

These social rules for living together have implications in two dimensions:

- **Emotional** (how we feel)
- **Cognitive** (how we think).

During this “*social agreement*” stage, a common way of thinking and feeling is so deeply installed in our minds that it seems that there is no other. In cognitive terms, this leads to *formal logic*, or *rational thinking*, a “**one view**” **besides common thinking**.

For example, here is a typical social rule that anyone may agree with: “*If I have a calm coffee with my colleague and explain something patiently, she will feel comfortable and think that my idea is not a mess*”.

It implies understanding feelings and thoughts of both parties. It also feels sensible and wise – but why does it fail so often?

In practical terms, the “*should*” stage, in which we learn to be **a good community member**, gives a big book of common learned solutions based on how we should feel and think. Great!, isn't it? It sounds like “and they were happy forever”.

We wish it was that simple, but many times we find ourselves thinking: “*Why don't things go the way it should?*” or “*I should do this, but ...*” (as something prevents me from doing it). When this happens, we think that things “go wrong” which means “not as expected”.

In this case, society has its own **emotional control devices** in terms of blame (remember the last time someone told you “*You should have done this!*”) or frustration (when you say “*He should have done that!*”).

These emotions have the intention of defending the ordered and happy society by keeping the “common rules” against the “egoistic instincts”. I know it sounds strange that social rules can control the feelings of all human beings, but it also sounds familiar, doesn't it?

These are the kind of feelings we deal with in coaching sessions when someone needs a change for self-realizing.

LIVING IN A COMMUNITY would be impossible without these social agreements, but **we are much more than this**, in two senses:

- Humans are not like computers and it is impossible that we really share the same interpretation of any situation (the same map, as NLP says). There is nothing like a “unique and only interpretation”.
- Besides, reality is so complex that no book of learned solutions or best practices is capable of handling it.

We need more, we need our capacity of **Creation**. Creation is a human power with two remarkable results: it makes us feel self-realized and it helps us to find solutions when any (common) solution seems impossible. Human creativity is really amazing – so why don't we use it more often? Think about it.

When you are in trouble ... Do you normally think about “the best practices” for this case or do you use your creativity?

Usually, at best, people have the capacity of creation as a hidden resource to be used “when things go wrong”.

» **COACHING**
– a perfect example of
dialectical thinking. «

THE AVERAGE PROCESS when a problem is being created goes like this:

You try a learned solution, it doesn't work, you feel pain and then you try it again or use a different learned solution, which fails in turn. This cycle goes on and on until the pain is so hard that, in some cases, you will go outside your usual patterns ... and eventually go to a coach! Sometimes, the coach or the circumstances, will help a person to see beyond learned solutions. You will get a different type of thinking - instead of searching a file in your memory, you create a new one out of the blue.

This is *Dialectical Thinking*, the mind space for creation.

A REMINDER – a bit of history: The concept of *Dialectics* comes from philosophers like PLATO, MARX and HEGEL in the western tradition, although it is much more widespread in East Asia where cultures have a long tradition of ideas like “*transcending and uniting the opposites*”. *Dialectics* is the essence of the idea of a more complex way of thinking called *Dialectical Thinking*, acquired at the maturity of human life.

It was developed by M. BASSECHES, P. KING & K. KITCHENER and ROY BHASKAR. It is compiled and refined in a deep work about adult development by the less known and very expert, author OTTO LASKE, with whom I have worked. In a group of colleagues, we worked in applying the coaching process for creating dialectical thinking. We showed the direct connection in our research called “*coaching 4 evolutions*”, published in *the Integral Leadership Review* *.

* Coaching 4 Evolutions research published in *the Integral Leadership Review*:
<http://integralleadershipreview.com/13417-819-talent-strategies-development-in-hr-by-stages-developmental-theory-research-through-coaching/>

SO, AFTER THIS AWARENESS, the big question arises: How can we make use more often of our capacity of creation?.

Which we now can convert into:

How can we use our capacity of dialectical thinking instead of formal logic?

From our experience and research, the coaching process is a simple and powerful way. Coaching is the art of *visualizing the goal*, which is a precise key for getting out of the labyrinth of social best practices towards an open space for feeling and thinking:

1. Feeling: The learned patterns provokes real pain to the person who tries to get rid of them. They are deeply rooted and try to convince you that there is no other way out of the problem. Giving them up is like an addiction detoxification process. Coaching, listening and patience, creates a wide space for this, opening a new range of deeper states.

2. Thinking: As soon as you feel free to think, the coach leads you through a dialectical process.

WHAT IS THE DIALECTICAL PROCESS LIKE?

Perhaps you learnt in philosophy classes about it: *thesis*, *antithesis* and *synthesis*. Let us see how they follow the same steps in the coaching process:

1. Thesis: being aware of the present situation.

2. Antithesis: creating a clear vislulization of the goal.

3. Synthesis: letting a new solution arise.

Coaching is a perfect example of *dialectical thinking* – the way out of formal logic to reach all your creative resources. Every human development discipline has its way for doing this three-step process.

»REALITY AND PEOPLE are a miracle to admire and a challenge to deal with, not something to judge.«

WHAT IS THE RESULT OR SYNTHESIS when you display your dialectical thinking?

For example, in the previous example, after a coaching session (with these three steps), you may understand that the other person has no time for coffees and a lot of demands, as she never gets any emotional reward from them. Maybe she is frustrated in her job. Also, you may understand that she wants a different type of professional (or even personal) relationship as a whole, and that her demands have always been short term oriented.

You may decide to explain to this person why this task is so important and acknowledge the work she has done ... and listen to her to connect emotionally. And in doing so, you are opening a bilateral relationship away from a “social agreement” or “should” solutions.

It means that, with dialectical thinking, you will discover your own inner world and understand that any other human being is a world in itself. This is more complicated than applying learned solutions and far more creative. Also, you do not see reality as something that needs to fit with expectations, but a complexity of facts that may be seen from different views.

Reality and people are a miracle to admire and a challenge to deal with, not something to judge.

As a result of what we have seen, I propose a final finding:

HOW CAN YOU THINK DIALECTICALLY AS A HABIT?

In other words: HOW CAN YOU GET THE HABIT OF CREATION?

When you need to solve a problem,
you can try this tool for getting to

DIALECTICAL THINKING IN 3 STEPS

1

THESIS:

HOW DO I FEEL?
WHAT IMAGES COME TO ME?
WHAT USUAL IDEAS?

First of all, **calm down your body and mind** and **listen to yourself**. Perceive what comes to your mind. Feel the difficult feeling that arises "*when things go wrong*", hold them and **perceive the thoughts that come to you with all your senses**.

You will **discover the "formal logic" that didn't work**, including uncomfortable images besides tough thoughts as "*it is impossible*" or stressing ideas such as "*I should find the solution*".

Look at all this as a spectator, without getting involved in them. We just want awareness. **Enjoy the calm atmosphere you have created.**

2

ANTITHESIS:

CREATE THE IMAGE OF THE GOAL
AND VISUALIZE IT.

Antithesis means the opposite of thesis. It is the absolute importance of the goal, the situation we want that seems so difficult in the present moment. You can follow this questions for visualizing it:

- **WHAT DO I WANT?**
- **HOW WILL I KNOW THAT I WILL GET IT?**

Imagine what you want instead of the present situation. This is your goal. Be as specific as you can. For example: imagine the kind of relationship you want (instead of remembering the difficult present situation).

- **HOW WOULD IT BE?**
- **WHAT DO I SEE?**
- **WHAT DO I HEAR?**
- **WHAT ELSE?**

Enjoy the image and get more details.

- **HOW DO I FEEL?**

Now you have created your desired state with its feelings and physical sensation, which leads to the source of it all - **the VALUE behind the goal.**

- **WHAT DOES IT MEAN TO ME?**
- **WHAT IS THE MOST IMPORTANT ABOUT IT?**

After this process of visualizing the goal, you connect with the value that is behind it.

The value is the source of motivation and inspiration for the change.

3

SYNTHESIS:

WHAT CAN I DO DIFFERENTLY?

After **visualizing the goal**, getting the open **feelings that come from it** and having in mind the **important value that moves you ...**

YOUR CAPACITY OF THINKING CHANGES, and **different ideas come when you ask yourself what can you do now.**



SHARING KNOWLEDGE for an Amazing Life Experience

by Ulf Sandström

nlpforeningen.se

ULF SANDSTRÖM
FREDRIK PRAESTO
JENNY EKLUND
PATRIK LARSSON

Members of the Board of Directors,
the Swedish NLP Society / NLP-föreningen i Sverige
Chairman of the Board: Ulf Sandström.*

THEME:
**MIND
TRAINING**

**GROW's
INTERNATIONAL
SECTION
- in English**

"KNOWLEDGE SHARING is an activity through which knowledge (namely, information, skills or expertise) is exchanged among people, friends, families, communities (for example Wikipedia), or organizations."

Source: Wikipedia

THIS WORLD IS AMAZING, and there is only one person like you in it. Even if you and I share a lot of traits and the world we live in, a lot of us seem to forget it most of the time. In fact we seem to forget the most basic rules of life. What we know, and what we don't know:

What you know

- You are unique
- You are alive
- You have a free will

What you don't know

- How much time you have
- What you are capable of
- What life is capable of

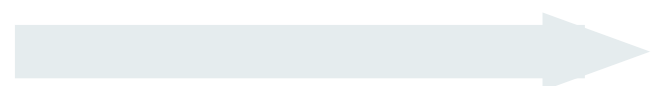
* Ulf Sandström Fredrik Praesto, Jenny Eklund and Patrik Larsson, members of the Board of Directors, have been working for two years with NLP aiming to create the meetings and the work of the Board as efficient and fun as possible, which they plan to come up with a book on.

RICHARD BANDLER, one of the founders of *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) sometimes mentions "living, thinking and acting on purpose" – let's explore this.

NEURO - WHAT?

If you already heard about NLP you may have an idea what it is about, and it can be correct, yet it can be so much more and even different. This is the whole gist of our human experience: We all have different references about what this world "is" – a kind of map in our minds if you wish, and every map is based on every unique life experience.

Therefore it is inevitable that there are as many maps as individuals.



• NEURO

refers to neurology, which is a field of studies of our nervous system. We have a central nervous system (brain and spinal cord) that is connected to our muscular system through the peripheral nervous system (nerve fibers outside the brain and spinal cord). Many functions in our bodies are run by our autonomic nervous system that can be affected by our thoughts and beliefs. One of the pioneers of this field was JEAN-MARTIN CHARCOT, who also was a hypnotist (a drop clue about hypnosis and thus NLP).

• LINGUISTIC

refers to language, and there are two constant dialogues that go on in your mind:

A. An abstract dialogue using words to express concepts, facts, relationships, objects and meaning. This is sometimes called "slow thinking".

B. An instant dialogue using images, non-verbal cues, sounds and other sensory information to process information, situations and desires, the "faster thinking".

• PROGRAMMING

refers to how these two affect each other in how you create your subjective experience of this life, and insinuates that it is possible to design this experience by understanding how they affect each other: Neuro-Linguistic Programming.

Let's move from here to Sweden.

SWEDISH CURIOSITY

SWEDISH CULTURE is by nature curious. We like to explore, tinker and invent solutions for stuff, and if you ask me it's pretty impressive for a nation with a population the size of a metropolitan city to come up with dynamite (Alfred Nobel), the propeller (John Ericsson), the design of the Coke bottle (Alexander Samuelsson), the zipper (Gideon Sundbäck), the Celsius scale (Anders Celsius), Abba...

WE ALSO LIKE TO SHARE. We are unique in the world for having a law about sharing access to land – the earth and nature belongs to everybody – so we have the *Allemansrätten*, a right of public access which states that you have the right to walk, cycle, ride, ski and camp on any land with the exception of private gardens, near a dwelling house or land under cultivation. We call it *the Freedom to Roam*.

APPLYING THIS TO MIND TRAINING

PEOPLE WHO LIKE to combine the Swedish curiosity with the sharing of knowledge and freedom to roam have created a collective for this which is the Swedish NLP Society. In a very Swedish spirit it is non-profit and consensus-driven with the only goal to share and promote tools for living and thinking on purpose from the perspective of how our subjective information processing affects our neurology, NLP.

ONE OF THE MOST exciting ways we have found to do this lately has been by inviting inspiring people, like you, to webinars, where we explore a part of your map to see what we can learn from it and how we can apply it in a meaningful way. We record these webinars and share them, some are shared with our members and some with anybody, depending on the wishes of our guests. ●

A PARADE of INSPIRATIONAL INFORMATION

Here is a list of our webinars up to now, some of which you can watch right away when you click on the pictures:



CHRIS MILBANK – Reflective Repatterning

A pioneer in behavioural design and facilitating transformational change work is Chris Milbank, creator of the amazingly simple and efficient polarity model of Reflective Repatterning. He titles himself a "holistic health expert & consultant" and he truly is.

MATT HUDSON – Biofield Engineering

Behavioural Change Consultant Matt Hudson has a long history of success within the field of personal development. He has and still continues to push the boundaries of what is possible for a person's health, intelligence and wellbeing.



THOMAS BJÖRGE – Transformatioal Attraction (in Swedish)

Transformational Attraction is a model by Thomas Björge about how to change yourself and your charisma to attract more of what you want in your life without compromising with your values. It is about using subtle means to exercise influence by non-verbal methods.

LARS-ERIC UNESTAHL – Mental Training and Positive Psychology (in Swedish)

Lars-Eric Unestahl, Ph.D. has had a huge positive impact for many people around the world with his concept and teachings of how to train the mind for excellence in sports, teamwork and life. In 2010 he was elected as one of the 50 most internationally influential persons in Sweden.



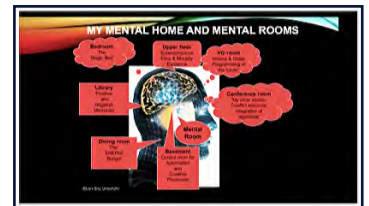
STEPHEN GILLIGAN – Third Generation Change Work

In 1974 when Stephen was 19 years old he met the world famous hypnotist Dr Milton Erickson. This was the starting point of a long journey starting out with Milton as a teacher, mentor and friend. Stephen was also a member of the team lead by Richard Bandler and John Grinder that started developing NLP in the seventies.

ALDO CIVICO – Negotiation and Conflict Management with NLP

Aldo started his career resolving conflicts between the the government in Palermo, Italy, and the mafia. He has also facilitated ceasefire negotiations with the FARC guerilla in Colombia. Working in extreme contexts gave him a deep understanding of the human complexity and the experience that even the toughest situation can be transformed.

He has created a 7 step model of conflict resolution from this.



CONNIRAE ANDREAS – Wholeness

The Wholeness Work was inspired by Connirae's personal experience with Dr Milton Erickson, along with a specific spiritual teaching which Connirae has modeled into a precise and doable method. In this session Connirae will introduce us to this work that offers a way of dissolving the everyday sense of the ego.

JOHN LA VALLE – NLP in the View of a Pioneer

John is a legend in the international NLP community. He is the chairman of the Society of NLP and has been co-trainer with NLP founder Richard Bandler for decades. He is also co-writer (with Bandler) of "*Persuasion Engineering*".



PRAESTO/SANDSTROM – NLP and Hypnosis (in Swedish)

Ulf Sandström and Fredrik Praesto have spent four years developing a new meta-model for coaching and self coaching called Behaviour Design. In this webinar they talk about combining hypnosis and NLP.

YOUR CALL to ACTION!

WE INVITE YOU to suggest speakers you would like to meet or if you have a topic you would like to suggest.

LET'S SHARE KNOWLEDGE together and explore the adventure of this life experience in the most meaningful way possible!

Mail us at:
webinar@nlpforeningen.se



THEME:
**MIND
TRAINING**

GROW's
**INTERNATIONAL
SECTION**
- in English

MY MIND AND ME

by Johanna Nilsson
Photos: Metamorphose

*I HAVE DECIDED TO CHALLENGE MYSELF.
To do something I hardly ever do.
To do something I feel both nervous and scared about.
I've decided to write from my heart. Without changing a
word. Without doubts and thoughts about how you as
a reader will think about me, my text and what I share.
I will be in this moment and just write. And see what
comes up to my mind. What my mind wants me to
share with you.
Welcome to spend time with me here, in the present.*

SUDDENLY IT GETS EMPTY.

So empty.

My mind is no longer filled with ideas, images and metaphores – as it often is all other times. Right now the only thing my mind tells me is that I'm pretty much alone. Without ideas about how to move forward in this moment.

Suddenly it feels calm. It's ok. I'm ok. My mind switches into a more kind and happy status.

What if this way of being, in the moment, meeting myself fully, is the thing? What if this way of being brave and sharing my challenge with others, with you, is the right way to go? What if this exactly moment, right now when I write these words and when you read them – is a magic moment where we both meet and understand what life is about?

What life really is about?

To be mindful. To be with myself. To be vulnerable and in the moment. In. The. Moment.

Accepting what comes. What goes. What happens. What doesn't happen.

I like the idea of this.

SUDDENLY ANOTHER IDEA becomes clear and obvious. The idea of being fully and honestly in the moment. Letting my mind be as it is.

I feel the need of taking a deep breath. It gets a little dizzy in my head. I notice that my mind feels overwhelmed and exited to be in the moment even more. And then I loose it.

Suddenly I think about being in the moment and kind of force myself in to it. It doesn't work. That's not the way it works.

My mind is stronger than that. My mind needs total acceptance. In a way that I can't force my mind into. Interesting.

Suddenly I understand that this is another kind of idea that comes to me.

I get curious about finding out what total acceptance is.

For me.

**I**HAVE NOW TAKEN A PAUSE.

Now I'm sitting here again noticing my flow writing in the moment got disrupted when pausing. Trying to find back again to my mind. It feels empty. My mind focuses on how you as a reader think of me and my decision to write like this. Being in the moment. Without planning in advance and with total trust in the words that my mind wants me to write.

Maybe you think I'm confused and that this text is not worth reading. Maybe. I have no idea. But what if you find something in the text that attracts something in you? Maybe. I don't know. I guess that's up to you. That is kind of hard for me and my mind to accept. I would like the receipt from you readers in advance that you cherish the way I write.

SUDDENLY MY STOMACH ACHE. I feel scared and unsure of what to do. How to do. Maybe this was a really bad idea? Writing in the moment. From my heart. Trying to be mindful. Feel mindful. Without changing a word. Suddenly a kind of power comes to me. It feels in my shoulders, my neck and moves out on the sides of me. A power to be as I am. Be brave. Challenge myself. Challenge others. To learn more about the mind. Being mindful. What mindful is. When it comes to every moment. When it comes to the moments when we share our inner thoughts. From our hearts. Now I need a pause. Writing in the moment trying to connect with my mind is greatly strengthening and fascinating and also demanding. I'm not used to this way of being or writing. I'm used to plan and re-write and re-think and delete. But I like this way of being. In the moment, and surrender everything that comes with it.

I'm eager to learn more. Curious about what me and my mind could accomplish and achieve together in the future.

WHAT ABOUT YOU, AND YOUR MIND?

Thank you so much for reading and being a part of this challenging and curious moment with me. I hope you have learned something new about yourself and your mind on the way. ●



JOHANNA NILSSON

ICF Coach (PCC)
Public Speaker
pausera.se



Illustration: claudesullivan

GROW / SPANING



NEDSLAG I DET SOM GROR JUST NU - IDÉER, FÖRETEELSER, MÄNNISKOR

MATSVINN ... RÄDDA MATEN!

VARJE ÅR SLÄNGS cirka 19 kilo fullt ätbar mat per person och 26 kilo mat och dryck hålls ut i slasken, skriver Livsmedelsverket på sin hemsida. Med primärproduktionen inräknad motsvarar det 1,3 miljoner ton matavfall per år. I Sverige.



SAMTIDIGT SOM BRISTEN PÅ MAT ökar i många delar av världen, kastas eller förlo-ras cirka 1/3 av all mat som produceras för mänsklig konsumtion enligt FAO, FNs orga-nisation för livsmedel och jordbruk. Förluster och svinn sker i alla led i livsmedelskedjan, men konsumtionsledets sker främst i de rikare länderna i världen.

HÄR I SVERIGE kommer det absolut största matsvinnet från hushållen – 938 000 ton – vilket under produktio-nen motsvarar ett utsläpp på cirka 2 miljoner ton koloxid. Det är 3% av det totala utsläppet av växthusgaser i Sverige, skriver Naturvårds-verket på sin hemsida. Att det är en onödigt stor miljöbelastning förstår nog alla. Matsvinnet påverkar alltså både miljön, samhällsekonomin och - privatekonomin.

TÄNK EFTER: även om du inte funderar djupare på varken miljön eller samhälls-ekonomin – hur mycket mat slänger du själv under en månad? Och omräknat i reda pengar, hur mycket motsvarar det? Vad blir det under ett år? Hur många kronor slänger du alltså bort? Och – varför slänger du maten? Ja, det kan vara något att tänka vidare på ...

ATT RÄDDA MATEN har blivit något av en rörelse under senare år och den bara växer. Det finns appar där restauranger och butiker kan bjuda ut färdiglagade rätter och matvaror till reducerat pris, ofta till halva priset, när sista-dagenmärkningen är inne. Föreningar och organisationer startar insamlingsverksamhet för matvaror från butiker och delar ut dem, eller mot en mindre summa i medlemskap säljer dem, till mindre bemedlade. Och stjärn-kockar delar med sig av goda råd för att laga mat klimatsmart. Vissa startar också restau-ranger där maten lagas av råvaror som är på väg att slängas från butikerna.

TONVIS AV MAT, maten som är det viktigaste vi behöver för vår överlevnad, slänger vi. För 150 år sedan utvandrade vi för att vi inte hade tillräckligt att äta. Bland annat. Missväxt mellan åren 1867-1869 förorsakade svält och hungersnöd. Här i Sverige, och det är bara några generationer tillbaka. 2019 har vi inte tid för att ta hand om vår mat. Vi slänger den. Och köper nytt. Som vi också slänger. I dagens överflödssamhälle. Eller?

GROWING - ELSCOOTERN /

REDAN FÖR 100 ÅR SEDAN ...

DET ÄR NOG FÅ som undgått årets nymodighet – elscootern. Även om man själv inte försökt sig på att använda en är chansen, eller risken, stor att man stött på den i stadstrafiken bland bilar och bussar, eller träffat på en urladdad och kvarlämnad på en trottoar. Men idén med en motoriserad scooter är ingalunda ny. Redan vid förra sekelskiftet var den en mer eller mindre vanlig syn. Den första, designad av Arthur Gibson och Joseph Merkel i New York, var ihopfällbar och bensinsnål men den slog aldrig igenom som ett allmänt transportmedel.

Bilen tog över.

Bland de som använde autopeden, eller motor-scootern, var moderna överklasskvinnor i dåtidens London, en var sufragetten Lady Florence Norman som tog den till jobbet – bilden är från 1916. Scootern var en födelsedagspresent från hennes man, journalisten och den liberala politikern Sir Henry Norman.

Källa: [wikimedia.org](https://www.wikimedia.org)



GROWING - KLIMATPOLITIK /

NATTÅG TILL EUROPA

REGERINGEN har gett Trafikverket i uppdrag att utreda förutsättningarna att upphandla natttågstrafik med avgångar mellan Sverige och ett antal städer i Europa, skriver DN. Samtidigt har Trafikanalys fått i uppdrag att se över om och hur det kan göras enklare att boka utlandsresor med tåg.

Detta tack var den tågboom som ökat under senare år, både i Sverige och i Europa. Antalet tågluffarkort till ökade till exempel med 100 procent förra året. Många företag har också börjat välja tåg framför flyg.

Internationella nattågslinjer har blivit allt färre runt om i Europa. SJ:s enda kvarvarande nattågstrafik går idag till Narvik i norra Norge.

