

## Arbetsglädje och livslust

I den första artikeln i denna serie nämnde jag att målet för den Mentala Träningen är att öka varje människas livskvalitet och i det ordet spelar ord som lust och glädje stor roll.

I början av 70-talet var det många, bland annat idrottare, som ville använda mental träning för att öka framgång i livet. Då var det viktigt för mig att först titta närmare på innebörden av ordet framgång

Ganska snart kom jag att skilja på yttre och inre framgång, där framgång framför allt var kopplat till ord som tillfredsställelse, glädje, lycka, trygghet, balans, humor, lust och längtan. Det var tillstånd eller förhållanden som jag senare kom att kalla för "livskvalitet".

### Livskvalitet kan inte köpas för pengar!

På 70-talet var det många som trodde att den inre framgången var en produkt av den yttre. Många jagade inre tillfredsställelse genom karriär, pengar, berömmelse och så vidare.

Studier som bland annat gjordes vid Harvards universitet i USA, visade dock att människor som var framgångsrika till det yttre, ofta sa att det inte var rikedom och berömmelse de skulle vilja ha om de fick leva om sitt liv. Ord som ensamhet och missbruk angavs för att beskriva den negativa sidan av yttre framgång.

Samtidigt började rapporter komma om att glädje fanns i de mest oväntade sammanhang. En rapport som sedan blev både bok och film heter "Glädjens stad". Den handlar om de fattigaste i Calcutta och om den glädje som författaren upplevt under många års vistelse bland dess människor.

Sammantaget tyder detta på att livskvalitet kan vi inte köpa för pengar utan det är något vi själva måste skapa.

### Bestäm själv över din livskvalitet

Ändå hör jag fortfarande människor som säger: "Hur skulle jag kunna vara lycklig med den ekonomin jag har" eller "jag hoppas att något händer i mitt liv som gör mig glad". Har inte du också sagt ibland: "tänk vad han sårar mig" eller "tänk vad hon gör mig ledsen". Naturligtvis kan ingen göra dig ledsen eller såra dig om du inte tillåter det. Det är ju du som äger dina känslor – ingen annan. Det finns alltså ett mellanled mellan det som händer till det yttre och det inre. Detta öppnar upp oändliga möjligheter att själv kunna bestämma och skapa sin egen livskvalitet.

## Lär av erfarenheten

Som nämndes i första artikeln så innebär livskvalitet att kunna leva i nuet och "låta processen så småningom bli själva målet". För att nå dit så kan vi göra oss av med det som stör nuet genom att låta det förflutna och framtiden bli en del av processen. Genom att välja ut tidigare upplevelser där du fungerat och mått bra och koppla det till nuet, så gynnar det den personliga utvecklingen. Man kan växa både genom att få nya erfarenheter, men också genom att få mera av och använda sig av det som redan varit bra.

I en intervju med skridskoåkaren Thomas Gustavsson berättar han själv om hur han i sitt mentala rum gick tillbaka och "hängde upp" en positiv känsla från en tidigare tävling och kopplade den till olympiaderna i Sarajevo och Calgary. Resultatet blev tre guld och en silvermedalj. På samma sätt kan vi gå tillbaka och hämta upp en känsla av lycka och sedan binda den till nuet.