

Avspänd effektivitet

Alla vill vi väl vara effektiva men tyvärr förknippas effektivitet fortfarande med hårt arbete och stor energiåtgång.

För ett 20-tal år sedan fick jag följande kommentar innan jag skulle hålla ett föredrag:

- Du har kommit hit för att berätta hur vi ska bli mer effektiva.
- Jag ska tala om för dig att vi är tillräckligt trötta när vi kommer hem från arbetet utan att man nu ska kräva att vi ska bli ännu mer effektiva.

Den här synen finns fortfarande kvar hos många trots att effektivitetsbegreppet officiellt gått från kvantitet till kvalitet, från att göra "många" saker till att göra "rätta" saker.

Jag ska i den här artikeln nämna några exempel på hur du genom Mental Träning kan "arbeta mindre men klokare" som göteborgaren Lennart Meidnert uttrycker det eller bli effektivare samtidigt som du använder mindre energi än tidigare.

Gör din egen energibudget

Låt mig införa begreppet "Energibudget", ett begrepp som vi kan återvända till i en senare artikel om den "positiva stressen". Du kan göra en energibudget genom att fundera igenom dina:

1. Energitillgångar
 - har du energiöverskott?
2. Energiskulder
 - har du energibrist
3. Energiinkomster
 - vad ger dig energi
4. Energiutgifter
 - vad tar energi

Energitillgångar/-skulder har med din personlighet att göra medan energiinkomster/-utgifter speglar situationer och händelser.

Samtliga punkter hänger ihop på det sättet att med bra energitillgångar kan du lättare klara energikrävande uppgifter, problem och svårigheter utan att få de brister som kan leda till allehanda stressyndrom och psykosomatiska problem.

Mental Träning kan användas både till att öka tillgångar och inkomster och att minska skulder och utgifter. Här följer några exempel:

1. Muskulär avslappning

De första fyra veckornas Mentala Träning används för att lära sig muskulär avslappning. Genom detta sänks grundspänningen, det vill säga den spänning som alla av oss är på dag och natt och som finns i all muskulatur. Den är helt onödig eftersom den både tar energi och gör oss mer ineffektiva. Undersökningar inom idrotten har visat att en högre grundspänning försämrar resultaten genom att man engagerar antagonistmuskulaturen, det vill säga de muskler som motarbetar en viss rörelse.

2. Att använda bilder

I Mental Träning får du också lära dig att styra kroppen med bilder istället för att "ta i". När vi anstränger oss blir det ofta det motsatta resultatet. Om du anstränger dig för att tex. somna ligger du vaken eller för att bli lugn så blir du istället orolig. Tar du i för att springa fortare så går farten ner etc. Genom att bildmässigt bestämma vad du ska göra och sedan lämna utförandet till kroppen eller genomförandet till sinnet så kommer du att spara mycket energi.

3. Prioritera i ditt arbete och i ditt liv

I förra artikeln fick du i uppgift att bestämma dina mål inom viktiga målområden som arbete, familj, hälsa etc.

Nu är det dags att rensa din tillvaro från mindre viktiga saker för att kunna koncentrera dig på det som är meningsfullt och viktigt, det vill säga det som bäst för dig mot de mål du bestämt.

En enkel övning är denna:

Målområde: Arbete, familj, hälsa, glädje etc.

Aktivitet: Här skriver du upp så många saker som möjligt som du gör under en vanlig dag.

Sedan sätter du poäng från 1-7 där 7 betyder "mycket viktigt för att föra dig mot målet", 6-5 "mindre viktigt", 3 är "oviktigt" och 2-1 för dig istället bort från målet. Därefter gör du två saker:

-Försök att hitta ett sätt att bli av med aktiviteter som har poäng från 3-1.
-Behåll och utöka de aktiviteter som har höga poäng i flera av dina livsområden.

4. Det mentala rummet

Efter de fyra veckorna av muskulär avslappningsträning fortsätter du den mentala avslappningen, under vilken du får skapa en inre arbetsplats som kallas för "det mentala rummet" eller MR.

MR innebär ett självhypnotiskt tillstånd där du får lära dig att koppla av, återhämta dig efter ansträngning och att bygga upp energitillgångar. Det mentala rummet blir också en bas för det arbete med självbilden som jag ska beskriva i nästa artikel.