Källa: dn.se 2019-07-09



GROWING - COACHING /

"JUST-IN-TIME" COACHING – COACHING APPS

COACHINGAPPAR är ingenting nytt, de har funnits i många år, inte minst tränings-, fitness- och yoga-appar som manar till träning och där man kan följa sina framsteg. Men det finns även en uppsjö av andra som har ordet "coaching" i beskrivningen av vad de säger sig kunna göra. Som till exempel life coaching, karriärcoaching, parcoaching, coaching i privatekonomi, wellness-coaching, ledarskapscoaching med flera, med flera, som utlovar *instant coaching*, just-in-time när du tycker att du behöver bli coachad. Hur bra de är? Ja, säg det. I vilket fall anser app-utvecklarna det är värt att göra fler för antalet växer ...

Foto: wikimedia - CC, Illustrationer: andreiuc88, dizain

GROWING - KLIMATMEDVETENHET /

9 SVENSKA STÄDER KLIMATNEUTRALA 2030

ENKÖPING, GÖTEBORG, JÄRFÄLLA, LUND, MALMÖ, STOCKHOLM, UMEÅ, UPPSALA och VÄXJÖ har fått finansiering för att bli klimatneutrala till år 2030. Städerna ingår i ett projekt som finansieras genom innovationsprogrammet Viable Cities, koordinerat av KTH, och omfattar 35 miljoner kronor. En motsvarande summa bidrar städerna själva med.

Idag står städer globalt sett för mer än 70 procent av utsläppen, vilket är bakgrunden till att Viable Cities grundades med fokus just på utsläpp i städerna. Hur man ska nå målen? Genom samarbete mellan civilsamhället, näringslivet och forskningen, vilket också inbegriper nya idéer och innovation. Och också genom förbättrad och ändringar i resandet inom stadsgränserna – utbyggnad av kollektivtrafiken, samåkning och cykling, till exempel.

Projektet inleds i september 2019. Källa: viablecities.com



GROWING - SVERIGEINTRESSE / MODERNT, VACKERT, HÅLLBART OCH FRITT ...

INTRESSET FÖR SVERIGEBESÖK ökar, visar en undersökning Visit Sweden låtit göra. Med 5,8 miljoner sökningar på Google och kinesiska Baidu förra året ökade antalet sökningar om Sverige dubbelt så snabbt som övriga Europa. Vilket är en ökning med 24 procent från 2017. Tyskar och amerikaner gjorde de flesta sökningarna.

Vad man vill veta mest om?

Jo, skidåkning, norrsken, kryssningar, vandring, fiske och stränder. Naturupplevelser, alltså. Och vad tycker då besökarna om Sverige? Att Sverige är modernt, vackert och hållbart, öppet och fritt. Och att vi i Sverige har en hälsosam livsstil.

Flest sökningar görs ännu på de mer traditionella resmålen som Italien, Grekland och Kroatien, men Sverige tar plats inom de 20 mest intressanta resmålen i Europa, skriver Visit Sweden.

Källa: corporate.visitsweden.com

Illustrationer: VRD, svetlana27, Yana Alisovna



GROWING - ENTREPRENÖRSKAP /

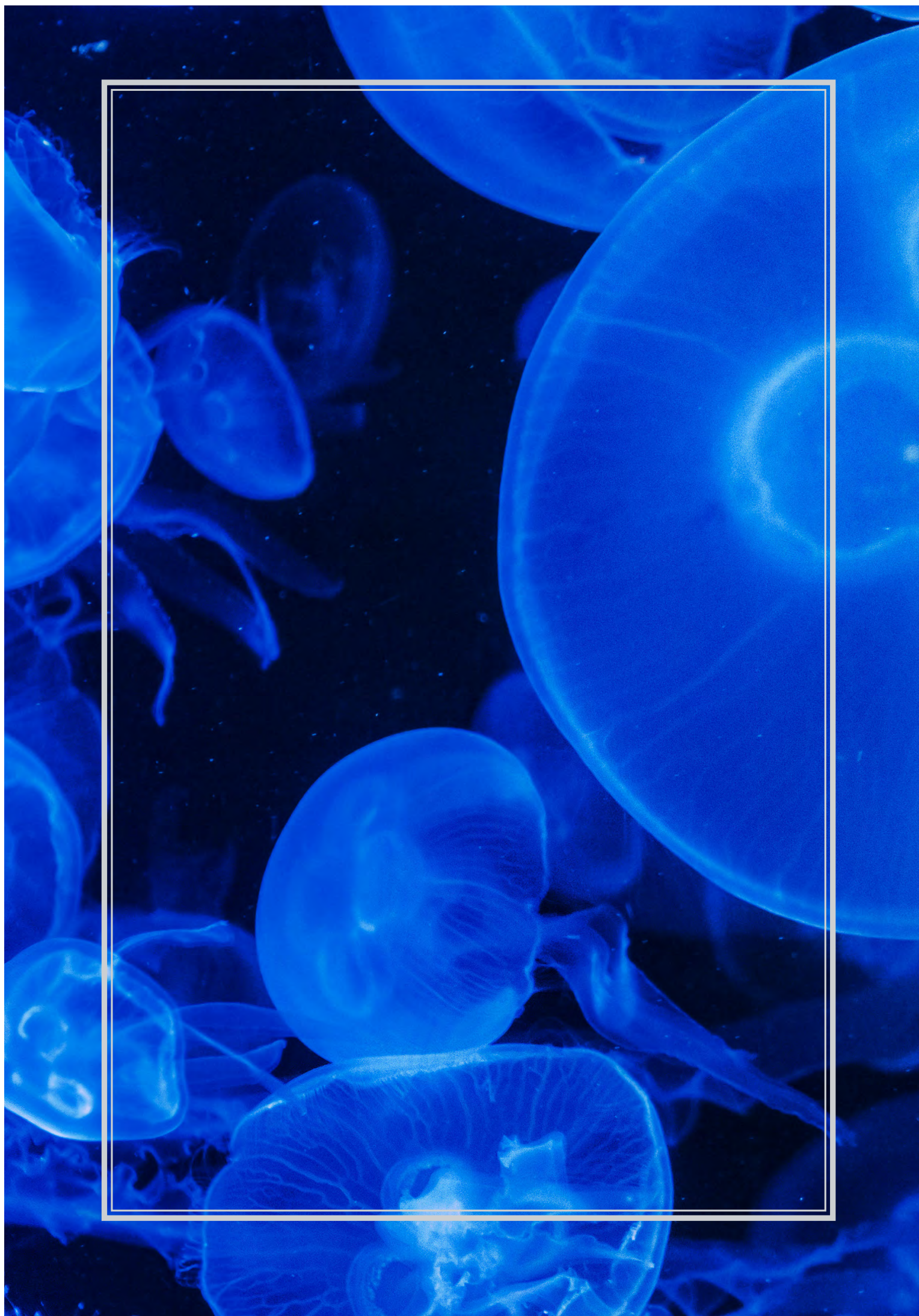
KVINNLIGT ENTREPRE- NÖRSKAP – VÄRLDENS BÄSTA STÄDER MED STOCKHOLM I TOPP 10

TIDIGARE I ÅR släpptes rapporten 2019 Women Entrepreneur Cities (WCE Cities) Index. I topp ligger San Francisco Bay Area som i år gått om New York City som världens bästa stad för kvinnligt entreprenörskap. Och i år finns också Stockholm med på tionde plats av 50 rankade städer..

1. San Francisco Bay Area, 2. New York
3. London, 4. Boston, 5. Los Angeles
6. Washington D.C., 7. Seattle, 8. Paris
9. Toronto, 10. Stockholm

Indexet mäter fem faktorer: marknad, talang, kapital, kultur och teknologi. Några av anledningarna till att Bay Area toppar listan sägs vara satsningar för att bryta killkulturen ("bro culture"). mer lättillgänglig finansiering och utveckling av teknik. Men, som kommentarerna till rapporten säger – det finns ett stort utrymme för förbättring i förutsättningarna för kvinnligt företagande.

Källa: dell.com



TEMA: MIND TRAINING

INSPIRERAD av kongressen *the 8th World Congress on Mind Training for Excellence in Life & Sports* tidigare i år, har det här numret av GROW magazine naturligtvis också fått samma huvudtema. MIND TRAINING. Flera av talarna på kongressen har bidragit med artiklar, också flera av dem i GROWs engelskspråkiga *International Section* som du kanske redan har läst.

Perspektiven är många. Här kommer fler, nu på svenska:

IGOR ARDORIS arbetar med mental träning för hantering av svåra situationer och har i många år utbildat bland annat elitidrottare, lärare, polis och företagsledare att agera utifrån lugn och balans i pressade situationer. Han har också skrivit flera böcker. För Igor handlar mind training inte endast om att vinna, utan att utvecklas till en person vars inre stabilitet och lugn utvecklas även när man förlorar.

HÅKAN ERICSON var förbundskapten för det svenska U21-landslaget när de, mot alla odds, vann EM-guldet i Prag 2015. En prestation av aldrig skådat slag i svensk fotbolls-historia. Här berättar han om den osannolika resan laget gjorde och hur han och laget lyckades. Vad det handlade om var gott ledarskap, grupputveckling och – mind training.

BEN FURMAN, internationellt erkänd psykiatriker inom lösningsfokuserad terapi, är också författare till ett tjugotal böcker som blivit översatta till lika många språk. I höst kommer han ut med en ny bok på svenska. GROW magazine kan här publicera ett utdrag ur den – hur vi kan lära oss att uppleva framgång. I vardagen. Viktigt!

ELENE UNESTÅHL coach, mental tränare och VD för Skandinaviska Ledarhögskolan, berättar om Omedveten Närvaro Metod - O.N.M®. Ett metod hon utvecklat där hon coachar det omedvetna och klientens ego-states när "vanlig", traditionell coaching inte räcker till. För, som hon säger: Våra sinnen mår bäst av att interagera med varandra.

ANNA ERIKSSON, VD-coachen som kastat loss och nu seglar på världshaven, kände så väl igen sig när hennes nya båtgranne i La Rochelle, Frankrike, stressad sa att det fanns "13 ekorrar i hennes huvud" som hela tiden påminde henne om saker hon måste göra. Det blev utgångspunkten till hennes artikel. Anna har också bidragit med en recension av en nyutkommen bok om Existentiell Coaching.

LENA GUSTAFSSON, coach och vice ordförande för ICF Sverige, ger oss rådet att samarbeta med våra hjärnor. Med det menar hon att vi har ett val, och valet vi har är att använda vår möjlighet att välja våra tankar. Också när det gäller vad vi säger till oss själva när vår inre monolog drar iväg med oss – för vi kan förvandla vår inre mobbare till vår stödkompis. Om vi försöker och vill.

MARIE NORDER ASPHOLM är coach, leg sjuksköterska och kostrådgivare. Hon berättar om mBraining och mBIT coaching, en metod som delar upp våra intelligenser i tre delar, eller "hjärnor" som metoden säger, där en sitter i huvudet, en i hjärtat och en i magen. Målet är att alla tre områden ska kommunicera och vara i balans.

Som relativt nyutbildad coach flyttade ULRICA GARICA GOMEZ tillsammans med sin man till Colombo på Sri Lanka. Här berättar hon om sin kick-start som coach, om sin utbildning i energy healing där och sitt engagemang i välgörenhetsarbete för gatuhundar i Colombo.



MED HELA SITT **HJÄRTA**

IGOR ARDORIS

mental tränare - författare
föreläsare - pedagogisk konsult

igorardoris.se

Foto: tulhör Igor Ardoris



» JAG HJÄLPER DEM JAG JOBBAR
MED ATT LÄRA SIG FÖRLORA.«

" DET FRÄMSTA SYFTET med att träna mentalt är inte att utvecklas till en person som alltid vinner, utan att utvecklas till en person vars inre trygghet och mentala stabilitet utvecklas in i det sista – även när man förlorar."

Det säger IGOR ARDORIS, mental tränare och grundare av Budo Mental Träning. Sedan 2007 har han utbildat bland annat elitidrottare, lärare, polis, ambulanssjukvårdare och företagsledare i att agera utifrån lugn och balans i pressade situationer.

För, som han också säger: att lära sig hantera svåra situationer och förluster är förutsättningen för att vi ska kunna bygga upp ett starkt psyke.

» *MENTAL TRÄNING – en träning vars syfte är att förena våra fysiska och mentala resurser i en total samordning.*«

Text: Igor Ardoris

NOM DEN ÖSTERLÄNDSKA FILOSOFIN i allmänhet och inom de österländska kampkonsterna i synnerhet, pratar man ofta om vikten av den mentala styrkan.

MAN GÖR DET DOCK PÅ ETT ÖSTERLÄNDSKT SÄTT, det vill säga med hjälp av metaforer och historieberättelser vars mening inte är att förklara saker och ting på ett konkret sätt, utan snarare att förmedla en känsla och en intuitiv förståelse.



EN KLASSISK SÅDAN HISTORIA utspelar sig i det gamla Kina och handlar om en ung man som gick hem sent på kvällen. Plötsligt upptäckte den unge mannen en stor tiger som hukade sig vid väggkanten och gjorde sig redo att kasta sig över honom. Våldigt uppskrämd och skräddad på grund av tigers beteende, lyckades den unge mannen att på ett ögonblick placera en pil på sin bågsträng och skjuta den med hela sitt hjärta. Pilen borrade sig djupt in i tigers kropp. Eftersom tigran satt kvar fullständigt orörlig kände sig den unga mannen tvungen att, efter ett tag, fylld med rädsla försiktigt närma sig tigran.

DET HAN INSÅG när han kom närmare var att tigran i själva verket var en stor sten vars siluett i mörkret såg ut som en hukande tiger.

DET VAR DEN STORA STENEN som en *pil, gjord av mullbärsträd, och skjutet med hela hans hjärta*, hade lyckats penetrera.



ATT SKJUTA MED HELA SITT HJÄRTA betyder att **ge sig hän**, att **koncentrera sig till det yttersta** och man anger ofta nödsituationer som exempel på sammanhang när människor **lyckas samla hela sitt väsen i det de gör i stunden**.



SAMORDNING AV KROPP OCH MEDVETANDE

JAG BRUKAR BESKRIVA MENTAL TRÄNING som träning vars syfte är att förena våra fysiska och våra mentala resurser. Total samordning av kroppen och medvetandet.

Att förena kropp och medvetande

betyder att få dem att fungera tillsammans som en helhet. Trots att vi människor består av både kropp och medvetande, är det inte alltid så att dessa strävar åt samma håll. När sinnet sticker iväg och lämnar kroppen åt sitt öde hamnar vi i ett tillstånd där vi både fungerar och mår sämre än vad vi är kapabla till.

Att fysiskt närvara vid en föreläsning medan man i sitt inre planerar för den kommande helgen, att fysiskt delta i en tävling medan man på insidan oroar sig för resultatet, att arbeta motvilligt medan man mentalt önskar att vara någon annanstans, att gå framåt medan man sneglar bakåt är bara några exempel på mental och fysisk *separation* - det vill säga situationer där vår kropp och vårt sinne skiljs åt och drar åt var sitt håll.

Vi kan städa vårt hem på två olika sätt. Vi kan antingen fokusera på resultatet, det vill säga på att få hemmet städat, eller på själva processen av att städa vårt hem.

Om vi bara fokuserar på slutresultatet blir själva städningen ett nödvändigt ont, något som vi vill få överstökat för att sedan kunna ”koppla av” och njuta av vår ledighet. Denna inställning innebär *separation av vår kropp och vårt medvetande* där vi mentalt längtar efter att bli klara med städningen samtidigt som vi befinner oss mitt uppe i städningsprocessen. Då kommer vi städa halvhjärtat och risken är att vi, efteråt när vi är klara med städningen, kommer att vila halvhjärtat också.

Vi människor är en existens som är utlovad utan undantag att dö. Vårt liv är en engångsföreteelse. Den här dagen, det här momentet kan inte upprepas två gånger. Det finns ingen garanti att vi lever och existerar imorgon. Därför är varje dag en värdefull dag och varje stund en värdefull stund.

Detta faktum behöver dock inte automatiskt uppfattas som negativt. Att utgå från förgänglighet som realitet kan istället ge oss kraften att leva mer vitalt och hjälpa oss att finna en djup mening och uppskattning för vardagliga ting.

När vi inser att det inte finns några vanliga ögonblick kan vi börja leva ett äkta liv varje sekund. Vi kan kasta oss helhjärtat över vårt så kallade ”vardagsliv”. Då kan varje dag upplevas som uppfriskande och vårt liv som en enastående gåva.

» *ATT LÄRA SIG FÖRLORA* går ut på att träna upp förmågan att möta både medgångar och motgångar med en avspänd kropp och ett lugnt hjärta.«

DEN MENTALA STYRKAN

FYSISK STYRKA definieras som kroppens förmåga att fungera under fysisk belastning. Ju tyngre belastning vi klarar av att hantera desto starkare är vi.

Jag förhåller mig på samma sätt till den mentala styrkan. Ju högre grad av mental belastning vi orkar hantera med en avspänd kropp och ett lugnt hjärta, desto starkare är vi mentalt.

Det händer att folk frågar mig vad mitt arbete som mental tränare egentligen går ut på. Mitt svar är alltid att jag hjälper dem jag jobbar med att lära sig förlora. ”Vinna klarar de att göra själva”, lägger jag till ibland.

Att lära sig hantera förluster är förutsättningen för att vi ska kunna bygga upp ett starkt psyke.

DET ÄR MIN FASTA ÖVERTYGELSE att man inte är en värdig vinnare innan man har lärt sig att bli en värdig förlorare. Det är klart att alla vill vinna, att alla vill lyckas. Men livet är både ljus och mörker, både dalar och toppar, både skratt och tårar.

Det finns åtminstone tre svåra motståndare som vi aldrig kan beseгра. Dessa är åldrande, sjukdom och död. Och detta gäller om vi enbart begränsar oss till vårt eget liv. Om vi dessutom breddar vårt fokus så att det innefattar våra nära och kära blir även deras förluster samtidigt våra förluster.

Att lära sig förlora går ut på att träna upp förmågan att möta både medgångar och motgångar med en avspänd kropp och ett lugnt hjärta.

Det främsta syftet med att träna mentalt är därför inte att utvecklas till en person som alltid vinner, utan att utvecklas till en person vars inre trygghet och mentala stabilitet utvecklas in i det sista: även när man förlorar. ●



WINNERS

UEFA UNDER-21 CHAMPIONSHIP - CZECH REPUBLIC 2015



Foto: tillhör Håkan Ericson

OM (-) VÄGEN TILL GULDET

ledarskap,
grupputveckling och
MIND TRAINING

HÅKAN ERICSON

TEAM- & LEDARSKAPSKONSULT
MENTOR – COACH – FÖRELÄSARE

FÖRBUNDSKAPTEN Svenska U21-landslaget 2011-2017

ÅRETS LEDARE, Idrottsgalan 2016

hakeric60@gmail.com



» DÅ VISIONEN BLIR TYDLIG
SKAPAS HANDLINGSPLANEN
AV SIG SJÄLV.«

HÅKAN ERICSON var förbundskapten för det Svenska U21-landslaget när de, mot alla odds, vann EM-guldet i Prag 2015. En prestation av aldrig tidigare skådat slag i Sveriges fotbollshistoria.

Var det bara tur? Eller vad låg bakom denna historiska seger?

Här berättar han om den fantastiska resan laget gjorde från att ha varit ett totalt utklasat lag där ingenting fungerade fram till EM-guldet ett och ett halvt år senare.

Och vad det handlar om är ett gott ledarskap, grupputveckling – och mind training ...



OM VÄGEN TILL GULDET

ledarskap, grupputveckling & mind training

eller ... OM-VÄGEN till GULDET ...

Text: Håkan Ericson

HUR KAN ETT UTRÄKNAT och HÅRT KRITISERAT LAG och LIKASÅ DESS TRÄNARE på ett och ett halvt år bli ett lag som hyllas av 25 000 i centrala Stockholm med ett guld som ingen lyckats med förut i Sverige?

En stor portion tur säger säkert många och visst var det så. Men sanningen är nog att turen var en ingrediens tillsammans med en rad andra faktorer.

Jag ska försöka beskriva dessa faktorer som också har att göra med mind training, ledarskap och grupputveckling.

Det var november månad och det svenska U21-landslaget kom hem till Malmö efter en förlust mot Grekland med 5-1 dagen innan, med en utvisad målvakt och ett lag där ingenting fungerade med en placering näst sist i tabellen

Vi skulle spela match igen om tre dagar men träningen ställdes in och spelarna fick ett dokument med tio frågor i sin hand – i smågrupper skulle de ägna dagen åt dessa frågor som jag och mina ledarkollegor diskuterat fram under natten.

Vi som ledare ägnade dagen åt att rannsaka oss själva i vårt sätt att leda gruppen och vårt svar blev att vi överöst spelarna med information. Vi beslutade oss för att till nästa samling förenkla hela vår arbetsbeskrivning (spelimidé) till några lättförståeliga principer för varje del i spelet.



25 000 fans mötte det svenska U21-landslaget i Kungsträdgården, Stockholm, dagen efter guldet i U21-EM i Prag.*

SPELARNÄ gjorde ett bra arbete under dagen och deras synpunkter togs emot av en ledare från varje smågrupp. Sedan sammanfattade vi allt i ett "stormöte under kvällen". Om innehållet i svaren finns inte plats att avhandla här, men går att läsa i min bok "Om (-) vägen till Guldet".

Vi fick ett mycket bra gensvar efter det vi kallade "vändningen i Malmö" och gick till EM med 9 vinster på 10 matcher. Sammanfattningsvis kan sägas att vi som ledare visade vår delaktighet i vår dåliga prestation (ledaransvar), samtidigt som vi ställde krav på spelarna att analysera deras del (medarbetaransvar) – vi vågade ta upp det inte önskade läget till ytan och satte en ny handlingsplan mot ett "nästan" ouppnåeligt mål. Målet var att passera alla i gruppen och ta oss till ett EM-slutspel vilket var 6 matcher bort, men också att påminna om vår VISION – OS i Brasilien – som var minst 9 matcher bort.

Att just då inte bara fokusera på nästa match tror jag var avgörande, utan istället tvingas lyfta blicken och se vart vi EGENTLIGEN ville och haft som en drivkraft från den första stund vi möttes ett och ett halvt år tidigare. Det var spelarnas sista chans att få uppleva ett OS (i herrfotbollen får du vara max 23 år), och skulle då någon ge upp utan att ha försökt till max?

Vi vann nästkommande 4 matcher, fick Frankrike i två avgörande playoff-matcher (de var regerande världsmästare i den åldersgruppen) och oddsen var små. INGEN, minst av allt media, gav oss någon som helst chans.

Ett landslag förfogar du bara över dina spelare några dagar per månad, så för att skapa en positiv känsla innan vi samlades inför vår resa till Frankrike skickades ett brev ut med en personlig touch på.

Det var ett så kallat "rött brev" med starka positiva beskrivningar om vad vi redan åstadkommit, vad en ny succé skulle innebära och att vi kan styra det genom att agera utifrån "vårt bästa tillstånd".

Alla skulle svara att de fått och läst brevet och budskapet var såklart att skapa positiva målbilder. Många svarade med en smiley eller en tumme upp, men ett svar jag fick löd:

"Jag tror vi vinner hela turneringen - success is our only fucking option - failure is not."

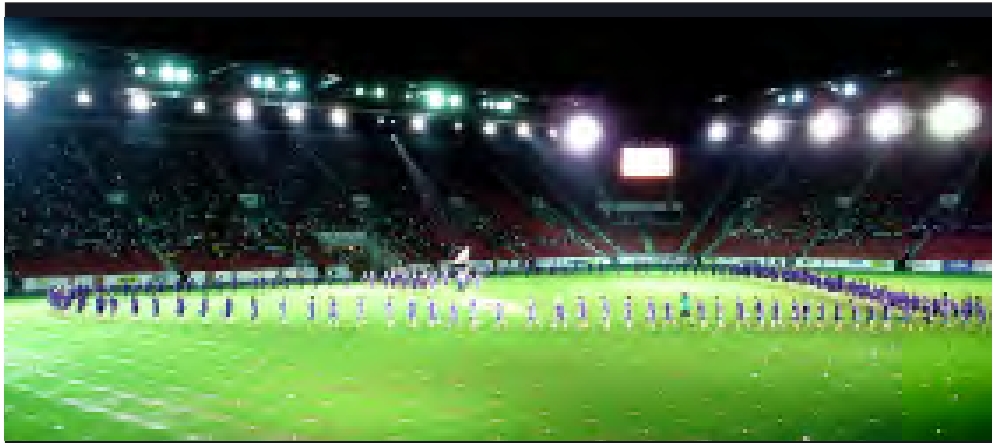
och då förstod jag att det fanns en budbärare i laget!

ATT SOM LEDARE VERKLIGEN TRO att man ska vinna något någon aldrig lyckats med förut i tuffaste konkurrens mot lag som England, Italien, Portugal kräver sin förberedelse, och min bestod i de kunskaper jag fått via coaching, NLP men främst genom den mentala träningen.

Via LARS-ERIC UNESTÅHLs metoder, med honom och hans fru ELENE som mentorer, blev den sista pusselbiten för mig att få ut min fulla potential som ledare. Jag har känt skillnaden mellan att som ledare uttrycka mig i termer om att vi kan, fast inte riktigt tro på det, till att vara en ledare som redan upplevt succén och möjligheterna i mitt inre mentala rum. Innan jag själv började träna trodde jag aldrig att det skulle bli en sådan skillnad i mitt sätt att kommunicera med spelarna.

Laget använde sig av Lars-Erics fantastiska citat:

»DET ENDA SOM ÄR OMÖJLIGT ATT SÄGA OM FRAMTIDEN ÄR ATT NÅGONTING ÄR OMÖJLIGT.«



Eden Arena, Prag.

Foto: By Chmee2 and Valtameri - Own work, CC BY-SA 3.0, commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=20157019



Håkan Ericsson, inför U21 EM-finalen i Prag, 2015. Foton: tillhör Håkan Ericson

FÖRBEREDELSE

INFÖR MÄSTERSKAPET togs spelarna med i förberedelserna och vi skrev ett ”kontrakt” om beteenden och kommunikation oss emellan och externt. Vi var noga med att låta oss drömma internt och skapa förhoppningar om att kunna gå hela vägen, men att dämpa omgivningens förväntningar. Vi fick hjälp av media som benämnde att vi hamnat i ”stendödens grupp”.

Idetta arbete framkom förväntningar på oss ledare från spelarna då de ville att vi skulle ha **en plan B för alla händelser** (vilket vi redan hade ett dokument för, men som spelarna glömt).

Vi fick då accept att börja att prata och delvis träna på dessa olika moment i spelet, och i mästerskapet spelade det arbetet en avgörande roll i två matcher – bland annat fick vi en man utvisad mot Italien och lyckades ändå vända från 0-1 till 2-1 tack vare planerat agerande, samt att vi kvitterade mot Portugal med 4 minuter kvar exakt så som vi ritat upp i omklädningsrummet i halvtid.

De mentala och teoretiska bilderna vi målat upp omsattes i praktiken under ytterst pressade och helt avgörande situationer – vi var inte helt utlämnade till turen utan hade en plan. Den planen gav oss tro och vi kunde behålla ett positivt mindset trots att vi fick händelser emot oss.

Att komma till en miljö som kräver maximalt av individen samt av en grupp som ska leva ihop under 24 timmar/dygn under tre veckor med extrem konkurrens från externt håll, förstår nog de flesta betydelsen av – **men att samtidigt konkurrera internt om en plats och sedan stötta den som tagit platsen ifrån dig, är det inte lika många som tänker på innebörden av.**

Som ledare är det lätt att lockas av att ta ut de 23 spelare man tycker är bäst som spelare, men där gör många ett misstag. Spelare 18 – 23 (de som troligtvis inte får spela en minut) måste väljas utifrån ett mer mänskligt perspektiv. Flera av spelarna fick därför information om att de troligtvis inte skulle tillhöra startelvan och riskera att bli utan speltid. De fick sedan valet om de ville följa med ändå.

Att ge människor förutsättningarna och låta dem tänka sig in i situationen och därefter ta ett beslut, är ett ledarskap som ofta skapar ett positivt gensvar, även om beskedet inte är positivt från början.

De spelare som aldrig beträdde planen var lika mycket värda medaljen som de andra – och det var viktigt att de också fick höra det!



EN METOD SOM INTRODUCERADES

Innan mästerskapet var **HRV-träning** * – ett sätt att kontrollera sitt inre tillstånd och maximera sin återhämtning.

Ingen av spelarna hade deltagit i ett mästerskap tidigare och jag som ledare ville ge dem möjlighet till ett redskap för att hantera press och minimal tid mellan prestationerna (två dagar mellan matcherna). Användandet var frivilligt och utan att vara vetenskapligt belagt noterade jag en överprestation hos tre spelare i turneringen, två av dem hade jobbat mest med HRV-träningen av alla.

Själv hade jag stor nytta av att kunna "styra mitt inre" och få ett direkt kvitto på det.

Innan avresan från hotellet till matcherna samt då spelarna värmdes upp jobbade jag bland annat med HRV och kände att jag var i maximal balans då jag skulle möta spelarna i de mest avgörande situationerna.

Mest påtagligt blev det innan vår avgörande straffsparksläggning då jag kunde dra mig undan de sista fem minuterna av förlängningen och lämna över coachningen till min assisterande coach Andreas – min anspänning avtog markant och jag kunde möta spelarna i den korta samlingen inför straffarna med ett leende istället för ett ansträngt anletsdrag.

Den första känslan inför ett straffdrama är ju flykt, men här var vi snabbt överens om att vi ville vara där just då. Spelarna hade under dagen fått möjlighet att meddela om de inte ville slå en straff men ingen hade avböjt – så nu var alla beredda.

STRATEGIN bakom guldet ...

- **MENTAL TRÄNING** som bas för prestation
- **AKTION VID OÖNSKAT LÄGE:** ta upp problemen till ytan – sätt ny handlingsplan – sätt målen långt fram
- **SKAPA** interna förhoppningar och minska omgivningens förväntningar
- **GE INDIVIDEN TYDLIGA FÖRUTSÄTTNINGAR** för uppdraget
- **FÖRUTSÄTT FRAMGÅNG** – men **PLANERA** för **OFÖRUTSEDDA HÄNDELSER** – Plan B
- **PROCESSEN** som inlärningsmetod
- **GE KOMPLEXA SAMMANHANG** en beskrivning i principer
- **HRV** som självregleringsmetod
- **"SOM OM – METODEN"** för att ge tillåtelse att programmera in drömmar
- **NÄR VISIONEN BLIR SÅ TYDLIG** kan arbetsbeskrivningen minimeras

Vi hade också uppmanat dem att under sin vila under eftermiddagarna bestämma sig för var de skulle slå straffen - att se, höra och känna var den skulle slås.

Fyra av fem tror vi hade gjort just så, en försökte att improvisera i stunden – det var fyra som gick i mål och det på ett mycket övertygande och säkert sätt. **Ett exempel på positiva målbilder i praktisk handling.**

Ett annat knep vi använde var den så kallade "som-om-metoden".

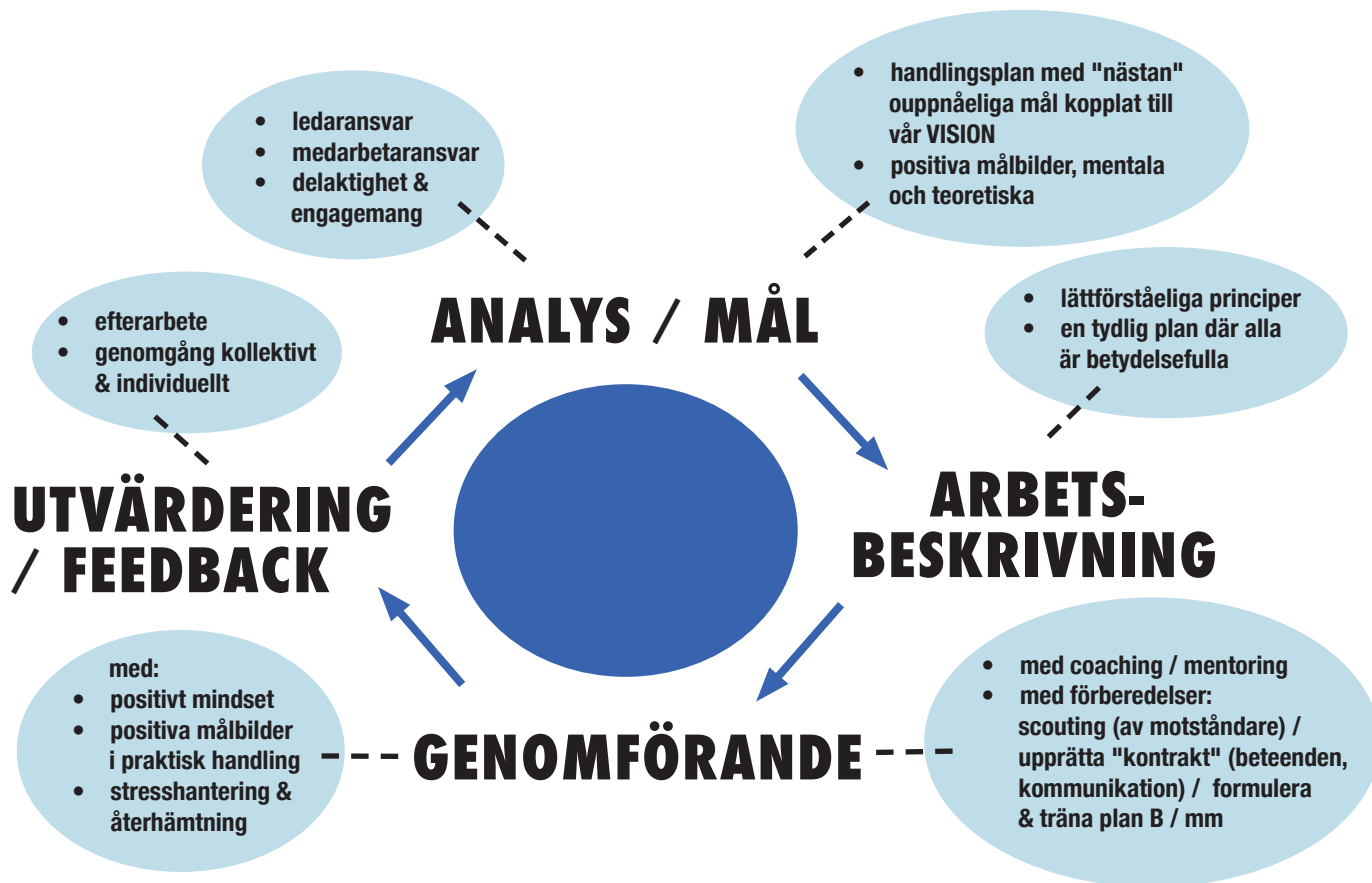
Inför den första matchen till exempel, fick de en "läxa": att tänka att de slagit Italien med 3-0, hur vi hade uppträtt kollektivt, individuellt, vad de kände, vad de hörde och vad de sa i intervjun efteråt.

Huvudsyftet var såklart att skapa positiva målbilder och "lura hjärnan" att det ska hända, men också våga uttala att det faktiskt kan ske.

Gjorde man "läxan" skedde det samtidigt en repetition av våra förberedelser, vår spelidé och vår matchplan.

Längre fram i turneringen pratade vi "som om" vi gjort vår bästa halvlek eller hel match, vilket gav mer fokus på prestationen.

* Heart Rate Variability – HRV – hrvtraning.se



DROTEN OCH NÄRINGS-LIVET

INOM FOTBOLLEN ÄR MATCHEN VÅR "EXAMEN" – i företagsvärlden tycker man att kvartalsrapporter är av ondo, säkert med all rätt då tiden för "träna och utveckla" är för kort. I ett mästerskap är det kvartalsrapport varannan dag, sedan sätter omvärlden sitt betyg.

Förberedelserna inför en match innebär en scouting av motståndare på cirka 15 arbetsdagar – presentationen till spelarna på cirka 20 -30 minuter! Efterarbetet av en match på cirka 10-14 timmar, genomgång med spelarna på cirka 40 minuter kollektivt och individuellt på cirka 15-30 minuter.

Att göra efterarbetet och ge feedback är helt avgörande i vår lärprocess, som ser ut enligt modellen ovan.

Under fyra år som föreläsare är det detta jag ser saknas mest inom näringslivet. Att få en roll, ett uppdrag, att genomföra det och sedan få en återkoppling ger motivation till individen – och tvärtom om den uteblir. Enligt Gallup är max 15 % engagerade på arbetsplatser idag världen över, med vissa geografiska och kulturella skillnader!

Mot alla odds, lägst rankade i turneringen och tiofaldigt lägre värderade ekonomiskt lyckades Sveriges U21, landslaget 2015, vinna hela turneringen. Att ett herrlag på ungdomssidan vunnit ett guld i fotboll hade aldrig tidigare hänt i Sveriges historia, endast en gång hade herrlandslaget på seniornivå tagit guld och det var OS i London 1948, några år efter det att världen stått i brand.



Håkan Ericson efter att Sveriges U21-landslag tagit guld i Prag 2015.

Foto: Axel Pettersson [CC BY 4.0 (creativecommons.org/licenses/by/4.0)]



VILL DU LÄSA MER om hur det gick till när Sveriges U21-landslag mot alla odds gick till det historiska EM-guldet i fotboll 2015?

"OM - VÄGEN till EM-guldet", berättad av Håkan Ericson för Håkan Wallenius, är skiven för alla intresserade av fotboll, vissa kapitel speciellt för fotbollsnördar, men alla intresserade av ledarskap, grupputveckling och betydelsen av "mindet" hittar många guldskor i den.

Boken kom ut 2016 på Buena Vidas förlag.

KRAFTEN AV VISIONER

SOM EN AVSLUTNING vill jag kort beskriva hur vi gick vidare efter guldet – det är lätt att bli *"fat and happy"* eller drabbas av *"bröllopsdepression"*.

Inför nästa mästerskap fick vi Spanien i vår kvalgrupp – för de flesta en mardröm men vi tyckte att vi hade tur för vi hittade snabbt vår vision:

Kan vi utmana Spanien på ett spanskt sätt?

På fotbollsspråk innebär det att spela en teknisk fotboll på hög nivå, med många passningar och med en attityd att kunna styra matcherna genom att ha mera boll än motståndarna – ytterst sällsynt då svenska lag möter bra lag internationellt.

Visionen blev så stark att vi fick gruppen med oss direkt, det signalerade tro och utveckling, att bryta barriärer, göra något som knappt ansågs som möjligt. Programförklaringen blev så tydlig att alla förstod vad vi behövde göra. Vi klädde det i siffror och skapade nya nyckeltal, vilket i sin tur gav oss en tydlig bild av hur vi skulle träna och vilka spelare vi behövde. Vi vann vår kvalgrupp före Spanien, var obesegrade i tävlingsmatcher under 2 1/2 år men åkte tyvärr ur mästerskapet efter vår enda förlust.

Budskapet är dock – då visionen blir tydlig skapas handlingsplanen av sig själv och motivationen och engagemanget övervinns alla hinder såsom rädsla och begränsande övertygelser.

Hur du fördelar parametrarna till tur, skicklighet, förberedelser, mentala processer och så vidare, står dig fritt efter denna berättelse. Vi hade dock försökt att jobba med de "1000 pusselbitarnas teori" – att göra alla delar så bra vi kunde, vara djärva i våra mål och tydliga i våra visioner vilket ger ett utfall i följande citat:

**» YOU CAN'T PLAN FOR SUCCESS –
YOU CAN ONLY BE PREPARED FOR IT.« / Gerhard Houllier**

Jag hoppas att du kan finna en del kraft i dessa rader till din egen verksamhet och kanske till ditt liv!

Varma Hälsningar, Håkan Ericson ●

**TEMA:
MIND
TRAINING**

UPPLEV FRAMGÅNG

BEN FURMAN

**psykiatriker,
psykoterapeut
lösningsfokuserad terapi
coaching &
organisationsutveckling**

**grundare av
Helsinki Brief Therapy Institute
(Lyhytterapiainstituutti) tillsammans
med Tapani Ahola**

**benfurman.com
verti.se.**



Foto: tillhör Ben Furman

BEN FURMAN, internationellt erkänd psykiatriker inom lösningsfokuserad terapi, författare till ett tjugotal böcker som översatts till lika många språk, utvecklare av lösningsfokuserade appar för vuxna och barn med mera, kommer under hösten ut med sin senaste bok på svenska:

"LIVSVISDOM 2.0 – Sju sätt att uppgradera din relation till andra och dig själv".

*GROW magazine kan här publicera ett utdrag ur boken:
UPPLEV FRAMGÅNG ...*



ARTIKELN är ett utdrag ur BEN FURMANs senaste bok "LIVSVISDOM 2.0 — SJU SÄTT ATT UPPGRADERA DIN RELATION TILL ANDRA OCH DIG SJÄLV".

Boken kommer ut på svenska under hösten 2019 och ges ut av Verti AB, som även ordnar Ben Furmans kurser och föreläsningar i Sverige. Artikeln publiceras med tillstånd av författaren.

Illustrationer: Nobelus

UPPLEV FRAMGÅNG

*Det är tänkt att vi skall lära oss av våra misstag,
men i själva verket lär vi oss mer av våra framgångar.*



Det var en vacker lördagsmorgon när en rabbin berättade för sin hustru att han skulle gå iväg och spela golf.

"Åh, nej, gör inte det", protesterade hans hustru med en orolig blick, "Om någon i församlingen upptäcker att du inte har hållit Sabbatsdagen helig som Bibeln befäller oss att göra, kan du förlora ditt jobb och hur kommer vi sedan någonsin kunna betala vårt huslån?"

"Ingen kommer att få reda på det", försökte rabbin försvara sig.

"Jag skall spela på en annan golfbana där ingen känner mig."

"Gör det inte älskling. Gud kommer att straffa dig om du gör det", vädjade hustrun.

"Det är inte en så stor synd. Jag är säker på att Gud kommer att förlåta mig", sa rabbinen när han packade sin utrustning och gjorde sig redo för att gå.

Senare samma dag, när rabbin återvände hem, märkte hans hustru genast att han var en olycklig man.

"Vad är det som hänt? Vad är det för fel?" frågade hans hustru.

"Jag skulle ha lyssnat på dig", mumlade rabbin. "Du hade rätt. Jag borde inte ha spelat. Gud straffade mig för min synd."

"Vad hände? Har du skadat dig?" frågade hustrun.

"Nej, nej, ingenting av det slaget", sa rabbinen med sorg i rösten.

"Det hände på det sjätte utslaget. Jag slog med min driver från tee och bollen flög långt och landade på green och fortsatte rulla ... och sedan hamnade den i hålet."

"Vad säger du?" frågade hustrun förvirrat. "Jag vet kanske inte så mycket om golf, men jag vet att det du just beskrivit är en hole-in-one. Det är ovanligt. Det är en sådan sak som bara händer en gång i livet. Du borde ju vara lycklig över det."

"Jag vet", sade den olyckliga rabbin, "men nu kan jag ju inte berätta om det för någon."

»NÄR JAG ANVÄNDER ORDET "FRAMGÅNG", menar jag ...
också de många mini- och mikroframgångar
som vi alla upplever dagligen.«.

För att uppleva framgångsglädje måste man lära sig att uppmärksamma sina framgångar, analysera dem och dela dem med andra.

När jag använder ordet "framgång", menar jag inte bara stora framgångar, utan också de många mini- och mikroframgångar, som vi alla upplever dagligen. Ju mindre märkvärdiga framgångar vi noterar, desto fler lyckade upplevelser har vi. Om vi bara uppmärksammar våra stora framgångar blir glädjen av att lyckas oundvikligen en sällsynt upplevelse.

ATT UTFORSKA FRAMGÅNGAR GÖR ATT DE BLIR BETYDELSEFULLA

Antag att jag ber dig att berätta om några små framgångserfarenheter, som hände i dag eller någon gång under den senaste veckan. Du tänker ett tag, sedan berättar du att du äntligen lyckats lämna din dotter på dagis på morgonen innan klockan nio. Jag antar att det inte var lätt för dig och därför vill jag höra mer.

Du förklarar att du har försökt att få henne till förskolan lite tidigare under en lång period men inte lyckats därför att hon är så långsam på morgnarna. Du kanske även delar med mig att du förmodligen bara har gjort saken värre genom att vid några tillfällen tappat kontrollen och blivit arg på henne.

Jag frågar dig: "Hur gjorde du det? Hur lyckades du få henne till förskolan så tidigt?"

Du säger att det berodde på att din dotter inte bråkade så mycket i morse, som hon brukar göra. Jag blir nyfiken och vill veta varför din dotter inte bråkade i morse som hon brukar. "Vad gjorde du själv, som förklarar att din dotter var snabbare i morse?"

Efter att ha funderat ett tag, undrar du om det kan bero på att föregående kväll hemma var lugn. Du lyckades prata med henne om kläderna hon skulle ha på sig nästa dag och du tillät henne att lägga dem på en stol för att vara klara på morgonen.

Jag fortsätter med mina nyfikna frågor:

"Hur kom du på idén att låta henne förbereda nästa dags kläder i förväg?" eller "Hur bidrog din partner till din framgång genom att på något sätt hjälpt eller gett dig stöd?"



» FÖR ATT UPPLEVA FRAMGÅNGSGLÄDJE
måste man lära sig att uppmärksamma sina framgångar,
analysera dem och dela dem med andra.«

På grund av denna typ av framgångsanalys, som jag kallar den, skulle du förmodligen börja uppskatta din framgång mer och samtidigt också bli mer medveten om vad det var som möjliggjorde din framgång. Dessutom skulle du bättre kunna se hur andra människor hjälpte till och gett dig stöd.

Framgångsanalys är inte bara ett sätt att ge ros åt personen. Den har ytterligare en viktig funktion: att hjälpa personen att bättre förstå vilka faktorer som bidrog till hens framgång och därmed öka sannolikheten för liknande framgångar i framtiden.

ATT TACKA ANDRA ÄR EN DEL AV FRAMGÅNGEN

När man analyserar sina framgångar, inser man snabbt att framgång inte uppnås på egen hand. Det finns alltid en annan person som på något sätt har hjälpt, stöttat, uppmuntrat, erbjudit förslag, eller agerat som en förebild. Det lönar sig att på ett eller annat sätt tacka dem som har bidragit till våra framgångar. När människor får erkännande för sina bidrag till våra framgångar, blir det lättare för dem att dela glädjen av framgång med oss och deras vilja att hjälpa och stödja oss i framtiden växer.



ATT UPPLEVA GLÄDJEN I ATT LYCKAS KRÄVER SAMARBETE

Det är viktigt för människor att lära sig att dela sina framgångar med andra. Vi bli mer medvetna om våra egna framgångar om andra är intresserade av dem. Att dela framgångar – det vill säga att prata om dem med andra – hjälper oss inte bara att lära oss av våra egna utan också från andras framgångar.



Ett urval av tidigare utgivna böcker på svenska av Ben Furman:

DUBBELSTJÄRNAN, skriven tillsammans med Tapani Ahola, Natur & Kultur (2003)

DET ÄR ALDRIG FÖRSENT ATT FÅ EN LYCKLIG BARNDOM, Verti förlag (2016)

BERÄTTELSE OM SMARTA BARN, Verti förlag (2011)

LOSNINGSSNACK, skriven tillsammans med Tapani Ahola, Verti förlag (2018)

ATT UPPLEVA FRAMGÅNGSGLÄDJEN är en färdighet som är svår att utöva själv, eftersom det är en gemensam färdighet – som pardans eller att spela musik tillsammans med andra – något, som bär verklig frukt bara när det praktiseras tillsammans med andra. Delad glädje är dubbel glädje, som talesättet säger.

Glädjen av framgång blir bäst under samtal där människor delar sina framgångar och hjälper varandra att utforska och förstå dem bättre. Glädjen av att lyckas skapar känslor av tacksamhet

Att bli medveten om hur andra människor bidragit till vår framgång förbättrar inte bara våra relationer med dessa människor, men hjälper oss också att känna tacksamhet; en känsla som vi vet förstärker välbefinnandet.



Övning

Prova med att fråga din familj, vänner eller kollegor

vad de har gjort i dag, eller under de senaste dagarna, som de har lyckats med.

När de berättar om sina framgångar uttrycker du beundran och nyfikenhet genom att ställa frågor som: "Hur gjorde du?" "Vem var din förebild?", "Vem hjälpte till eller gav dig stöd?".

Gör det också till en vana att mer noggrant fokusera på dina egna framgångar – inte bara stora, men också mini- eller mikroframgångar.

Fråga dig själv: Vad var det som hjälpte dig att lyckas? Hur tänkte du, eller vad gjorde du, som förklarar att du lyckades? Hur bidrog andra? Vad gjorde de för att hjälpa dig eller ge dig stöd?

När du har svarat på dessa frågor – hitta ett sätt att tacka eller ge credit till de som bidrog till din framgång.

Observera hur detta förhållningsätt påverkar dig och dina relationer med andra.



COACHA

ditt OMEDVETNA
och dina EGO STATES

– när VANLIG, TRADITIONELL
COACHING inte fungerar

ELENE UNESTÅHL

Foto: tillhör Elene Uneståhl

**COACH – MENTAL TRÄNARE –
PROCESSLEDARE – COACHUTBILDARE –
VD SKANDINAVISKA LEDARHÖGSKOLAN**

elene.nu – slh.nu

**TEMA:
MIND
TRAINING**

» VÅRA SINNEN MÅR BÄST AV ATT INTERAGERA MED VARANDRA. «

KANSKE HAR DU SOM COACH upplevt att vanlig, traditionell coaching inte fungerar för vissa klienter? Det kan bero på inkongruens mellan klientens medvetna och omedvetna sinnen. Vilket ELENE UNESTÅHL, coach och VD för Skandinaviska Ledarhögskolan, erfarit.

För att komma tillrätta med detta har hon utvecklat en metod, O.N.M.[®] – Omedveten Närvaro Metod – inspirerad av bland annat MILTON H ERICKSONs arbete för att just använda i situationer som dessa.

Här berättar hon om den och poängterar samtidigt att metoden är coaching – inte terapi. Den handlar alltså om att coacha sitt omedvetna och sina Ego States.

Omedveten Närvaro Metod – O.N.M.®

**NÄR vanlig,
traditionell coaching inte fungerar:**

COACHA DITT OMEDVETNA OCH DINA EGO-STATES

Text: Elene Uneståhl

COACHING är en strukturerad och effektiv metod som för det mesta fungerar utmärkt.

Coachar du mycket och ofta så är det dock sannolikt att du stöter på utmaningar där coachingen med de verktyg som finns där inte räcker till.

GENOM ATT LÄRA SIG COACHA DET OMEDVETNA kan man utvidga coachingen till den del som finns under "isberget", och på det sättet utveckla det inre ledarskap som styrs av vår omedvetna del. Här finns mycket av grunderna till självbild och självkänsla, identitet, övertygelser, värden, känslor, självinsikt, illusioner, tolkning, antaganden och personliga kommunikationsfilter.

CIRKA 95% AV DET VI GÖR VARJE DAG är automatiserat och sker på ett icke medvetet plan. De gäller även våra inre fysiologiska funktioner, där det autonoma nervsystemet styr kroppens olika organ, till exempel hjärta, lever, magsäck, spottkörtlar med mera.

COACHING AV DET OMEDVETNA syftar till att skapa styrmekanismer som kan ta över eller komplettera den automatiska och den autonoma styrningen av såväl beteenden som mentala och fysiologiska processer.

JAG VILL REDAN NU SÄGA att min *Omedveten Närvaro Metod - O.N.M®* – är **coaching och inte terapi**.

I terapi medvetandegörs problemet både för terapeuten och klienten. I O.N.M® behöver Jag som coach inte veta vad problemet är. Problemet behöver inte ens bli medvetet för klienten.

Genom att coacha det omedvetna skapas en möjlighet för det omedvetna att lösa problemen utan att inte ens klienten vet hur det går till.

O.N.M® utgår från *att det omedvetna vill oss väl och vill göra de bästa för oss*. Detta skiljer mitt sätt att jobba radikalt från Freud och psykoanalysen som såg det omedvetna som en bostad för undanträngda drifter och bortträngda trauman som störde medvetandet på olika sätt.

O.N.M® ser det omedvetna som en guldgruva och en skattkammare full med resurser som kan hjälpa oss till ett bättre liv.



ATT COACHA SITT OMEDVETNA SOM METOD
blev jag inspirerad av att utveckla under mina studier av MILTON ERICKSONs verk, en man som av många anses vara detta århundradets främste hypnoterapeut, och genom LARS-ERIC UNESTÅHL, känd för sin forskning om alternativa medvetandeformer och speciellt då hypnos.

VÅRA SINNEN mår bäst av att interagera med varandra.
Vi har ett MEDVETET SINNE och ett OMEDVETET SINNE.

MILTON ERICKSON använde termen "undermedvetna sinnen" för att hänvisa till alla upplevelser, förnimmelser och känslor som sker automatiskt och utanför en människas normala medvetandesfär. Han reserverade termen "medvetet sinne" för den begränsade mängd information som ryms i det begränsade uppmärksamhetsfokus som vi är medvetna om i olika vardagssituationer. En naturlig följd av detta blir att människor endast förlitar sig på och använder sig av den begränsande styrning och stöd som detta begränsande medvetande kan ge, och detta trots att det jag vill kalla *de omedvetna sinnena* har bättre resurser och kan ge en rikare upplevelse av det vi kallar för verklighet.

Antalet aktiviteter som vårt omedvetna sinne utför åt oss är häpnadsväckande många. Närhelst situationen kräver användandet av ett omedvetet minne, förmåga eller insikt, så verkar den uppstå magiskt från ingenstans, vare sig det medvetna sinnet vill det eller ej.

Vi sträcker ut handen och fångar ett kastat föremål utan att tänka på det medvetet. Vi kliar oss eller rättar till håret utan att medvetet veta det. Namn, datum, begrepp och insikter uppstår i vårt medvetande. Känslomässiga reaktioner bubblar upp från ingenstans. Utan att inse det förlitar vi oss på vårt omedvetna för att bemästra de komplicerade färdigheterna och tillhandahålla de många insikter och verktyg vi behöver för att hantera vardagen. Gå, prata, köra bil, hitta unika lösningar på utmaningar, plötsligt komma ihåg att göra något viktigt. I det dagliga livet fungerar vi simultant på en rad nivåer av perception, uppfattningsförmåga och respons. Var och en av dessa nivåer fungerar i sin tur som ett autonomt "minisinne". Varje individ verkar ha en samling av sinnen som jobbar parallellt, relativt oberoende av varandra.

Även om Erickson generellt endast talade i termer om de medvetna och de omedvetna nivåerna, ansåg han att ursprunget till mänskligt beteende är mycket mer än vad denna dualitet antyder.

"The art of being specifically unspecific."

Milton H Erickson
(1901 - 1980)

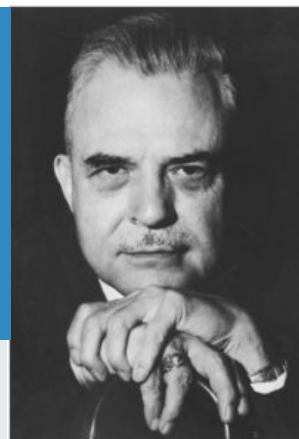


Foto: erickson-foundation.org

ENLIGT MILTON ERICKSON har det medvetna sinnet få färdigheter och är ansvarigt för relativt få handlingar eller kreativa insikter. Dess primära aktivitet är att skapa rationaliseringar för att förklara det som de omedvetna sinnena åstadkommit. De omedvetna aspekterna av sinnet spelar huvudrollen i vardagens händelser. Som Erickson sa till en av sina studenter:

"Vad du inte inser, Sid, är att det mesta av ditt liv är bestämt av ditt omedvetna"

Det medvetna sinnet kan tvinga uppmärksamhet mot eller bort från en särskild handling eller stimuli, men de flesta besluten och handlingarna verkar utföras av det omedvetna. Ändå tror vi ofta att det verbala medvetna sinnet är den enda källan till våra beslut, känslomässiga reaktioner och gensvar. Det är dock viktigt att inse att denna medvetna känsla av kontroll ofta är en myt och att klientens egna förklaringar till sitt beteende bör ifrågasättas.

Det mesta vi gör är alltså automatiserat, utan någon medveten tanke eller intention. *Omedveten automatik* är särskilt uppenbar när vi kör bil eller gör någon rutinmässig vardagsaktivitet. Vi kopplar på vår "autopilot" som tar oss till jobbet utan att vi behöver tänka på vägen. Detta förutsätter dock att kunskapen om vägen finns och har programmerats. Byter vi jobb så för oss autopiloten ibland till vårt gamla jobb så länge det programmet finns kvar. Det blir alltså oerhört viktigt vilka program vi lagt in i vår hjärna. Dessa program skapas i ett icke medvetet tillstånd och kan inte tas bort genom det medvetna sinnet hur mycket vi än kämpar och anstränger oss.

» *MAJORITETEN av de problem som upplevs ... kan ses som resultatet av dålig kongruens mellan medvetna och omedvetna aktiviteter.*«

Tyvärr är det lättare att skapa negativa styrprogram och de kommer att finnas kvar hur mycket man än medvetet och viljemässigt försöker bli av med dem.

En av de viktigaste uppgifterna för coaching av det omedvetna blir att ändra negativa program och ersätta dem med önskade och önskvärda program.

COACHA DINA EGO STATES

VI ALLA HAR OLIKA EGO STATES som agerar som ett jagstillstånd, som agerar utifrån en bestämd roll och känsla och är en naturlig del av vårt psyke. Vi har Ego States som skapas för olika beteenden, tankar, affekter, minnen, önskningar och behov. Vi har Ego States som är positiva och hjälper oss nå våra resultat och mål och även Ego States som är negativa som blockerar och försvårar för oss. Dessa Ego States skapades för att skydda oss, försvara oss från smärtsamma känslor av övergivenhet, svek, rädsla med mera. Ofta så fastnar dessa Ego States i våra cellminnen och kan fortsätta att uppträda i nuet trots att de inte längre behövs.

För att ändra eller avlägsna de Ego States som står i vägen för frigörelse och utveckling är coaching av det omedvetna en effektiv metod. Det gäller både beteendeförändringar som rökning, vikt etc, och mentala och emotionella områden som självförtroende, självkänsla, mål, värden, rädslor etc. Att ställa frågor till ett omedvetet Ego State gör att klienten slipper känna sig ansvarig eftersom fokus ligger på klientens Ego State. Detta gör det lättare att öppna upp för klienten och att kunna se önskat läge och få processa till förändring och utveckling för det Ego State som är aktuellt just då.

Coacha ditt omedvetna ska inte blandas ihop med Ego State-terapi som till exempel används vid dissociationsstörningar.

MILTON ERICKSON-MODELLEN

ERICKSON BESKREV HYPNOS som en värdefull metod för att stärka en klients självmedvetande och underlätta kommunikation.

Han använde det för att övertyga sina klienter att ta ansvar för att läka sig själva och skaffa de förmågor de behövde, vilket stämmer med coachings filosofi.

En skadad relation mellan det medvetna och det omedvetna sinnet kan ge upphov till en rad smärtsamma emotionella, beteendemässiga problem eller symptom. Majoriteten av de problem som upplevs av klienter kan ses som resultatet av *dålig kongruens mellan medvetna och omedvetna aktiviteter*. Idealet för den fullt fungerande individen skulle vara att ha ett fritt flöde mellan det medvetna och det omedvetna sinnet, och de bådas aktiviteter skulle vara integrerade och kongruenta med varandra. Insikterna, förmågorna och reaktionerna från varje sinne bör ses över, utvärderas och integreras. En person som domineras av ett felunderrättat medvetet sinne eller som har ett antagonistiskt förhållande mellan de medvetna och de omedvetna sinnena upplever ofta ett onödigt känslomässigt kaos, självdestruktiva tankar och beteendemönster.

Det finns naturligtvis klienter vars problem och obehag är ett resultat av medveten felinformation eller ovetskap. Då kan coaching eller rådgivningen ge ny information eller korrigera felinformation och bli till stor hjälp. Det är dock mer troligt att majoriteten av dina klienter upplever problem på grund av en konflikt eller brist på koordination mellan deras medvetna och omedvetna sinnen. Dessa Ego States tycks vara oförmögna att utan hjälp nå kongruens mellan det medvetna och omedvetna. Relationen mellan deras medvetna och omedvetna sinnen har skadats, vilket minskar eller tar bort kontrollen att ta kommandot över sig själva eller sina liv. Den funktionella integriteten hos individen är skadad eller hotad på något sätt. Som ett resultat är personens förmåga att hantera saker nedkopplat, symptom utvecklas och oro eller lidande upplevs. Vissa skador produceras av yttre faktorer och vissa är självpåtaga, till exempel genom det externa eller det interna självpratet. —————>

» *UTIFRÅN MITT PERSPEKTIV är det inte nödvändigt att förklara varför ett problem existerar för att kunna förändra det.*«

Föräldrar som förbjuder gråt eller retar sina barn när föräldrarnas känslor såras, kan ge upphov till en fränkoppling mellan medveten uppmärksamhet och omedvetna känslor. Förlusten av en närstående, separationer, dåliga relationer, missnöje på jobbet med mera kan skapa Ego States som vill hjälpa och skydda individen. Medan en aspekt av det omedvetna tänker, uppfattar eller vet något som det medvetna sinnet inte kan tolerera eller acceptera kan det medvetna sinnets reagera genom ta bort medvetenheten av, och kommunikationen med, detta Ego State.

MOTSTÅND MOT INKONGRUENS

KLIENTER ÄR GENERELLT OVILLIGA att erkänna, se på eller uppleva källan till deras problem, eller kan anta att konsekvenserna blir för stora. Den inställningen kan göra det svårare att nå resultat. Nästan undantagslöst har klienter en källa till känslomässig smärta som de inte insett eller tittat närmare på. Det är svårt att uppmärksamma någon omedveten händelse som är skrämmande, förvirrande eller ofattbar. Å andra sidan kan ett beslut att ignorera något med förhoppningen att det kommer att försvinna leda till obehagliga och ibland allvarliga konsekvenser. Ångest, depression, alkoholism och psykosomatisk sjukdom avspeglar ofta ett försök att övervinna smärta genom att ignorera dess närvaro. Denna tendens att se förbi eller förneka inre tankar eller upplevelser för att de är negativt för det medvetna sinnet, är fullt förståeligt.

Alla gör det i någon utsträckning, och i viss utsträckning är det okej. Emellertid måste coacher inse att smärta, vare sig den är fysisk eller psykisk, är en viktig källa till information om hur de ska hjälpa klienten till ökat välbefinnande. Det är en signal, ett värdefullt larm som ger en indikering av problemet.

En konsekvent vägran att undersöka smärtsamma och negativa tankar och känslor i den felaktiga tron att ignorandet kommer att eliminera dem så småningom, resulterar i starkare smärta och allvarigare symptom. En ovilja eller oförmåga att titta närmare på källan till obehaget är ett försök till lösning som gör saker värre. Det hindrar personen från att upptäcka vad som behöver göras för att skapa välbefinnande.

MEDVETENHET FRÄMJAR LÄKNING

NÄR VÄL KÄLLAN till problemet är identifierad kommer klienterna reflexmässigt korrigera eller eliminera det problemet om de kan. Människor är till sin natur självkorrigering och självläkande. Både det medvetna och det omedvetna sinnet försöker rationellt skydda personen och göra vad som görs kan för att försäkra välbefinnande och överlevnad. Om de får rätt information så gör de ett imponerande jobb. Men när information hålls tillbaka, ignoreras eller inte går att undersöka, kan individen inte utveckla en koordinerad, integrerad metod för att hantera situationen. När klienter fokuserar på sitt obehag och upptäcker att källan till deras problem är ett särskilt minne, bild, begär, övertygelse, beteende eller interpersonellt förhållande, så börjar de vanligtvis göra något åt det genast om de vet vad de ska göra och kan göra det. Människor dras mot välbefinnande om de slutar ignorera sina obehag. De kanske avbryter ett obehagligt förhållande, ändrar sin livsstil, ändrar en övertygelse eller reviderar en förväntan. Ibland gör de detta medvetet och avsiktligt. Vid andra tillfällen sker förändringarna på en omedveten nivå, till synes av sig själva.

Utvecklandet av en medvetenhet om källan till ett obehag är inte detsamma som att få en teoretisk förklaring till varför den källan existerar.

Utifrån mitt perspektiv är det inte nödvändigt att förklara varför ett problem existerar för att kunna förändra det.

DET OPERATIVA KONCEPTET

i min approach är VAD snarare än VARFÖR.

ÄVEN OM VISSA KLIENTER kan minnas när eller varför de utvecklade sina problem eller symptom, så upplever de typiskt nog dem inte av samma anledning. Många gånger upplever de dem inte av någon anledning alls. De är bara gamla, omoderna, kontraproduktiva vanor som en gång hade ett syfte men inte längre har det.

Vidare så är människor så utomordentligt komplicerade att alla ansträngningar att specificera den exakta orsaken till ett dåligt medvetet/omedvetet förhållande oftast resulterar i överförenklade spekulationer och rationaliseringar. Olika människor upplever liknande problem av olika anledningar, och olika händelser bidrar vanligen till utvecklingen av ett problem.

Slutligen så kan en förklaring till varför problemet utvecklades från första början vara relativt oanvändbar. Att förklara varför en skada inträffade underlättar inte dess resultat eller får folk att känna sig bättre till mods.

Det viktiga är vad källan till missnöje är, hur den ser ut och vad som kan göras för att få personen att må bra igen – inte varför eller hur problemet uppkom.

HJÄLP KAN BEHÖVAS

ALLA KLIENTER kan inte rätta till sina problem utan hjälp. En del måste lära sig nya färdigheter eller få sin uppmärksamhet riktad mot nya sätt att tänka och handla, eller påminnas om gamla färdigheter och insikter innan de kan göra det. Det är oftast bäst om denna inläring sker på en omedveten nivå.

COACHING

av det OMEDVETNAS EGO STATES – 8 STEG

1. **Skapa allians** är A och O för att bygga upp ett förtroende mellan coach och klient.
2. Gör **mål** och **resultatmodellen** tydlig. Coacha fram **kärnvärdet**.
3. Lär dig tolka **kroppssignaler**, **mikroexpressions** och lyssna och spana efter **inkongruens**.
4. Coacha klienten i **avspänning**.
5. **Skapa kontakt** med ansvarigt **Ego State**, prata med Ego State som det vore en egen person.
6. **Coacha agilt** med ansvarigt Ego State.
7. Coacha med **kraftfulla frågor**, eventuellt förhandla.
8. **Var beredd** på att nya omedvetna Ego State kan dyka upp som också måste coachas.

EXEMPEL på några KRAFTFULLA FRÅGOR och UPPMANINGAR till ett omedvetet Ego State

- **Fråga** ditt omedvetna **om det är OK att jobba med denna fråga**.
- **Fråga** ditt omedvetna om den är **villig att samarbeta**.
- **Tacka** ditt omedvetna för att den vill samarbeta idag.
- **Fråga** ditt omedvetna **vilket beteende** den behöver ha istället för det den har nu.
- **Fråga** ditt omedvetna **vad som behöver göras först**.



Illustration: StarGlade

KONSTEN att tillägna sig kunskap genom ATT LÄSA ...



*Kunskap leder till
att vi växer som
människor.
Därför är kunskap
ovärderligt.
Man kan tillägna
sig kunskap
på olika sätt
– ett är genom
att läsa ...*

ATT VÄRLDENS SMARTASTE, mest framgångsrika och mest upptagna personer läser regelbundet, är ingen hemlighet. Som Microsoftgrundaren BILL GATES, världens rikaste person, eller kanske idag den näst rikaste, som har läst minst en bok i veckan under hela sin karriär och varje år tagit en två-veckors semester just för att läsa.

WARREN BUFFET, den mest framgångsrika investeraren genom tiderna, har ägnat 80% av sin tid att läsa och att tänka. Och USA's tidigare president BARACK OBAMA ägnar minst en timme om dagen för att läsa. Han, liksom Bill Gates, delar regelbundet med sig av sina läslistor som innehåller både faktaböcker och fiktion.

Det är bara tre exempel på extremt framgångsrika personers läsvanor. Frågan är – varför läser de så mycket?

Och – hur har de tid att läsa när andra skyller på att de är för upptagna för att ens öppna en bok?

Jo, så här säger de ...

»ATT LÄSA är huvudkällan till att jag både lär mig saker och testat min förståelse«, **Bill Gates**.

»LÄS 500 SIDOR PER DAG ... det är så kunskap fungerar. Den byggs upp, ökar som ränta-på-ränta-principen. Alla kan göra det, men jag garanterar att inte många av er kommer att göra det«, **Warren Buffet**

»ATT LÄSA är viktigt. Om du kan läsa, då öppnar sig hela världen för dig«, **Barack Obama**

MEN MAN KAN LÄSA PÅ OLIKA SÄTT.

Man kan läsa för att underhållas, för att skaffa sig information eller för att kunna förstå något bättre. Till exempel. Man brukar också tala om olika nivåer av läsning som att skumma eller scanna en text, att läsa den analytiskt eller språkmässigt.

En annan fråga är VAD man läser. Mycket av det vi konsumerar idag är mer eller mindre mental skräpmat. Kvalitet är alltid bättre än kvantitet.

Att KOMMA IHÅG vad man läst kan man ha vissa problem med. Men det beror inte på vad man läser utan **HUR man läser - aktivt eller passivt.** ●

**TEMA:
MIND
TRAINING**

HÄR ÄR ETT SÄTT du kan använda för läsa mer aktivt.

Börja med ditt **VARFÖR** – i exemplet vill du veta mer om XX, något som du kan använda i livet eller i jobbet. Om du väljer andra **VARFÖR** ser "gången" annorlunda ut:



ditt VARFÖR?

VARFÖR VILL DU LÄSA JUST DEN HÄR BOKEN?

för mitt nöje,
jag vill koppla
av en stund

jag vill veta mer
om XX för att
kunna använda
det i mitt liv
/i jobbet

jag vill förstå
vad XX är mer
på djupet /kontext /
perspektiv /historia

CHECK

läs innehållsförteckning
och inledning – verkar
boken motsvara dina
förväntningar?
ja – låna/köp boken
nej – hitta en annan

ditt VAD?

EXAKT VAD VILL DU VETA MER OM?

Formulera 3 frågor du vill ha svar på.
Läs – och markera det du tycker är
viktigt. Post-it-lappar, stickies,
anteckna, fota, kommentera i
marginalen är några sätt.

CHECK

gå tillbaka lite då och
då och repetera det du
markerat som viktigt

ditt HUR?

HUR ANVÄNDER DU DIG AV DET DU LÄST?

Gör en kort sammanfattning och reflektera
en stund över det viktigaste du fått ut av
det du läst.

Smält det i några dagar – testa sedan
dina nya kunskaper i levande livet.

ACTION!

CHECK

fick du svar på dina frågor?
några nya kunskaper?



Illustration: Ekorre: ekaterinatasp, Huvud: Open Clipart Vectors, Collage: Lena Weesar

TEMA:
MIND
TRAINING

13 EKORRAR i huvudet

Text: Anna Eriksson

SOMMAR I LA ROCHELLE, FRANKRIKE – här byggs många kända segelbåtar, bland annat Beneteau, Jeanneau, Dufour, katamaranen Lagoon och den legendariska Amel-båten, byggd för att klara av jordenruntsegling på två. Monsiuer HENRI AMEL hann rita och bygga många modeller innan han dog 2005 och lät medarbetarna ärva varvet. Traditionen att bygga riktigt bra båtar fortsätter – 2018 fick de pris för årets bästa båt.

JAG OCH MIN MAN är lyckliga ägare till Henri Amels sista modell, en Amel Super Maramu 2000, byggd 2003 (även den fick pris som årets båt). Med s/y Vista planerar vi att segla till Stilla havet och Nya Zeeland via Karibien och Panamakanalen. Jag som har arbetat professionellt med coaching i tjugo år känner mig som barn på nytt. Nästan allt är okänt och vi lär varenda dag. Just nu befinner vi oss på ponton 50, "Amel-pontonen" i La Rochelle. Här ligger bara Amel-båtar i olika storlekar. De splitternya ligger först – den delen kallas baby-bryggan eftersom båtarna ännu inte har seglat. Vi andra är här antingen för service eller för att man har sin bryggplats här. En del båtar ska säljas och andra har nyss köpts.



Amel-pontonen, La Rochelle, Frankrike

Foton: Anna Eriksson



JAG KÄNNER SÅ IGEN MIG när jag ser vår nya båtgrannar (som bara för tio dagar sedan köpte sin Amel Super Maramu) – glada, uppspelta och superstressade – kvinnan säger att hon har *13 ekorrar i huvudet som hela tiden påminner henne om en mängd olika saker.*

Vi får veta att de äger tre hus i vilka det mesta verkar kunna hända. De åker iväg ett par dagar för att kontrollera allt, sen ska de landa i sin nya båt och ha semester. Trots att vi har sålt vår enda lägenhet och alla möbler, ja, vi har inte ens ett förråd kvar, så märker jag hur även jag hör tjattret. Även vår lista är lång på vad som ska göras och tänkas på. Mänskligt.

JAG LYSSNAR PÅ OSHO, en upplust mästare från Indien. Han lär oss meditera och berättar att det är möjligt att hitta sin inre frid även i den mest röriga omgivning.

Det underlättar förstås om vi, precis som i en rosträdgård, kultiverar jorden. På liknande vis är det lättare att finna lugnet i orörd natur, vid vattnet, vid ett träd än vid en bilväg.

Hemma kan vi skapa en särskild plats, det räcker med en fåtölj, som vi laddar med god energi varenda gång vi mediterar i den.

NÄR VI MEDITERAR bevittnar vi mindet – tjattret – ekorrarna. Vi bevittnar det på samma vis som när vi som barn låg på ängen och såg molnen passera förbi. Vi lät det bara ske. Vi vilade i det faktum att molnen var där de var och gjorde vad de gjorde.

Vi bara låg där och var.



Osho,
Bhagwan Shree Rajneesh (1931-1990) *

VAD BLIR VI NÄRVARANDE i när vi stillar oss, bara är och bevittnar våra upplevelser?

Vad ser vi framför oss, vad hör vi, vad känner vi? Våra sinnen meddelar sig och ger oss information om vårt tillstånd. Vi är något mer än det vi upplever. I meditation kan vi betrakta oss själva. Vem är vi då?

Någon mycket mer än våra känslor, vårt sinne (mind) och vår kropp.

”Jag är så här” säger vi då och då som förklaring när vi inte vill förändra oss. Som om det är sant.

Egentligen är vi allt, vi har bara inte tillgång till det för ögonblicket.

Vi är inte tillräckligt medvetna om vår egen kapacitet och vi har heller inte tränat, så det känns som om vi inte kan något nytt.

DET ÄR INTE SINNET I SIG som behöver tränas utan vår förmåga att förstå att vi är så mycket mer än bara sinnet. Först när vi kan betrakta oss utifrån så kan vi urskilja olika alternativ och välja hur vi ska förhålla oss till den information som sinnet ger oss. Utan förmågan att välja och se objektivt på vårt sinne är vi ett offer för omständigheterna.

ÖVNING: få syn på dina ekorrar

- Ta fram ett stort papper och skriv ner alla tankar som poppar upp. Rita ett moln runt varje tanke. Om du vill kan du måla himlen blå. När du är klar begrunda tankarna/molnen – sammanfatta det med ett par ord, gärna även känsla.
- Skifta sedan fokus till himlen – låt blicken vila på hela himlen bortom molnen. Se helheten, känn rymden inom dig. Sätt några ord på det du förnimmer nu.
- Håll kvar känslan från himlen och se på molnen igen. Vad skulle vara ett klokt nästa steg som för dig dit du vill?

» Egentligen är vi allt, vi har bara inte tillgång till det för ögonblicket.«

ETT ANNAT SÄTT att träna vår medvetenhet är att sätta upp ett lite högre spel än vi vanligtvis håller på med.

Något nytt, något som ligger utanför den normala komfortzonen/sammanhanget. Något vi drömmer om, som vi skulle vilja vara med om under vår livstid.

Som på beställning kommer vi att bli triggade, vårt sinne kommer att sätta igång och högljutt kommunicera och göra motstånd.

Något att betrakta, inte agera på. Vi fortsätter framåt, tränar, lär av misstagen/erfarenheterna som inte för oss dit vi vill och av det som fungerar – som vi kan fortsätta och göra mer av.

DET ÄR SÅ VI UTVECKLAS OCH BLIR MER MEDVETNA.

Gång på gång tar vi oss tillbaka till vår förmåga att betrakta och vara närvarande i ögonblicket.

I det utrymmet gör vi det klokaste valet som vi förmår för nästa steg. ●

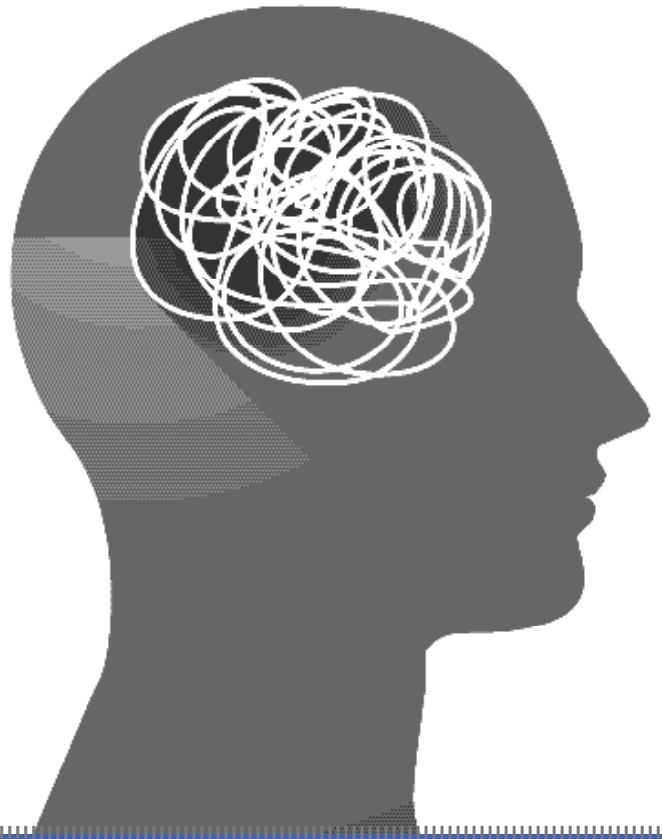


ANNA ERIKSSON

ICF Master Certified Coach (MCC)
Fil kand beteendevetare

avalona.se

Illustration: jpgon

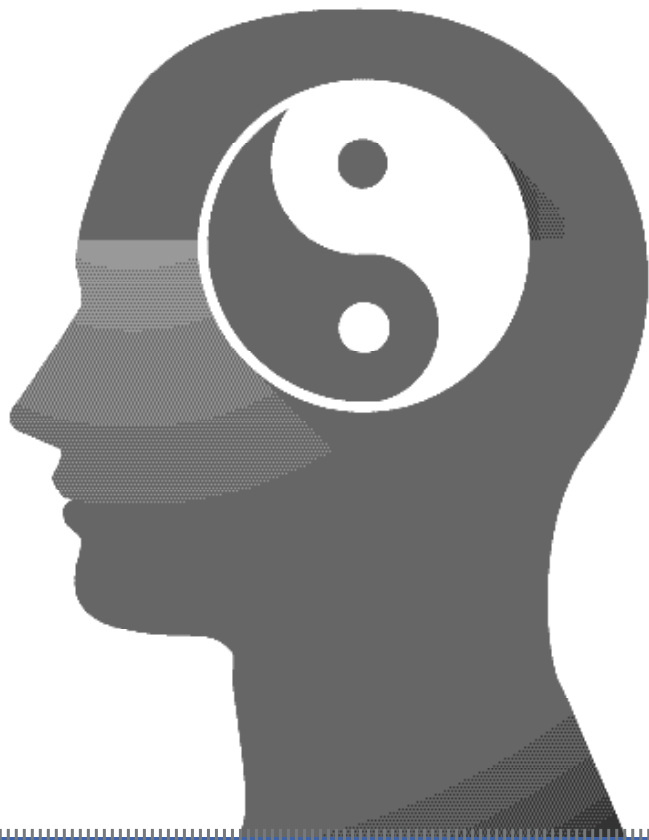


SAMARBETA med din HJÄRNA

Text: Lena Gustafsson

VI HAR DEN ALLA.

*Den jobbar hårt för oss under hela vår livstid.
Ibland hårdare än den riktigt orkar med, ibland
kan vi fråga oss om den ens är påkopplad.
Vår hjärna. Denna fascinerande del av vår
kropp med så många lager av möjligheter
och sådan sårbarhet.*



VÅR HJÄRNA.

Dess huvudsakliga funktion är att skydda oss, hålla oss vid liv och kroppens övriga organ så välförsedda med de resurser som behövs som bara är möjligt. På köpet får vi mängder av användbara förmågor som minne, känslor, social kompetens, nivåer av medvetenhet etc.

Inbyggt i hjärnan finns också vår förmåga att i viss mån bemästra den. Vi kan välja tankar. Vi kan påverka vilka neurologiska banor som byggs upp och vad som blir våra automatiserade handlingsmönster. Det är det vi gör när vi lär oss gå, läsa eller cykla, men också det vi gör dagligen under vårt liv.

De val vi gör om och om igen påverkar hur vår framtid kommer att se ut.

Kommer vi att se på vårt arbete med glädje, uttråkning eller panik?

Kommer vi att äta hälsosamt eller osunt, kommer vi att njuta av vårt val eller äta det vi äter i skuld och skam?

Det beror på vilka val vi gör, vilka neurologiska mönster vi ger företräde genom att för oss själva upprepa de tankarna.



VI FÅR INTRYCK UTIFRÅN och de spelar roll. I det lilla barnets hjärna spelar de än större roll då självmedvetenhet ännu inte utvecklats och neurologiska banor byggs upp. I din vuxna hjärna har du sedan länge själv varit med och påverkat vilka kopplingar som får extra myelin och snabbare kommunikation. Det är de kopplingar som ligger i nervbanor som används mycket.

TYCKTE DU SOM BARN att matematik var roligt och njöt av att lösa problemen, byggde du förmodligen spontant upp snabba kopplingar genom att om och om igen ge dig in i mattelekar, se räkneuppgifter i vardagen och lösa dem, se världen genom siffror. Och ju mer du lekte den leken ju snabbare blev du. Jag som inte såg glädjen i siffrorna lekte sällan de lekarna. Jag har istället i skolåldern, då jag började förstå att det betraktades som en viktig kompetens, tillägnat mig mer tekniska sätt att förstå och lösa uppgiften, men kul blev det aldrig. Jag kan som vuxen bemästra räkneregler tillräckligt för att klara min vardag, sköta mina betalningar, göra en budget, veta hur mycket mjöl som ska i bröddegen. Men jag använder hellre miniräknare än övar mina mattekopplingar i hjärnan och räknar i huvudet.

MÄRKER DU hur jag självdefinierar mig här? Hur jag *självklart* ser mig själv som en som inte är lika snabb och säker på matte som du? *Det är vad självmedvetenheten gör med oss.*

JAG HAR LÄNGS VÄGEN FÖRSTÅTT att matte inte riktigt är min grej. Jag har svårt att hålla siffror i arbetsminnet. Jag tycker inte det är lika roligt som bokstäver och sociala sammanhang. Jag kan det ändå ganska bra. Gick ut skolan med mattebetyg på den övre delen av skalan. Men jag valde ändå att sluta läsa det så fort det inte var en obligatorisk del av min kursplan. Undvek att ge mig in i de mer komplicerade ekvationernas värld.

När jag har byggt min självbild har jag av någon anledning byggt in att matte inte är min grej. Kanske var jag från början dålig på att hålla siffror i minnet, kanske har jag blivit det för att jag inte tränat förmågan för att det aldrig var tillräckligt roligt. Oavsett hur jag hamnade här är det nu så min självbild ser ut.

DET ÄR HÄR JAG HAR VALET.

DJag kan välja att samarbeta med min hjärna kring en positiv självbild. Eller jag kan lämna walkover och låta den jobba på själv. Det luriga med att låta den jobba på själv är att den har, som du minns som primärt fokus att skydda mig. Hjärnan prioriterar inte nödvändigtvis känslomässigt välmående eftersom att må dåligt kan få oss att undvika det hjärnan uppfattar som potentiellt hotfulla eller resursslukande aktiviteter. Det är därför väldigt lätt hänt att hjärnan börjar skicka signaler som *"strunta i det där, du kan det ändå inte"* istället för att uppmuntra mig att hålla i den energikrävande uppgiften att lära mig något och fortsätta öva det.

DEN DÄR *"du kan det ändå inte"* spinner sedan lätt vidare eftersom våra hjärnor är aktiva och har snabba kopplingar. Det blir lätt fortsatta inre budskap i samma stil. Du kan inte. Du duger inte. Du begriper inte. Du är värdelös.

Alla de här begreppen ligger inom samma nätverk och blixtrar lätt igång, medan det inte lika självklart går en koppling från dem till positiva tankar, som vilka dina styrkor är eller inre budskap som att du duger, du är värdefull, du är älskad. *De kopplingarna är mer konstraintuitiva och behöver övas upp.*

ATT SAMARBETA MED HJÄRNAN är att använda möjligheten att välja tankar.

Att inte ge den inre mobbaren fritt spelrum utan att uppfostra den att uppföra sig. Lyssna på din inre monolog. Vad är det du säger till dig själv där inne? Om du hörde ett skolbarn på en skolgård säga samma sak till ett annat barn; skulle det vara ok?

När din inre monolog drar iväg med dig och tar formen av en inre mobbare – välj aktivt andra tankar och lär din hjärna att associera den första tanken med nya spår.

Min första tanke är att jag inte är särskilt bra på matte. Min andra tanke är sedan: men det gör ingenting, jag är bra på väldigt många andra saker och jag är fullt tillräckligt kapabel för att klara mig fint.

Därför går väl upparbetade stigar till tankar som *"men tänk vad coolt det är med de som*

ser siffror och lösningar sådär utan vidare. Den förmågan har ju jag på andra områden, tänk, då måste det ju finnas de som inte ser det jag ser där” och andra liknande positiva mönster. Det är responser jag har övat upp.

MEDVETENHETEN att jag inte självklart ser lösningar i räkneproblem är en trigger som då och då uppstår i vardagen. Den hade kunnat vara en ständig källa till nedvärderande tankar i hjärnans missriktade försök att bespara mig energin som går åt för att faktiskt ta tag i problemet och bli bra på matte. (Jisses vad jag finge jobba, och det kunde jag förstås göra men jag vill faktiskt inte. Jag är bekväm där jag är.) Men nu blir den istället en trigger till glädjefylld förundran över olika kompetensmönster.

Det som hade kunnat vara en inre mobbare har blivit en inre supporter, en stödkompis som då och då påminner mig om mina styrkor och värdet i att se olikheter som kompletterande kompetenser.

INSPEL UTIFRÅN GER DEN INRE DIALOGEN TRIGGERS.

Det kan handla om utseende, kompetenser, sociala roller eller vad som helst. Reklam, konst, politik, nyheter, mycket av det vi möter är utformat för att trigga oss. Påverka oss, få oss att tänka och agera.

Hur vi än reagerar på dem kan vi samarbeta med vår hjärna kring när vi väljer att göra aktiva val. Det betyder inte att vi inte blir ledsna av våra triggers ibland. Kämpar vi med något och en trigger väcker den kampen till liv blir vi inledningsvis ledsna eller arga, det är ok. Känslor som uppstår i stunden kan vi inte styra.

Men vi kan välja hur vi går vidare. Vi kan välja att gå vidare tillsammans med vår inre supporter som tröstar och ger oss nya perspektiv eller tillsammans med vår inre mobbare som trycker ner och håller oss borta från energikrävande utveckling.

» JAG KAN VÄLJA att samarbeta med min hjärna kring en positiv självbild.«

VÄLJER VI ATT GÅ VIDARE med vår inre supporter får vi också ta ansvar för det valet och fullt ut samarbeta med hjärnan. Vi ber den nu bygga nya tankemönster. Det kräver energi och övning.

Ger du din hjärna tid och energi att arbeta med det här? Vila nog för att orka? Perspektiv och upplevelser för att ha nytt material att bygga av? Du kan inte be en redan fulltecknad snickare att med fyra gamla brädor bygga ditt drömhäus på stunderna som blir över.

Lika lite kan du be hjärnan göra jobbet utan att få förutsättningarna.

HJÄRNAN BEHÖVER UTMANINGAR MEN OCKSÅ VILA.

Den behöver riktning ibland men också frihet och tid att vandra utan mål och utforska förutsättningslöst. Den behöver energi och bra blodgenomströmning, hälsosam kost och motion hjälper den få det. Den behöver nya intryck för att väcka och stimulera nya kognitiva mönster, gör du samma sak varje dag cementerar du de gamla mönstren och gör det än svårare för hjärnan att tänka nytt. Den behöver sinnesupplevelser kopplade till de tankar du vill välja för att skapa bredare och mer kraftfulla neurologiska mönster.

SOMMAREN ÄR OFTA EN TID då vi ger hjärnan mer av det den behöver men vill du verkligen nöja dig med det? Vilken slags kompis är du om du en gång om året ger din inre supporter några veckor av det den mår bra av och sedan tänker dig att den ska jobba för dig hela resten av året?

Samarbeta med din hjärna hela året och ge dig själv förutsättningarna att på riktigt tillgodogöra dig all den potential du har inbyggt där. ●

LENA GUSTAFSSON

ICF Coach (PCC)

vice ordförande i ICF Sverige

guldanten.com

Lena är även ordförande i
Företagarnas Branschorganisationsförbund



foto: Jacob Möller



Foton: FewwPgiria, lovelava, 00firefly00, brulove

**TEMA:
MIND
TRAINING**

mBRAINING & mBIT COACHING

MARIE NORDER ASPHOLM

**life coach ICC
leg sjuksköterska - kostrådgivare
massör - hormonterapeut**

kostochlivsstil.se

Hur får vi alla våra hjärnor med oss? Vaddå? Har vi flera hjärnor? Hjärnan – Den sitter väl i huvudet?

Text & foto: Marie Norder Aspholm

Neurovetenskapen har bevisat att vi inte bara har en utan tre hjärnor! Förutom hjärnan i huvudet har vi även en hjärna i vårt hjärta och en i vårt tarmsystem. På Skandinaviska Ledarhögskolans, SLHs, Vårmöte förelästa CHRISTEL LAND om mBraining och mBIT Coaching.

mBraining betyder **multiple brains** och beskriver sättet vi använder våra hjärnor på och processen att integrera våra hjärnor för att uppnå specifika resultat.

mBIT står för **Multiple Brain Integration Techniques** och är en samling redskap och tekniker som omvandlar teorin i mBraining till praktik för att kommunicera och integrera intelligenserna i alla hjärnor. CHRISTEL LAND är den enda mBIT Trainer som undervisar på svenska.

Jag tyckte att det Christel berättade lät så spännande och intressant så när jag hörde att hon skulle hålla en mBIT Coachutbildning under våren så bestämde jag mig för att gå den. Att tänka med vårt huvud, vår logik, är vi vana vid men jag ville lära mig mer om att också tänka med hjärtat och magen. Både som en kompetens för mig som coach men också för min egen personliga utveckling. Jag har inte ångrat mig! Utbildningen överträffade mina förväntningar och jag kände direkt att jag fått ett användbart och kraftfullt verktyg och komplement till min coach- och life coach-utbildning. 

» mBRAINING betyder MULTIPLE BRAINS ...

mBIT står för MULTIPLE
BRAINS TRAINING «

Under Kristi Himmelsfärdshelgen bar det av till Örebro för utbildning. Vi var 12 förväntansfulla elever, alla utbildade inom coaching, NLP eller mental träning. Vi fick fyra fantastiska dagar tillsammans med teoretisk gnuggning och många övningar.

Vi pratade om att mBIT förenar uråldrig visdom med modern neurovetenskap. I våra olika hjärnor, eller intelligenser, bor dessa primära funktioner;

Huvud – Kognitiv perception, tänka och skapa mening och kreativitet
– Kefalisk hjärna

Hjärta – Känsla och medkänsla, värderingar och relationer – Kardiologisk hjärna

Mage – Identitet, självbevarelse, mobilisering/handling och mod – Enterisk hjärna

Dessa hjärnor är komplexa neurala nätverk bestående av ofantligt många neuroner, nervceller, som samverkar.

Vi lärde oss också om hur hjärtat ansvarar för den *sympatiska* ("stresssystemet") och *parasympatiska* ("lugn") balansen i vårt autonoma nervsystem. Vi pratade om hur *viktig andningen är för oss* och övade mycket på en balanserad andning som varje mBIT-session börjar med för att skapa balans i det autonoma nervsystemet.

Vi lärde oss också om *uttryck för egenskaper* som till exempel *mod* inom det sympatiska nervsystemet, *oro*, *obenägenhet att ta risker* och det parasympatiska nervsystemet som *riskbenägenhet* och *impulsivitet*.

mBIT är ett komplement till traditionell coaching och kan användas vid många olika problemställningar, till exempel med människor som:

- har en intern konflikt mellan deras tankar, känslor och handlingar.
- har oönskade vanor som de kämpar med att bryta.
- har svårt att ta beslut.
- är väldigt bekymrade om risker i det de gör.
- verkar som att de vet vad de vill, men har svårt att agera efter deras mål.

Målet är att alla intelligenser ska kommunicera, vara i balans och i kongruens (överensstämmelse).

Vi gjorde många övningar enligt mBIT Roadmap: identifiera önskat tillstånd och nuvarande tillstånd, etablera en balanserad andning, få alla hjärnor (intelligenser) att kommunicera och att ha kongruens mellan dem.



Fokus sattes inte i första hand på önskat tillstånd (målet), till skillnad mot traditionell coaching, utan på att låsa upp blockeringen som gör att det önskade tillståndet inte uppnås samt att lyssna på vad hjärtat, magen och huvudet förmedlar för känsla.

I mBIT coaching är processen viktigare än innehållet.

Vi fick också ta del av flera illustrerande demos som Christel gjorde med oss deltagare.

Varje dag började vi med en *reflekterande learning walk* av vad vi förväntade oss av den kommande dagen och varje morgon gjorde vi också en *gruppmålning*, *social learning*, om vår tankar kring det vi lärt oss.

Utbildningen till mBIT coach har gett mig många värdefulla verktyg att använda i mitt arbete med klienter och kommer att vara ett betydelsefullt komplement till min coach- och lifecoachutbildning.

Hur jag kan hjälpa mina klienter att ha både huvud, hjärta och mage med på vägen mot sina mål. Hur vi integrerar våra tre intelligenser, hjärta, mage och huvud och hur vi får dem att kommunicera och dra åt samma håll.

Vad är det som gör att vi gör och tänker som vi gör?

Utbildningen gav mig flera av de pusselbitar som jag saknat inom den traditionella coachingen. Jag är väldigt glad att ha fått ha proffsiga Christel som strukturerad tränare och som generöst delade med sig av sina kunskaper och sin värme under dessa fyra dagar.

Jag använde mina nya kunskaper första dagen jag var tillbaka på jobbet. Det var en klient som jag träffat många gången och vi hade en mBIT coachsession. Klienten upplevde det mycket positivt och att den gick mer på djupet än en vanlig coachträff.

För mig som coach kändes det också helt rätt att använda mBIT i min coaching. I alla mina hjärnor, i hjärta, mage och huvud! ●



»VAD ÄR DET som gör att vi gör och tänker som vi gör?«



Deltagarna i coachutbildningen i mBIT.



Kursledaren Christel Land föreläser. Foto ovan t h: anteckningar från kursen.





COACHING & MIND TRAINING

**TEMA:
MIND
TRAINING**



genom att

- **UPPLEVA
VÄRLDEN**

ULRICA GARCIA
GOMEZ,
s 106



- **i NATUREN**

MARIA KEMPE,
s 6



genom

- **UPPMÄRKSAMHET**
- **MINDFUL
MEDITATION**
- **PERSPEKTIV**

JOSEPH O'CONNOR,
s 32



genom att

- **GÖRA DIN
och TEAMETS
VISION TYDLIG**

HÅKAN ERICSON,
s 64



genom att
studera & reflektera
över vårt

- **MEDVETANDE**

JAN PILOTTI,
s 12



genom

- **DIALEKTISKT
TÄNKANDE**

DANIEL ÁLVAREZ
LAMAS,
s 40



genom
att

- **SKRIVA FRÅN
HJÄRTAT**

JOHANNA NILSSON,
s 50

MIND TRAINING I COACHING?

LÅT DIG INSPIRERAS av de medverkandes olika perspektiv på MIND TRAINING i detta nummer av GROW magazine!



genom att

• COACHA DITT OMEDVETNA & DINA EGO STATES

ELENE UNESTÅHL,
s 78



genom

• KUNSKAPS-UTBYTE

NLP-FÖRENINGEN,
s 46



genom
att

• SAMARBETA MED DIN HJÄRNA

LENA GUSTAFSSON,
s 92



med

• mBRAINING & mCOACHING

MARIE NORDER
ASPHÖLM,
s 96



genom att
lära dig att

• UPPLEVA FRAMGÅNG

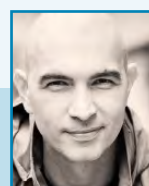
BEN FURMAN,
s 72



EN ÖVERSIKT
av olika

METODER i MIND TRAINING

LARS-ERIC UNESTÅHL,
s 26



genom
att

• LÄRA DIG FÖRLORA

IGOR ARDORIS,
s 58



genom att få
syn på dina

• DINA "EKORRAR"

ANNA ERIKSSON,
s 90



TANKAR FRÅN EN COACH:

**VÄRLDEN
är mitt hem**

ULRICA GARCIA GOMEZ
life coach ICC
energy healing practioner

garciaagomez.se

*SOM RELATIVT NYBLIVEN LIFE COACH flyttade
Ulrica Garcia Gomez till Colombo på Sri Lanka.
Det blev en resa som gav en kickstart i arbetslivet.
Här berättar hon om sina upplevelser.*

Text: Ulrica Garcia Gomez

Foton: tillhör Ulrica Garcia Gomez

JAG VÄXTE UPP SOM YNGST i en skara av nio systrar och vi var alla totalt olika till sättet, trots samma uppfostran. Många viljor, åsikter och en massa tyckande om saker och ting var det gott om. Tidigt förstod jag vikten av att känna in, känna av samt att snabbt kunna läsa av stämningar och humör. Idag förstår jag att det var en form av överlevnadsstrategi för att kunna hitta en egen personlighet, ett eget jag och gå under radarn utan för många frågor. Här föddes mitt intresse och en obotlig nyfikenhet för relationer och människor, varför de är som de är och varför de gör som de gör.

VÄRLDEN ÄR MITT HEM

EGENTLIGEN KOM FLYTTEN TILL SRI LANKA inte helt olägligt. Flytten var tillfällig, ett halvår till att börja med eftersom min man, som arbetar med te och kaffe, skulle etablera ett företag där. Jag hade ju också en Life Coach-utbildning bokad, så det kändes att jag skulle få tid att sysselsätta mig med den. Det som var en liten fundering var ju det här med klienter, det ville jag ju gärna ha, och som relativt nyetablerad coach ville jag finnas där mina framtida kunder skulle finnas.

I bakhuvudet fanns den metafor jag en gång ritat under en coach-utbildning. Det var en jordglob med utsträckta armar och en leende mun. Det var min bild av framtiden, att jag inte bara är en del av Sverige utan världen. Så även om jag under det kommande året nu även ska etablera mig i Sverige, så har jag kvar känslan av att det inte finns några gränser för mitt arbete.

ENKLA VERKTYG FÖR VARDAGEN

JAG ARBETAR med Life Coaching, Coaching och Energy Healing tillsammans med mina klienter.

I princip sker Life Coaching på samma sätt var du än är i världen. Vi lever med samma känsla av att vilja utvecklas, vi har liknande känslor av att inte vara tillfreds eller att inte se de förutsättningar och bra saker vi redan har i livet.

Att prata med en person på Sri Lanka om detta, där klyftorna mellan rika och fattiga är mycket stora och där många kämpar för att överleva är en utmaning. Då gäller det att lyssna och att kunna se saker och ting för vad de är. Det hjälper inte att tycka synd om, utan att möta klienten där den är och arbeta utifrån det, precis som vi gör här hemma.

Som min tränare Lars Eric Uneståhl rekommenderade ”att dansa med klienten”. Det är det fina med Life Coaching.

Jag gillar att saker är praktiska, att ha båda fötterna på jorden och inte att konstra till det. Lyssna, samtala och dela med mig till mina klienter av de verktyg och tekniker som de kan använda sig av i vardagen.

GATUHUNDARNA I SRI LANKA

EN VIKTIG DEL I MITT LIV förutom att ständigt utvecklas är att dela med mig och bidra till en bättre värld.

En av mina klienter i Sri Lanka är filantrop och arbetar med ett välgörenhetsprogram för gatuhundar och jag har blivit mycket inspirerad av hennes engagemang. Genom programmet tas hundar om hand, får mat, vaccinationer och sterilisering och förhoppningsvis ett framtida nytt hem. Att få vara med och vara en del av hennes arbete har varit en ynnest och gett mig fantastiskt mycket.

Jag kunde inte blunda för hundarna på gatan i kvarteret där vi bor, det kom så nära inpå, de är min grannar. De är smarta, nyfikna, lekfulla och glada. De har så mycket kärlek att ge och ber om så lite i gengäld, så det är klart att jag har tagit in dem i mitt liv. Jag tar med mig mina erfarenheter av hundarna i de möten jag gör. Det finns alltid något som jag kan bidra med. Att finnas där och att lyssna eller att ge en healande hand.

ENERGIERNA SOM HELAR

JAG TROR att inget är förutbestämt men att allting är hänger ihop – kroppen, vårt sinne och det övermedvetna. Vi är så mycket mer än vi tror att vi är och ju mer vi kan arbeta med ett öppet sinne och lära oss olika angreppssätt, desto effektivare och intressantare blir vår coachning.

För min del har jag intresserat mig för hur energier och energiflöden påverkar oss människor. Att utbilda mig till och dessutom börja arbeta som *Energy Healing Practitioner* i Asien, där det finns en öppenhet till alternativa behandlingsformer, har varit en ynnest. ●

OM ENERGY HEALING

Energy Healing utgår från en holistisk helhetssyn på människan och aktiverar kroppens sofistikerade energisystem för att ta bort blockeringar. Genom att arbeta med energierna stimulerar du kroppens djupt rotade förmåga att läka sig själv.

Människan har under tusentals år studerat kroppens energicenter. De sju chakrarnas energicenter eller energipunkter beskrivs i forntida hinduiska texter. Meridianer, kanaler som transporterar energi, används bland annat av akupunktörer inom TCM, traditionell kinesisk medicin - *Traditional Chinese Medicine*.



»JAG KUNDE INTE BLUNDA för hundarna på gatan där vi bor.«
 » En av mina klienter ... arbetar med ett välgörenhetsprogram för gatuhundar och jag har blivit mycket inspirerad av hennes engagemang.«
 » Att få vara med och vara en del av hennes arbete har gett mig fantastiskt mycket.«

»VI ÄR SÅ MYCKET MER än vi tror att vi är.«



»EN VIKTIG DEL av mitt liv, förutom att ständigt utvecklas, är att dela med mig och bidra till en bättre värld.«



»I PRINCIP sker Life Coaching på samma sätt var du än är i världen - vi lever med samma känsla av att vilja utvecklas ... inte vara tillfreds ... inte se de bra saker vi redan har i livet.«



Branschnyheter.

✖ Thinkers50 – nominerade 2019 *Åtta internationellt erkända coacher nominerade till Thinkers50 2019*

Thinkers50, som rankar och sprider samtidens ledande idéer inom management, ger vartannat år *Distinguished Achievement Award* till personer som på olika sätt bidragit till nytänkande inom området.

Årets nomineringar innehåller åtta internationellt erkända coacher – JONATHAN PASSMORE, ledare för *Henley Centre for Coaching*, England, MAGDALENA MOOK, CEO för ICF, *International Coach Federation*, USA, CAROL KAUFMANN, grundare av *Institute of Coaching*, USA, TOM KOLDITZ, grundare av *Doerr Institute for New Leaders*, USA, SANYIN SIANG, grundare av *Coach K Leadership and Ethics Center*, USA, MICHAEL BUNGAY STANIER, grundare av *Box of Crayons*, Canada, GABRIELA TEASDALE, ledare för *Fundación Transformación*, Paraguay och MARK C THOMPSON, ledarskapscoach och medgrundare till ett flertal ledarskapscenter, USA. Vinnarna presenteras i november i London.

Läs mer:
thinkers50.com

✖ ICF Converge 2019 - ICF Globals konferens, Prag, Tjeckien, 23-26 oktober

*ICF Global – International
Coach Federation*

Vartannat år håller ICF Global konferens, ICF Converge, och i år går eventet av stapeln i Prag, Tjeckien, den 23 – 26 oktober. Förutom föreläsningar och workshops kommer ett antal interaktiva presentationsformer att presenteras, skriver man i programmet, som rollspel (*live-action role-play*) och *step-debates*. Innehållet är indelat i fyra nyckegrupper – Practice, Build, Science och Discover, samtliga med anknytning till coaching. Eventet är öppet för ICF-medlemmar liskom icke-medlemmar.

Läs mer: coachfederation.org

✖ ICF Sverige – Stora Coachdagen, Stockholm 11 november

ICF Sveriges årliga möte

Den 11 november arrangerar ICF Sverige den Stora Coachdagen i Stockholm. Temat för dagen är Trendspaning och Inspiration. Programmet innehåller bland annat föreläsningar om AI, framtidens robotar och grupp- ledarskaps- och organisationsutveckling. Dagen är öppen för både medlemmar och icke-medlemmar.

Läs mer: storacoachdagen.se

✖ ICF Global Coaching Survey 2019

*ICFs Global Survey är
öppen till och med den
31 december*

Tillsammans med PricewaterhouseCoopers (PwC) bjuder ICF Global in coacher och chefer/ledare som använder coaching i sin verksamhet, att delta i 2019 års undersökning om coachbranschen, dess storlek och omfattning, praktik, utkomst och trender. Undersökningen, i enkätform, finns på engelska, franska, tyska, italienska, japanska, koreanska, mandarin, portugisiska och spanska, finns på ICF Globals hemsida fram till den 31 december. Motsvarande undersökningar har tidigare gjorts 2016, 2012 och 2007.

Läs mer: coachfederation.org



Illustration: Tumisu, nästa sida - geralt

Branschnyheter.



✖ 2019 EMCC Research Reward

Professor Erik de Hahn, vinnare av EMCCs Research Reward 2019

I juli presenterade EMCC – European Mentoring & Coaching Council – årets vinnare av utmärkelsen EMCC Research Reward, ERIK DE HAHN är professor vid Vrije-universitetet i Amsterdam och chef för Ashridge Center for Coaching. Hans forskning, som påbörjades 2002 och avslutades i år med boken *Critical Moments in Executive Coaching* (Routledge förlag), gick under namnet *Differences between Critical Moments for Clients, Coaches, and Sponsors of Coaching*.

Läs mer: emccouncil.org

✖ International Mentoring Day, 25 oktober

International Mentoring Day, utlyst av EMCC

2017 utlyste EMCC *International Mentoring Day*, en dag i den sista veckan i oktober, för att speciellt uppmärksamma mentoring. Syftet är att visa på allt gott mentoring för med sig och ge tillfälle för idé- och kunskapsutbyte. Datumet för årets *International Mentoring Day* är den 25 oktober.

Läs mer: emccouncil.org



Illustration: geralt

✖ 2nd EMCC International Mentoring Conference, Bryssel, Belgien, 25 oktober

EMCC International Mentoring Conference, den andra i ordningen, hålls i Bryssel den 25 oktober

Konferensen, på *International Mentoring Day*, tar upp exempel på *good practise*, trender och teman inom mentoring och är öppen både för medlemmar och icke-medlemmar i EMCC. Konferensen är den andra i ordningen. Den första, 2018, hölls i Barcelona, Spanien.

Läs mer: emccouncil.org

✖ Institute of Coaching: 2019 Conference - Coaching in Leadership and Healthcare, Boston, USA, 18 -19 oktober

Institute of Coaching's årliga konferens på temat Leadership and Healthcare

Ledarskap, neurovetenskap, hälsa och välbefinnande, coaching, kognitiv- och positiv psykologi står på programmet till IOC's årliga konferens.

Läs mer: instituteofcoaching.org

✖ Henley Centre for Coaching – 15th Annual Coaching Conference, Henley-on-Thames, England, 18 oktober

Achieving Mental Toughness: Well-being, Resilience and Team Coaching är temat för Henley Centre for Coaching's årliga konferens den 18 oktober i Henley-on-Thames

Programmet innehåller olika perspektiv på coaching, både från föreläsarnas praktik och forskning inom bland annat well-being, mindfulness och team-coaching. Samt de senaste trenderna inom coaching.

Läs mer: henley.ac.uk

do ...

**GROW
for it!**



BOKRECENSION

av Anna Eriksson

EXISTENTIELL COACHING

av Ann Lagerström och Elisabeth Serrander

Studentlitteratur, 2019

DET VAR MED STOR NYFIKENHET jag tog mig an att läsa Existentiell Coaching.

ANN LAGERSTRÖM, fil mag i praktisk kunskap och ELISABETH SERRANDER, leg existentiell psykoterapeut, introducerade existentiell coaching i Sverige 2013.

Det här är deras, och den första handboken i ämnet på svenska. Vi blir introducerad i existentiell coaching, dess filosofiska grund, den existentiella människosynen och dess grundvillkor – samt existentiell coaching i praktiken.



EXISTENTIELL COACHING, berättar författarna, vilar på tre grundfundament: existensfilosofi, existentiell psykologi och fenomenologi. Vi får en introduktion till existentiella tänkare och dessas bidrag samt till flera centrala verk – Kierkegaard, Husserl, Heidegger, Sartre, de Beauvoir, Levinas och många fler med start i antikens Grekland. Vi får även ta del av hur coachprocessen kan ske rent praktiskt: livsvärldsmodellen, temacirkeln eller innerlighetscirkeln med flera metoder är exempel på hur en livsfråga kan hanteras.

FÖR MIG som har arbetat professionellt som coach i tjugo år är det alltid spännande att ta del av andras tänkande och arbetssätt. Jag slås återigen hur olika bakgrund vi coacher har. Fil dr VIKKI G BROCK visar det så pedagogiskt i sin avhandling om coachings historia, *The Grounded Theory of the Roots and Emergence of Coaching* (2008) – se också graften på nästa sida. Den existentiella coachingen verkar ha vuxit fram via psykoterapeuter med en mer existentiell och filosofisk bakgrund. En akademisk tradition som bygger vidare på tidigare filosofers tänkande och bidrag. Till skillnad mot till exempel en mer praktiskt orienterad coaching där resultatet i sig är det som rättfärdigar om metoden är intressant eller ej. Olika inriktningar med sina styrkor och fokus, alltså.

LÄS MER!

Elisabeth Serranders och Ann Lagerström artikel "Existentiell Coaching - samtal om livet" i **GROW magazine vol 11!**

LÄS MER!

om Vikki G Brock och om coachings framväxt i **GROW magazine vol 3-4!**

ANNA ERIKSSON,
ICF Master Certified Coach (MCC)
Fil kand beteendevetare
avalona.se



TROTS ALLT ÄR YRKET COACH UNGT i sin nuvarande form. Branschen som sådan framstår lätt som historielös vid en första anblick. Universitetsutbildningar börjar komma men är fortfarande relativt korta. Utbildningar i existentiell coaching finns runt om i världen och sedan 2015 även i Sverige (via författarna). Existentiell coaching ger oss ett viktigt bidrag och en påminnelse om att frågorna om livet och dess mening har berört människor i alla tider.

Att andra coacher uppehåller sig vid ytan anser jag dock är en myt. Cochinriktningarna är som sagt många och det ontologiska perspektivet, till exempel – om människans varande – finns representerat hos många. Mål ska naturligtvis vara viktiga och angelägna.

Det förvånar mig att inte författarna (med sin bakgrund) ser lidande som en möjlighet till utveckling. Där det skaver och berör finns något att ta sig an och undersöka.

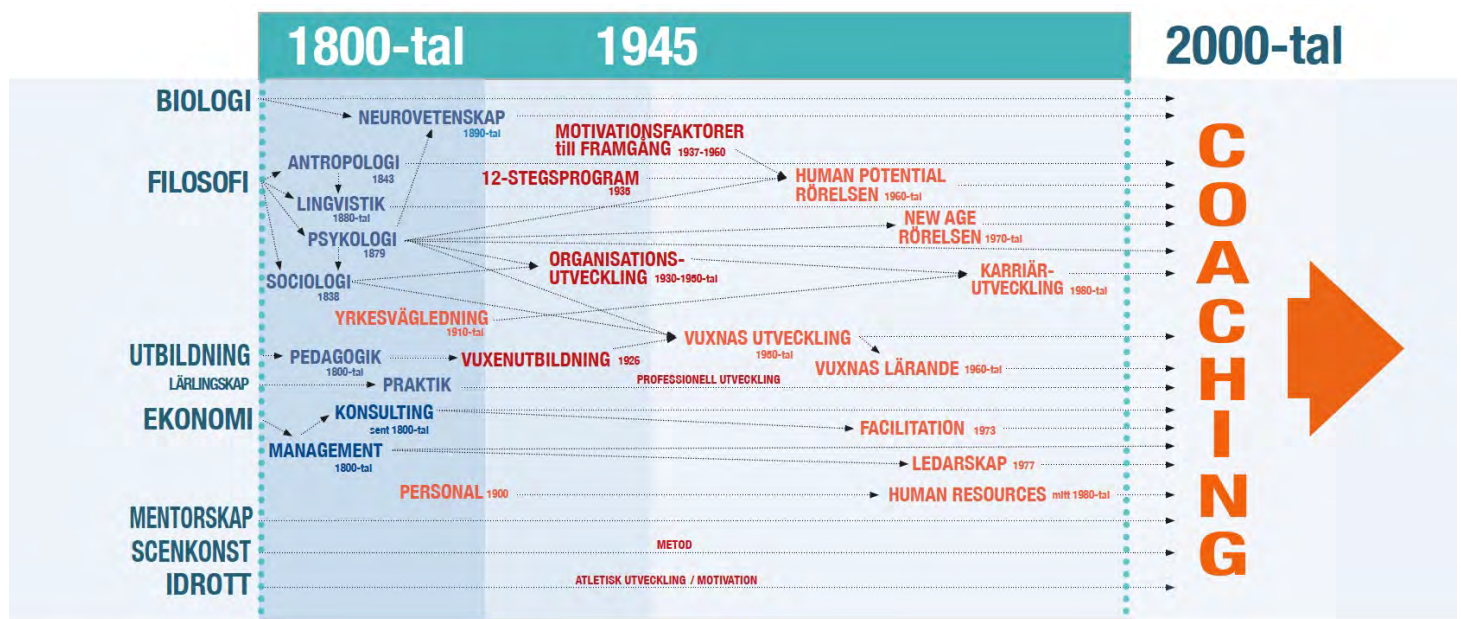
Författarna skriver att existentiell coaching passar dem som vill utforska existentiella frågor utan att de betraktas som psykologiska problem. Existentiella coacher hjälper människor att genom reflektion omforma sitt liv och göra det mer meningsfullt. Klientens fria val får här styra valet av profession i högre grad än vad man statuerar inom ICF, *International Coach Federation*.

Inom ICF, sedan 1995 det största internationella yrkesförbundet för coacher, har gränsdragningsfrågan till terapi alltid varit aktuell. Enligt deras etiska riktlinjer ska en coach kunna avgöra vilken profession som är bäst lämpad och generellt säger man att coaching riktar sig till friska människor. Att lyfta fram och bygga vidare på styrkor är vanligt.

Även i existentiell coaching ligger fokus på nuet och framtiden. Barndomen är passerad. Om relationerna och anknytningen till föräldrarna behöver analyseras är psykoterapi lämpligare. Stora livsfrågor om kärlek, död och meningen med livet tas med fördel upp med en existentiell coach.

DET JAG TYCKER ALLRA MEST OM i boken är hur de olika filosofernas tänkande och bidrag lyfts fram. Dessa bidrag är det som vi också skulle kunna kalla verktyg eller distinktioner. De olika begreppen är våra arbetsredskap. En skicklig coach har tillgång till många olika och vet ofta av erfarenhet vad som kan vara lämpligt i en given situation.

För mig framstår boken Existentiell coaching som en utmärkt handbok för alla som är villiga att ta sig an livsfrågor på ett lite större och djupare plan. Speciellt i vår tid där stressen är så uppenbar för många. ●



Tidslinje – coachingens rötter och framväxt ur olika vetenskapsgränar och relationer dem emellan

Källa: Vikki G Brock, *The Sourcebook of Coaching History*, Second ed, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2012

Jag är coach,
och mitt sinne



när jag läser

GROW 
MAGAZINE

FÖR PROFESSIONELLA COACHER

growmagazine.se

金継ぎ

/ INSIKT



KINTSUGI

PRECIS SOM EN VACKER PORSLINSSKÅL krackelerar vi ibland. Ibland går vi till och med i bitar. Vi går sönder. Men, av skäl som vi själva bara vet, slänger vi oss för den skull inte på sophögen. Vi fortsätter. Kanske stukad, kanske kuvad, kanske förödmjukad. Vi försöker gömma undan våra skador, men vi glömmer dem oftast inte.

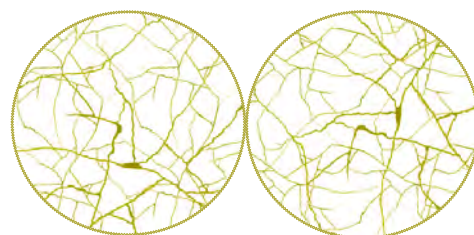
I JAPAN ...

kallas traditionen att laga keramik som gått sönder kintsugi. Man fogar varsamt ihop skärvorna med lack, eller lim, som pudrats med guld. Lagningarna döljs inte, istället framhävs de i ett gyllene mönster, skålen blir unik och samtidigt en symbol för bräcklighet, styrka och skönhet. Imperfektionen förvandlas till någonting vackert. Det som var ett problem har blivit till ett plus.

Ordagrant betyder kintsugi "gyllene sammanfogning" och det har nu också blivit en livsstilstrend.

ÖVERSÄTTER VI ...

kintsugi till hur vi lever våra liv, handlar det om att göra det bästa av det vi redan har, och är, att vi framhäver skönheten i det, att vi accepterar våra (och andras) fel och brister istället för att sträva efter mer, något annat, något som vi tror är bättre. Vi kan använda våra fel och brister och göra något vackert av dem. För, när allt kommer omkring, är det inte våra krackeleringar som ger oss karaktär? ●



INSIKT /

KVINNliga CHEFER

presterar
bättre än
manliga
.....

Illustration: studiotoks



KVINNliga CHEFER rankar högre i 17 av 19 egenskapskategorier, visar en studie som publicerades i en artikel i Harvard Business Review under sommaren.

VI HAR HÖRT DET FÖRR. Att kvinnliga chefer ofta presterar bättre än sina manliga kollegor. Ändå är endast 4,9% av Fortune 500 CEO's och 2% av S&P 500 CEO's kvinnor. (Fortune 500 är, enligt den lista tidskriften Fortune gör varje år, de 500 största företagen i USA rankade efter bruttointäkt, och S&P 500 är ett aktieindex över 500 stora börsnoterade bolag som handlas i USA). Visserligen beskriver studien läget i USA, inte i Sverige, men paralleller kan ändå dras. Kvinnliga toppchefer är långt färre än manliga även i vårt land.

STUDIEN VISAR BLAND ANNAT att kvinnliga chefer överlag är bättre på att ta initiativ, har bättre resultatfokus, visar större integritet och ärlighet, är modigare, bättre på att bygga relationer och att utveckla sig själva. Det som håller dem tillbaka är inte brist på kapacitet, utan brist på möjligheter.

I NOM TVÅ OMRÅDEN av de 19 egenskapskategorierna man undersökt ligger de manliga cheferna i topp – teknisk expertis och strategiska perspektiv.

ENLIGT STUDIEN är män också bättre på att värdera sig själva än vad kvinnor i allmänhet är. Men man har också sett ett samband mellan självförtroende och ålder.

Fram till 25-årsåldern visar män i genomsnitt stort självförtroende, till och med en överdriven självsäkerhet, medan kvinnor ofta tror mindre om sig själva än vad deras kompetens i själva verket är. Vid 40 jämnar det ut sig och sedan vänder det. I 60-årsåldern minskar ofta mäns självsäkerhet och värdering av sig själva – och kvinnors ökar.

KONSEKVENSEN av detta är att kvinnor, på grund av bristande självförtroende, inte söker sig till högre poster än vad de är säkra på att de klarar av, medan män inte tvekar i motsvarande situation.

STUDIEN har gjorts av JACK ZENGER och JOSEPH FOLKMAN, konsulter i ledarskapsutveckling som också skrivit artikeln i Harvard Business Review.

Källa: hbr.org – 20190625



Foto: veranoverde

LJUDBÖCKER har marknadsförts starkt både i Sverige och i Finland det senaste halvåret och intresset för ljudboken har ökat under en längre tid. En av de största ljudboksföretagen har upp mot 700 000 prenumeranter i Norden och även de mindre företagen kan räkna sina prenumeranter i hundratusental ...

FÖR LJUDBOKSFÖRETAGEN är det naturligtvis positivt liksom för lyssnarna som kan få tillgång till ett helt bibliotek av böcker med ett snabbt klick. Läsekretsen ökar, fler yngre kommer till och också personer som inte tycker sig ha tid att sätta sig ner med en bok i handen. Ännu konkurrerar inte ljudböckerna med de tryckta böckerna i någon större grad, snarare med podcasts, TV och musiklyssnande, det vill säga de mer passiva underhållningsmedierna.

MEN HUR KOMMER LJUDBÖCKERNA i längden att påverka vårt läsande och förhållande till språket? Om trenden fortsätter? Om så, vad kan det komma att innebära för den yngre generationen och deras förmåga att till exempel tillägna sig skriftlig information och kunna uttrycka sig nyanserat i både skrift och tal? Kanske det inte gör någon skillnad. Det vet vi inte. Inte ännu

ATT LYSSNA PÅ EN BOK upplevs i vilket fall annorlunda från att läsa en bok, enligt många. Vissa författare har också börjat skriva för "en röst" istället för "en läsare", andra har anpassat sitt skrivande till ljudboksformatet så kallade *shortform books*, vilket inte är detsamma som noveller. Frågan blir då om det verkligen är en bok? Är det inte då en slags "radioteater" eller podcast i "bokformat"?

MÅNGA LJUDBOKSLYSSNARE säger sig inte ha tid läsa en bok, man lyssnar när man samtidigt gör något annat - kör bil, städar, tränar. Man multitaskar alltså, vilket inte främjar inläring utan snarare tvärt om. Att lyssna på en bok och samtidigt göra något annat blir då mer av en njutbar upplevelse. En underhållning. Vilket läsning av en fysisk, "riktig" bok förvisso också ofta är.

Källor: svt.se/uudiset, 20190801 – guardian.com, 20190713

Appendix till

MEDVETEN RUMTID.

Medvetande bortom hjärnan och snabbare än ljuset. Till en vetenskap om själen.

av Jan Pilotti, medvetandeforskare

APPENDIX används matematik och fysik för att beskriva den viktiga och revolutionerande upptäckten som EINSTEIN och MINKOWSKI gjorde av den fyrdimensionella rumtiden, och min väg till att upptäcka en möjlig matematisk utvidgning till en sexdimensionell rumtid som kan beskriva fenomen snabbare än ljuset och medvetandet som en del i ETT STORT MEDVETANDE.

Eftersom kunskapen om ETT STORT MEDVETANDE har funnits i tusentals år i den andliga visdomen långt innan den matematiska fysiken existerade, är det klart att matematik och fysik inte är nödvändiga för att förstå medvetandets essens.

Men då de flesta naturvetenskapare (inte bara män) påstår att den *materialistiska tolkningen* av naturvetenskapen, som innehåller en tro att medvetandet finns i och skapas av hjärnan, är den sanna, vill jag uppmana er: *Tro inte att det de säger är sant eller den enda möjliga vetenskapliga förklaringen till medvetandet.*

Om du litar på dina upplevelser, till exempel att dina sinnesupplevelser inte är i din hjärna och inte låter *materialistisk tro* hindra dig - bra.

Men om du tror att den materialistiska tolkningen av vetenskapen är sann uppmanar jag dig att läsa dessa appendix.

Om du tycker att du inte kan förstå min mycket korta presentation vill jag fråga dig och ge ett löfte:

Förstår du verkligen den *materialistiska tron* bättre?

Klingar den sant djupt i dig själv?

Eller är det bara för att du fått höra att den måste vara sann, som i sagan om Kejsarens nya kläder?

Jag väddar här till dina förmågor som coach och mental tränare. Låt inte någon tanke att du inte kan förstå matematik och fysik hindra dig. Einstein lär ha sagt att det som inte kan förklaras för en 6-åring inte är sant. Självklart är det ett pedagogiskt problem då Einstein-Minkowskis fyrdimensionella rumtid går emot mycket av våra förutfattade uppfattningar om verkligheten. Men som Joseph O'Connor sa på konferensen *Mind Training for Excellence in Sports & Life* i Gävle tidigare i år, att – *huvuduppgiften för en coach är att utmana mentala modeller.*

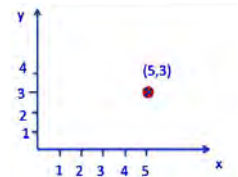
Så, om det kan vara av värde för dig - låt mig utmana dina uppfattningar om rum och tid. Jag lovar att jag kan coacha, vägleda, vem som helst till att förstå allt som jag förstår. Naturligtvis kan det behövas mer än min korta beskrivning här och mer eller mindre tid beroende på var vi startar.

Jag svarar gärna på era frågor - pilotti.jan@gmail.com - och skriver nu en längre bok som kommer vara lättare att följa. Men dessutom, om det är så som jag här har visat när det gäller medvetandet, vilket jag också tror är sant, att det faktiskt bara existerar ETT STORT MEDVETANDE, som vi alla är delar av, så vet du redan allt jag vet och vill säga djupt i dig själv, även om inte, ännu, som aktiv kunskap.

Men som du vet som coach är träning det avgörande för att uppnå en färdighet. Nu behöver naturligtvis inte alla träna för att bli aktiva matematiker, men tillräckligt mycket för att inte luras av en materialistisk tolkning av vetenskapen. Så jag ber dig slappna av, gå till ditt mentala rum, öppna ditt sinne och läs vad jag vill anföra (du kan också följa min föreläsning med tal via min Powerpoint, se referens).

Appendix 1 - En kortkurs i Einstein-Minkowskis rumtids fysik

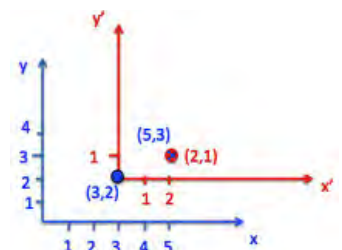
FYSIKEN BESKRIVS VAR OBJEKT ÄR LOKALISERADE och för detta används ett koordinatsystem där varje plats eller punkt kan namnges med tal, till exempel, i två dimensioner $(x, y) = (5, 3)$ i systemet S.



Matematiken är demokratisk så vi kan även välja andra system som S' där samma punkt får ett annat namn $(x', y') = (2, 1)$.

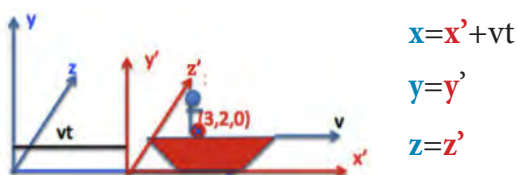
Det är lätt att se hur man kan översätta namn från ett system S' till ett annat system S då utgångspunkten, Origo, i S' har namnet/koordinaterna (3, 2) i S. Detta kallas en transformation mellan S' och S och vi ser att den matematiskt kan skrivas

$$x = x' + 3 \text{ och } y = y' + 2.$$



Vårt rum har längd, bredd och höjd, och det behövs då ett tredimensionellt system med (x, y, z) för att exakt namnge en punkt i det tredimensionella rummet.

I fysiken är det också viktigt att kunna beskriva det som händer i system som rör sig och då behövs transformationer till rörliga system. Och vi ser att vid det enklaste valet av rörelse bara längs x-axeln med hastigheten v och där y och z axlarna i S är parallella med y' och z' i S' gäller



$$x = x' + vt$$

$$y = y'$$

$$z = z'$$

vilken är den transformation Galilei använde. På tiden t har båten rört sig sträckan v gånger t , det vill säga vt . Newton la till den viktiga föreställningen att tiden är absolut given av Gud och därför samma för alla, det vill säga $t = t'$.

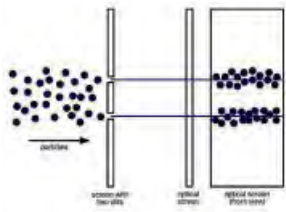
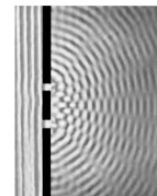


Illustration:
Wikibooks.org

Fysiken studerade från början två typer av fenomen: partiklar, som biljardklot, vilka när det träffar en skärm bara går igenom där det finns hål, **och vågor** där vi får ett vackert mönster, så kallat interferensmönster då de två hålen får samma funktion som när vi släpper två stenar i vatten. Så detta är ett sätt att kunna skilja på partiklar och vågor.



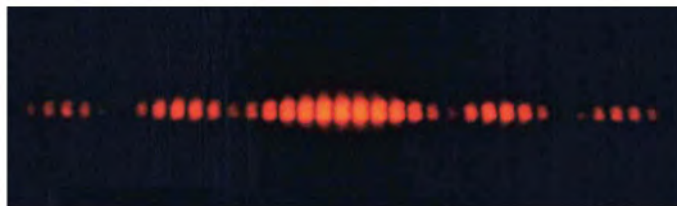
Einsteins teori handlar mycket om ljuset.

Vad är ljus?

PÅ 16-1700-TALEN VISSTE MAN INTE om ljus var våg eller partikel. Alla kända ljusfenomen kunde förklaras med vågor som Huygens förordade eller med partiklar som Newton gjorde.

Det dröjde ända till 1802 innan Young visade att då ljus passerade två mycket smala spalter så fick man ett interferensfenomen som bara kan förklaras med en våg.

Men vilken sorts våg? Det visste man inte.



För att förklara det måste vi först gå 2500 år bakåt i tiden. 500 år f. Kr. upptäcktes båda magnetism och statisk, ”gnidnings”- elektricitet. Under de stora världsomseglingarna (14-1600) när man använde kompass i västvärlden märkte sjömännen att kompassnålen snurrade häftigt när det kom en blix, så blixten hade något att göra med magnetism.

Och Benjamin Franklin fångande en blix med en drake med en ledande lina och såg att det laddade upp ett elektroskop som mätte elektricitet. Så blixten var både magnetisk och elektrisk. Örsted kunde sedan 1820 visa att en elektrisk ström skapade magnetiska krafter. Och sedan visade Faraday 1832 att ett föränderligt magnetfält skapade elektrisk ström. Det är så vi skapar elektrisk ström i våra kraftverk.

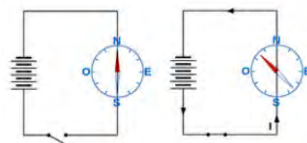


Illustration: ca.wikipedia.org/wiki/Experiment_d%27%C3%98rsted#/media/Fitxer:Oersted3.png
CC BY-SA 4.0.

Dessa och många andra experiment visar att magnetism och elektricitet är djupt förbundna. Detta fångades vackert i Maxwells ekvationer. När man löser dessa ekvationer (för vakuum utan laddningar och strömmar) får man uttryck för samvarierande elektriska och magnetiska fält som

$$\nabla \cdot \mathbf{B} = 0$$

$$\nabla \times \mathbf{E} = -\frac{\partial \mathbf{B}}{\partial t}$$

$$\nabla \cdot \mathbf{E} = \frac{\rho}{\epsilon_0}$$

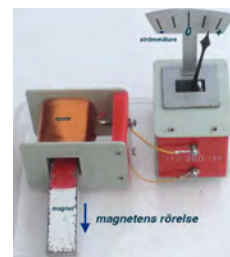
$$\nabla \times \mathbf{B} = \mu_0 \mathbf{j} + \epsilon_0 \mu_0 \frac{\partial \mathbf{E}}{\partial t}$$

$E=f(x-vt)$ och $B=g(x-vt)$. Dessa kändes igen som matematiska uttryck för något som rör sig i rummet med hastigheten v , som en våg. Från de två konstanterna ϵ_0 och μ_0 , som uppmäts vid rent elektriska respektive rent magnetiska experiment, fick man en ny konstant $\frac{1}{\sqrt{\epsilon_0 \mu_0}}$ med, märkligt nog, sortenheten km/s, det vill säga för en hastighet v .

Och inte vilken hastighet som helst utan 300 000 km/s (som var i samma storleksordning som den av Ole Rømer på 1600-talet uppmätta ljushastigheten och som var den förste att visa att ljusets hastighet var ändlig).

Så nu stod det klart att *ljus är en elektromagnetisk våg* med hastigheten 300 000 km/s, vilket nu är en fundamental konstant i fysiken och betecknas med c .

Men som vi såg ovan, enligt Galilei och Newton och deras formler, liksom i alla kända erfarenheter och experiment med rörelse, gäller att *hastighet är relativ*, det vill säga, beroende på den som mäter den och i vilket system den mäts.



Till exempel, om du sitter still i en tågagn är din hastighet mätt i förhållande till tågagnen noll, vilket uttrycks som att din relativa hastighet i tågagnens system är noll. Men i förhållande till banvallen kan du ha en helt annan ofta ganska hög hastighet, nämligen tågets hastighet i förhållande till, relativt banvallen.

Men i vilket system har ljuset hastigheten c ?

Detta var inte alls klart, för Maxwells ekvationer säger inget om vilket system de gäller i. Så det spekulerades att det fanns någon subtil form av materia, "eter", som genomträngde hela universum och som ljuset rörde sig i - vi kan ju se stjärnor - med just hastigheten c , och i vilket system Maxwells ekvationer gällde. I etersystemet är ljusets hastighet c i alla riktningar.



Om Jorden var i vila i etern skulle ljusets hastighet vara densamma, c , i alla riktningar. Men Jorden rör sig runt Solen så Jorden kan inte vara i vila i etern hela året. Därför borde ljusets hastighet vara olika i olika riktningar större delen av året.

Men man kunde aldrig mäta någon skillnad i ljusets hastighet i de berömda experiment som Michelson och Morley gjorde på 1890-talet och som sedan upprepats med allt mer precisa mätningar. Ljuset hastighet, i vakuum, var alltid densamma. Detta alltså helt i motsättning till allt vi visste om relativa hastigheter.

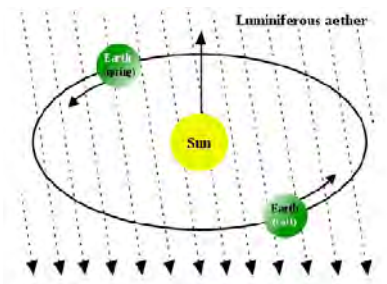


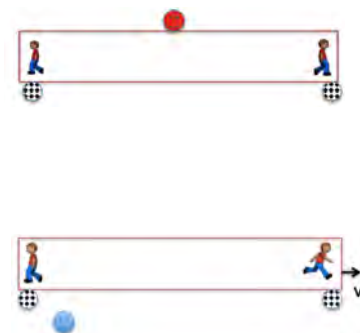
Illustration ovan:
I, Cronholm144, CC BY-SA 3.0

Man försökte hitta olika sätt att förklara denna chockerande motsägelser. Men det var Einsteins geni som kom med den radikala lösningen: Vad som gäller för alla andra hastigheter, att de är relativa och beroende på vilket systemet de mäts i, gäller inte för ljuset. Ljuset är mycket speciellt. Ljushastigheten är samma för alla observatörer och samma i alla system, hur de än rör sig. **Ljushastigheten är absolut.** Och eftersom hastighet mäts som sträcka/tid får detta Einsteins postulat genomgripande konsekvenser för vår förståelse av rum och tid och hur de hänger ihop.

Vad är absolut och vad är relativt?

MAN BÖR ALDRIG SÄGA ATT "ALLT ÄR RELATIVT", för det är inte sant, och man kan definitivt inte hänvisa till Einstein för han visade både vad som är relativt men också vad som är absolut.

Om två personer från mitten på en järnvägsagn går framåt respektive bakåt med samma hastighet relativt tågagnen når de vagnens ändar vid samma tidpunkt mätt av en person som är med på vagnen. Och vad som tycks självklart, och helt i linje med Newtons deklaration att tiden är absolut och samma för alla i alla system S och S' , det vill säga $t=t'$, är att även en person som står på banvallen och ser tåget åka med hastigheten v åt höger, kommer att mäta att personerna når tågagnens ändar vid samma tidpunkt, samtidigt. Detta då den som går bakåt i tågets riktning kommer röra sig långsammare relativt banvallen men gå kortare sträcka relativt banvallen medan den som går framåt i tågets riktning går fortare men en längre sträcka relativt banvallen.



Så vad som är samtidigt i ett system, på tåget, är också samtidigt i andra system, som ett system fixerat vid banvallen. Samtidigheten är samma för alla $t=t'$, samtidigheten är absolut och vi har heller inte upplevt något annat.

MEN EINSTEINS RADIKALA INSIKT att det är **ljushastigheten som är absolut** visar att ovanstående inte stämmer. Om ljusstrålar skickas från mitten av tågvaggen mot ändarna når de ändarna samtidigt mätt i tågvaggens system eftersom ljuset har samma hastighet i båda riktningarna och rör sig lika långt. Men enligt Einstein gäller nu att *båda ljusstrålarna också i banvallens system har samma hastighet i båda riktningarna, eftersom ljushastigheten är absolut samma i alla system*. Så det ljus som rör sig bakåt i tågets riktning når, enligt personen på banvallen, vagnens ände innan det ljus som går framåt i tågets riktning kommit fram till änden av vagnen, för ljuset bakåt går en kortare sträcka relativt banvallen då det möts av tågets rörelse framåt.



Så för en person på tåget når ljusstrålarna vagnens ändar vid samma tidpunkt t , de är *samtidiga händelser*. Men de sker inte vid samma tidpunkt t' , de är inte samtidiga händelser, för personen på banvallen. Så *samtidighet är relativ och tiden är inte absolut som Newton sa*.

Men varför upplever vi inte detta?

Detta beror på att ljushastigheten är så hög, 300 000 km/s, det vill säga, 7,5 varv runt Jordens omkrets på en sekund. Och Einstein visade att det inte är Galilei-Newtons transformationer som är riktiga, utan det följer att det är andra transformationer som måste gälla när ljusets hastighet är samma för alla:

Galilei-Newton

$$x = x' + vt'$$

$$y = y'$$

$$z = z'$$

$$t = t'$$

Einstein-Lorentz

$$x = \frac{x' + vt'}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}}$$

$$y = y'$$

$$z = z'$$

$$t = \frac{t' + \frac{vx'}{c^2}}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}}$$

De transformationer Einstein härledde

(men som kallas Lorentz-transformationerna (20)) är lite mer komplicerade. Men de visar tydligt att det inte är som Newton sa att tiden är absolut, samma för alla, det vill säga det gäller inte att $t=t'$, utan tiden för en händelse beror både på observatörens relativa hastighet v och var händelsen sker x' .

Så samtidighet är relativ. Men vi upplever inte det i vardagen eftersom våra vardagliga hastigheter är så små jämfört med c^2 så att $\frac{vx'}{c^2}$ och $\frac{v^2}{c^2}$ är båda nästan 0 och då blir Einstein-Lorentz formlerna mycket nära Galilei-Newtons. Så i vardagen är allt mycket nära som i Newtons fysik.

Einsteins formler visar också att klockor som rör sig går saktare, men dessa effekter är åter för små för att vi ska upptäcka dem vid våra vardagliga hastigheter, men de är nödvändiga att räkna med för till exempel höghastighetspartiklar i kosmisk strålning eller i accelerators. (20a)

Men nu måste dessa formler användas även i vår vardag. GPS satelliternas hastighet är 38000 km/h eller 11 km/s, vilket inte är så snabbt jämfört med $c=300\,000$ km/s, men faktiskt tillräckligt snabbt för att man måste korrigera klockorna i GPS-satelliterna

med Einsteins formler. För utan den korrektionen skulle vi få en ackumulerad felmarkering på omkring 12 km per 24 timmar och GPS skulle vara fullkomligt oanvändbar. Men att GPS fungerar när vi använder Einsteins formler visar att formlerna är korrekta. Då det är samma formler som visar att samtidighet är relativ är också det ett accepterat faktum gällande vår fysiska verklighet.

ATT SAMTIDIGHETEN ÄR RELATIV kan förklaras med att rumtiden är (minst) fyrdimensionell och att allt som har hänt, allt som händer nu och allt som ska (eller kan) hända redan existerar "på en gång".

Det är svårt med språket då vårt vanliga tidsbegrepp gör skillnad mellan dåtid, nutid och framtid. Men att rumtiden är objektivt, ontologiskt (minst) fyrdimensionell kan härledas från att samtidigheten är relativ, om man också utgår från det för objektiv vetenskap grundläggande antagandet, att existens är absolut, det vill säga att alla måste vara överens om vad som existerar, vad som är verkligt.

För en person A visar två klockor K_1 och K_2 på olika platser i hans system S klockslaget 2 samtidigt (om de är ställda rätt, synkroniserade vilket är en möjlig fysikalisk åtgärd i varje system för sig). Men eftersom samtidighet är relativ gäller för en person B som rör sig relativt A, och som rör sig i systemet S *mot* klockan K_2 , att den händelse där K_1 visar 2 ($K_1 = 2$) inte är samtidig med att händelsen att K_2 visar 2 utan att K_2 visar 3. Om C i stället rör sig från K_2 är för C händelsen att K_1 visar 2 samtidig med att K_2 visar 1.

Detta följer av Einsteins formler som visar att samtidigheten är relativ (20b). Förklaringen till denna samtidighetens relativitet gavs först av Einsteins matematiklärare Herman Minkowski i en berömd föreläsning 1908 (21). Han betonade att för A är $K_1=2$ och $K_2=2$ samtidiga och lika verkliga.

Men för B är $K_1=2$ och $K_2=3$

samtidiga lika verkliga och för C är $K_1=2$ och $K_2=1$ samtidiga och lika verkliga. Om vad som existerar, vad som är verkligt är objektivt måste alla A, B och C ha lika rätt att avgöra vad som är verkligt. Då de tre olika händelserna $K_2=1$, $K_2=2$ och $K_2=3$ alla, fast för C, A respektive B, är samtidiga och lika verkliga som $K_1=2$, måste dessa tre händelser $K_2=1$, $K_2=2$ och $K_2=3$ vara lika verkliga och existera alla på en gång.

Så Minkowskis förklaring till att samtidigheten är relativ är att klockan K_2 måste existera i alla sina tidpunkter i hela sin historia och framtid. Detta gäller alla tredimensionella objekt att de existerar i hela sin historia och framtid som objekt utsträckta i fyra dimensioner.

ALLA HÄNDELSER EXISTERAR PÅ EN GÅNG. Rumtiden är absolut och ontologiskt (minst) fyrdimensionell.

Så alla händelser som har inträffat existerar "fortfarande", ja evigt, i rumtiden. Därför kan det hävdas att en art som lär sig använda denna objektiva (minst) fyrdimensionella rumtid inte behöver lagra minnen i hjärnan, för alla tidigare händelser existerar "fortfarande" i rumtiden.

Och detsamma gäller för framtida händelser som också "redan" existerar i rumtiden, vilket kan synas som ett problem men löses i **Appendix 2**.



Appendix 2 -

Einsteins misstag och hastigheter större än ljuset

JAG TROR DE FLESTA HAR HÖRT att Einstein skrev och sa att inget kan röra sig fortare än ljuset, då detta ständigt upprepas både i populärvetenskapliga och vetenskapliga sammanhang, utan minsta reservation och därmed framställs som en absolut oomkullrunkelig dogm i vetenskapen. Men hur kom Einstein fram till det påståendet?

JAG TROR OCKSÅ ATT DE FLESTA HAR HÖRT OM ELLER SETT vad som kallats den mest berömda formeln, $E = mc^2$, som visar hur även en liten mängd materia m kan ge en ofantlig mängd energi E eftersom c^2 är ett oerhört stort tal ($\approx 10^{17}$ det vill säga en 1:a med 17 nollor). Det är en formel för mycket ont, för något problematiskt men också för mycket gott.

Det mycket onda - för den är grunden till atomvapens förödande verkan.

Problematisk - då den också är grunden för den atomkraft, fission, sönderdelning av atomer, då vi ännu inte kunnat göra säkra kärnkraftverk, minns Harrisburg (22), Tjernobyl och Fukushima, och inte heller löst slutförvaring av giftiga radioaktiva restprodukter.

Men också på mycket gott, ja, helt livsnödvändig för allt biologiskt liv på Jorden då den också är förklaringen till hur vår Sol, genom fusion, sammanslagning, kan producera all den energi, som är nödvändig för livet på Jorden.

Men Einstein visade att formeln egentligen ska skrivas $E = \frac{m_0 c^2}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}}$



där m_0 är massan av en kropp i ett system S där den är i vila och inte rör sig. Också massa är relativ och ökar med ökande hastighet v . Så den energi som krävs för att nå hög hastighet ökar drastiskt enligt Einsteins formel som visas i figuren till höger och Einstein drog i sin berömda artikel 1905 slutsatsen:

“Velocities greater than that of light.... have no possibility of existence.” (23)

(”Hastigheter större än ljusets ... har ingen möjlighet att existera.”)

MYCKET MÄRKLIGT TOG DET NÄSTAN 60 ÅR innan tre välrenommerade fysiker publicerade en artikel 1962, alltså först efter Einsteins död 1955, i den likaledes välrenommerade *American Journal of Physics* (24) där de klargjorde att det Einstein hade visat var endast att det skulle gå åt oändligt med energi att accelerera (det vill säga, starta långsamt och öka hastigheten) ett materiellt objekt upp till ljushastigheten (och oändlig energi finns i varje fall inte på det fysiska planet). Men acceleration är inte det enda sättet att få fart, vilket ljuset självt klart visar.

Ljuset startar inte med låg hastighet för att sen öka utan föds i ”flygande start” med ljushastigheten. **Därför kan inte Einstein eller hans teori utesluta att det finns fenomen som har fötts med och alltid rör sig med en hastighet större än ljusets.**

Det har spekulerats att detta kunde vara partiklar och det har getts namnet *tachyoner* (gr. tachy=snabb). Överljushastigheter har, fast få nu tycks känna till det, också verkligen tagits på allvar vilket man kanske inte tror då alla nu upprepar att de omöjligt kan existera, och det har gjorts experiment för att hitta dessa partiklar. De första i världen som gjorde sådana experiment var tre svenskar på Nobelinstitutet för Fysik i Stockholm i mitten på 1960-talet (25). De kunde inte med sina metoder då upptäcka några tachyoner men publicerade en artikel om det 1968 (26).

När jag 1971 som ung student i teoretisk fysik läste den artikeln blev jag lite förvånad av hur man använde Einsteins formel som till synes endast gäller för hastigheter lägre än ljusets ($v < c$) för med hastigheter större än ljusets ($v > c$) blir det ett negativt tal under rottecknet $\sqrt{-}$ (pröva att slå in $\sqrt{-1}$ på en miniräknare: antingen får ni ”error” eller ”inte ett tal” vilket båda är fel. Förvisso inget vanligt tal men det finns mycket intressanta tal i matematiken, så kallade komplexa tal $a + ib$ där $i = \sqrt{-1}$ är den imaginära enheten, men dessa tal är lite knepiga i fysiken). Men de hade ett smart sätt att hantera detta matematiskt:

$$E = \frac{m_0 c^2}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}} = \frac{m_0 c^2}{\sqrt{(-1)(\frac{v^2}{c^2} - 1)}} = \frac{m_0 c^2}{\sqrt{-1} \sqrt{(\frac{v^2}{c^2} - 1)}} = \frac{m_0 c^2}{i \sqrt{(\frac{v^2}{c^2} - 1)}} \quad \text{då } \sqrt{-1} = i$$

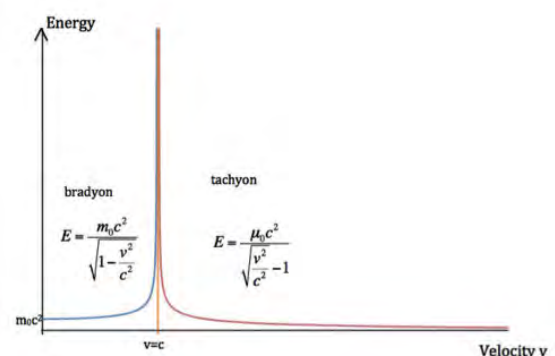
Men som sagt, då dessa tal med i är lite knepiga att tolka i fysiken, argumenterade de korrekt att dessa tachyoner aldrig kan röra sig saktare än ljuset så de kan aldrig vara i vila i vårt system, de kan aldrig vägas och vi kan aldrig mäta deras vilomassa m_0 . Så deras vilomassa m_0 skulle mycket väl kunna vara ett sådant där trixigt imaginärt tal, $m_0 = i\mu_0$ där μ_0 är ett vanligt tal.

Och då fick de:

$$E = \frac{m_0 c^2}{i \sqrt{(\frac{v^2}{c^2} - 1)}} = \frac{i\mu_0 c^2}{i \sqrt{(\frac{v^2}{c^2} - 1)}} = \frac{\mu_0 c^2}{\sqrt{(\frac{v^2}{c^2} - 1)}}$$

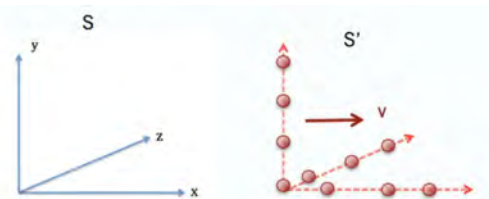
som är ett vanligt tal för energin E och som skulle kunna uppmätas i deras experiment.

Möjligt men lite ad hoc, taget ur luften?



Så mer i en anda av Einsteins relativitetsteori där ett av de två postulaten är att alla system som har konstant hastighet relativt ett vanligt system (ett så kallat *inertial-system*) är likvärdiga, tänkte jag att en grupp av tachyoner som rör sig med samma konstanta hastighet (det vill säga samma fart + riktning) relativt ett vanligt system också borde vara ett godtagbart system, även om ett mycket snabbt sådant, $v > c$.

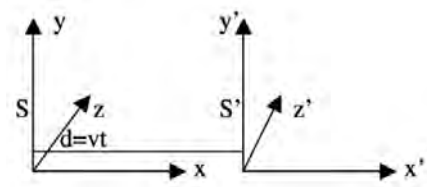
För i Einsteins postulat fanns ingen hastighetsgräns för giltiga system, utan den kom sedan som vi såg ovan, genom att Einstein helt enkelt drog en felaktig slutsats.



Så jag ville undersöka om det gick att hitta en transformation mellan våra vanliga system och system som gick fortare än ljuset. Lyckligtvis hade jag då som lärobok Wolfgang Rindlers *Special Relativity* (27). När han härledde Einsteins formler (så kallade Lorentztransformationerna) utgick han precis som Einstein från Einsteins två postulat:

- Alla inertialsystem är likvärdiga för att formulera fysikens lagar.
- Ljushastigheten i vakuum är absolut, samma i alla system.

Från dessa härledde Rindler fysikaliskt matematiskt (28) att en transformation mellan system S och S', där S' rör sig i S med hastigheten v i x och x' axlarnas riktning måste uppfylla detta matematiska samband:



$$x^2 + y^2 + z^2 - c^2 t^2 = \pm (x'^2 + y'^2 + z'^2 - c^2 t'^2)$$

Observera att Rindler här har ett $\pm$ tecken (28). Han argumenterar korrekt att för låga hastigheter v som närmar sig noll, då systemen sammanfaller, måste de gälla +tecknet och han avfärdar då -tecknet helt. Men då jag ville undersöka om det fanns transformationer för hastigheter större än ljusets så prövade jag med -tecknet, och först med den vanliga förenklingen med bara en rumsdimension x och fick då:

$$x^2 - c^2 t^2 = \pm (x'^2 - c^2 t'^2)$$

Och med antagandet att transformationerna är linjära och av hur vi för enkelhets skull valt systemen som i figuren följer nu med enkel gymnasimatematik att +tecknet ger Einsteins formler (se 28):

$$x = \frac{x' + vt'}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}} \quad t = \frac{t' + \frac{vx'}{c^2}}{\sqrt{1 - \frac{v^2}{c^2}}} \quad \text{som bara gäller för hastigheter } v \text{ mindre än ljusets } v < c,$$

medan -tecknet ger (29):

$$x = \frac{x' + vt'}{\sqrt{\frac{v^2}{c^2} - 1}} \quad t = \frac{t' + \frac{vx'}{c^2}}{\sqrt{\frac{v^2}{c^2} - 1}} \quad \text{som gäller bara för hastigheter } v \text{ större än ljusets, } v > c.$$

JAG KAN FÖRSÄKRA ER ATT DETTA SKAKADE OM MIG och hela min då naturvetenskapligt materialistiska världsbild: Med utgångspunkt från samma postulat som Einstein, Rindlers härledning och valet av minustecknet i hans formel och med enkla räkningar fick jag formler jag aldrig sett och som bara gällde för hastigheter större än ljusets. Så nu fanns Einsteins formler, som beskrev vanlig materia med hastigheter mindre än ljusets, och förstas ljuset självt, men också formler som beskrev något som rörde sig fortare än ljuset, en värld bortom ljuset? Vad nu det än kunde vara.

MEN DET RÄCKTE INTE MED DETTA.

Vår verkliga värld har inte bara en rumsdimension, x , utan har tre rumsdimensioner, längd, bredd och höjd, (x, y, z) och då måste vi använda Rindlers hela uttryck

$$x^2 + y^2 + z^2 - c^2t^2 = \pm (x'^2 + y'^2 + z'^2 - c^2t'^2)$$

Men jag kände till ett matematiskt bevis, från två-betygskursen i matematik (30), som klart uttryckte att om man använde minustecknet här skulle man åter få med imaginära tal med i , vilka, som sagt, är knepiga i fysiken så de ville jag inte ha.

Men samma bevis visade också på en mycket enkel *matematisk* lösning: minustecknet kan användas och de ger ändå bara vanliga tal om vi har sex dimensioner - tre rums- (x, y, z) och tre "tidsliknande" dimensioner (t_1, t_2, t_3) . Så här:

$$x^2 + y^2 + z^2 - c^2t_1^2 - c^2t_2^2 - c^2t_3^2 = \pm(x'^2 + y'^2 + z'^2 - c^2t_1'^2 - c^2t_2'^2 - c^2t_3'^2)$$

Självklart hade jag då ingen aning om vad dessa extra "tidsdimensioner" kunde vara, men i fysiken är det ofta så att matematiken kunde komma först. Och jag har sedan dess aldrig kunnat släppa den idén.

FÖR ATT HÄR GÖRA EN LÄNGRE HISTORIA KORT:

Jag lämnade mina doktorandstudier i teoretisk fysik utan göra färdigt min avhandling då jag inte fick stöd för dessa idéer. Detta var innan strängteorin, så det fanns då inget intresse för fler dimensioner.

Så småningom började jag istället på medicinska högskolan och kom att läsa Moodys böcker om så kallade nära-dödenupplevelser (NDU) och fick då samma starka känsla som när jag fått idén om sex dimensioner - att det tycks som det finns något mer i tillvaron än vad den vanliga vetenskapen lärde ut. Och när personer som haft NDU också talade om upplevelser av flera dimensioner började jag fundera på om det kunde finnas något samband mellan NDU och den sexdimensionella rumtiden. Fast de flesta forskare menade att NDU bara var hallucinationer i en döende hjärna.

När jag började undersöka detta närmare upptäckte jag det som jag inledde denna artikel med:

Det är ingen som ens kan förklara våra vanliga vardagliga sinnesupplevelser med hjärnan.

Så jag fortsatte mina forskningar och hävdar nu att den sexdimensionella rumtiden ger en möjlig lösning både på problem i fysiken (31) och på medvetandets mysterium. ●

JAN PILOTTI

Medvetandeforskare

Fil kand. matematik, teoretisk fysik

Affiliated member *Institute for Foundational Studies*

Hermann Minkowski (teoretisk fysik)

Leg läkare, pensionerad specialist i barn- och ungdomspsykiatri,
tidigare överläkare Universitetssjukhuset i Örebro



NOTER OCH REFERENSER - APPENDIX 1 & 2 till

**MEDVETEN RUMTID. Medvetande bortom hjärnan och snabbare än ljuset.
Till en vetenskap om själen.**

20. Lorentz hade konstruerat i stort sätt dessa formler som nu bär hans namn som en förklaring till Michelson Morleys experiment där man inte kunde uppmäta olika hastigheter för ljuset. Lorentz idé var att ljuset i verkligheten hade olika hastigheter men Naturen dolde det genom att rörelse genom etern påverkade kroppars längd. Einstein kom fram till samma formler men från en helt annan och mer grundläggande utgångspunkt genom sina två postulat - se Appendix 2.
- 20a. I snabba jetplan har dock uppmätts att exakta atomklockor går någon miljarddels sekund långsammare.
- 20b. Siffrorna är "överdrivna". Skillnaden mellan tiden på K och K' är $T = \pm \frac{vL}{c^2}$ där + för B som rör sig mot K₂ och - för C som rör sig från K₂. Men då c² är ett så stort tal krävs stora avstånd L, av astronomiska mått att det ska bli en märkbar skillnad. Men principen är att klockorna visar olika tider för A, B och C. Detta är bra visat i boken *RUMTID - en introduktion till Einsteins relativitetsteori* av Sören Holst. Rekommenderas som en utmärkt introduktion då den bland annat med ett minimum av matematik förklarar det fysikaliska. Min enda reservation är Holst behandling av tachyoner: han tar upp ett problem med kausaliteten men har inte med de lösningar som finns av detta och en utvidgad rumtid. Se min referenslista i not 31. Holst bok med mera hittar ni här: <https://sorenholst.se/>
21. Minkowski, H. *Space and Time: Minkowski's Papers on Relativity*. Ed. V. Petkov, Minkowski Institute Press Montreal 2012. The last lecture Raum und Zeit 1908 is also published as Minkowski, H. *Space and Time* i boken i not 23.
22. Minns salig Tage Danielssons odödliga ande i *Om Sannolikhet* - <http://www.folkkampanjen.se/danielsson1979.html>
23. Einstein, A. *On the Electrodynamics of Moving Bodies*, 1905 in H. A. Lorentz, A. Einstein, H. Weyl, H. Minkowski, *The Principle of Relativity*. Dover Publications, 1952.
24. Bilaniuk, O. M. P., Deshpande, V. K. and Sudarshan, E. C. G. "Meta" Relativity, American Journal of Physics. 30: 718-723, 1962.
25. Alvager, T., Blomqvist, J. and Erman, P. 1963 *Annual Report of the Nobel Research Institute*, Stockholm (unpublished). and T. Alvager, P. Erman, 1965 *Annual Report of the Nobel Research Institute*, Stockholm (unpublished). But only the first is available, at the Swedish Libraries that ought to have these publications, with title "Remarks on 'meta' relativity," p. 95-97, and is now available also at - <http://www.drpilotti.info/eng/sixdimensional-relativity.html>
26. Alväger, T., Kreisler, M. N., *Quest for Faster-Than-Light Particles*, Phys. Rev. 171 no 5, 1357-1361, 1968.
27. Rindler, W. *Special Relativity*. Oliver & Boyd, 1960/1966.
28. The relevant pages 13-21 from Rindlers book with kind permission from Wolfgang Rindler available on my homepage - se not 25.
29. Pilotti, J. *Tachyons and Tachyonian Systems. Generalisation of the Special Principle of Relativity and an Idea of Six-Dimensional Space-Time*. Engelsk översättning av opublicerade anteckningar 1971, min hemsida - se not 25.
30. Tröghetssatsen för kvadratiska former (eller Sylvester's Law) Shilov, G. E. *An introduction to the Theory of Linear Space*, Prentice-Hall, 1961, s 122.
31. Pilotti, J. *How Minkowski already 1908 could have discovered superluminal LT and six dimensional space time and how it could have and can give new understanding to the relation of relativity to quantum theory and to Weyl's proposal about consciousness*. Föredrag presenterat på *The Second Hermann Minkowski Meeting on the Foundations of Spacetime Physics*, maj 2019 - <http://www.minkowskiinstitute.org/meetings/2019/>
- Animering av TV-analogin, dr Grips NDU och diskussionen om samtidighet - se min Powerpointpresentation från konferensen *the 8th World Congress on Mind Training for Excellence in Sport & Life*, juni 2019 - <http://www.drpilotti.info/eng/conscious-spacetime.html>





UTCHECKNING

från GROW magazine nr 3 / 2019, vol 16 - Sommaren 2019

**TRAVEL WISELY
with yourself!**

Maria
Kempe

The word
EXCELLENCE
evokes positive
associations for
almost all people.

Lars-Eric
Uneståhl

**The mind's
greatest
resource is
ATTENTION.**

Joseph
O'Connor

SHARING
KNOWLEDGE
for an amazing life
experience!

Ulf Sandström, Fredrik
Praesto, Jenny Eklund
& Patrik Larsson

REALITY and PEOPLE
are a miracle to admire
and a challenge to handle,
and not something
to judge.

Daniel
Álvarez Lamas

**CONSIOUS
SPACETIME -
beyond
the brain.**

Jan Pilotti

WHAT ABOUT YOU?
And your mind?

Johanna
Nilsson

Att skjuta med
hela sitt hjärta
betyder att ge sig hän,
koncentrera sig
till det yttersta.

Igor
Ardonis

**DÅ VISIONEN
BLIR TYDLIG** skapas
handlingsplanen
av sig själv.

Håkan
Ericson

... I SJÄLVA VERKET
lär vi oss mer
av våra
FRAMGÅNGAR.

Ben
Furman

VÅRA SINNEN
mår bäst av att
interagera
med varandra.

Elene
Uneståhl

Egentligen är vi ALLT,
vi har bara inte
tillgång till de för
ögonblicket.

Anna
Eriksson

**SAMARBETA med
din hjärna!**

Lena
Gustafsson

VAD ÄR DET
som att vi gör
och tänker
som vi gör?

Marie
Norder Aspholm

**VI ÄR SÅ
MYCKET MER**
än vad vi tror vi är.

Ulrica
Garcia Gomez

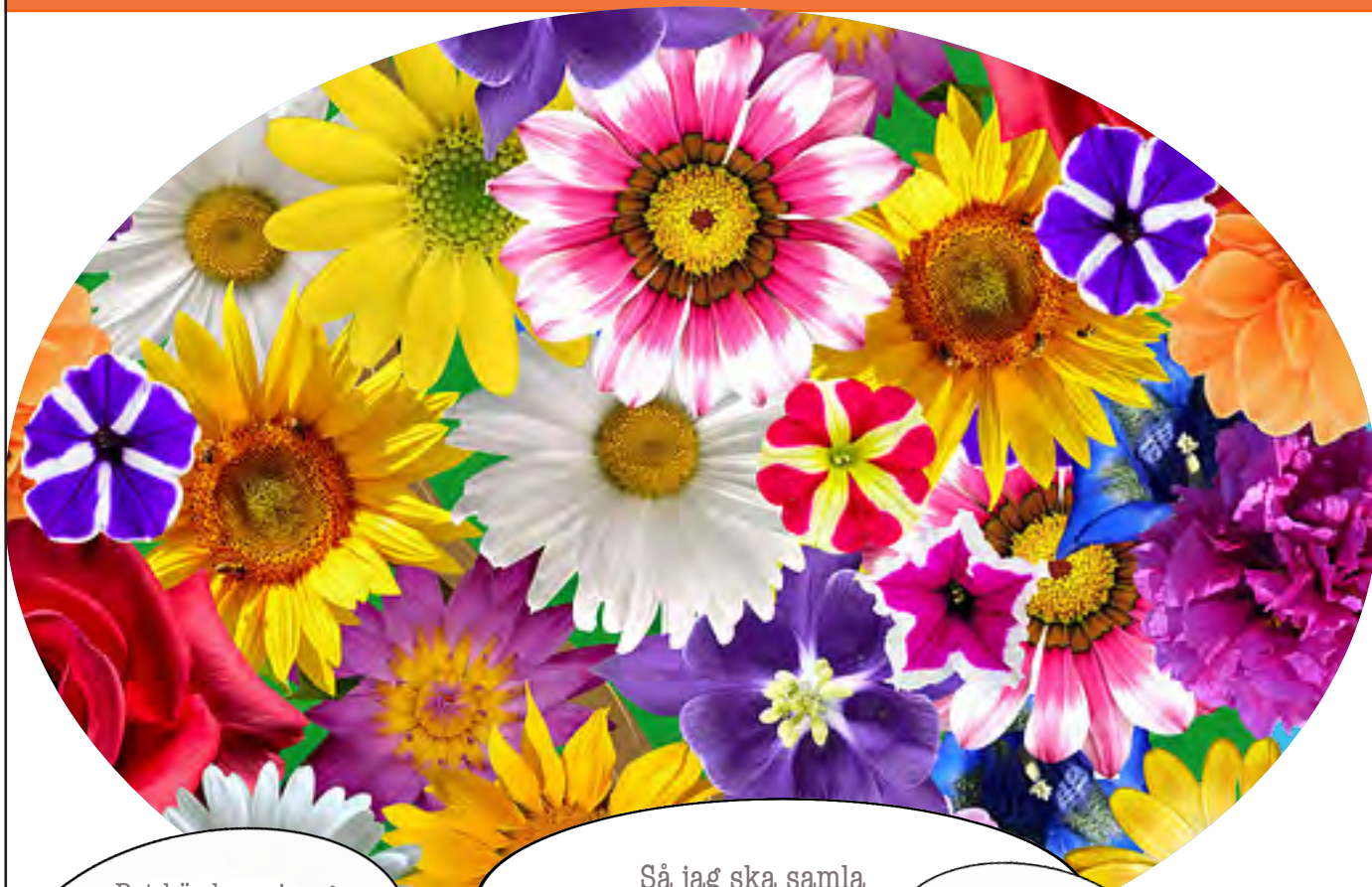
THE ART
of being
specifically unspecific.

Milton H
Erickson

Vill du få NÄSTA NUMMER

av GROW direkt i din mailbox ?

maila: info@growmagazine.se



Det här kan vi nog
använda något av,
grabbar ...Mind
Training.

Så jag ska samla
ihop de andra?

Men vänat, lite,
vad är det vi ska
träna? Mind ...?



Nästa nummer:
**OKTOBER/
NOVEMBER
2019**

