

Skapa din egen framtid!

Målet för den Mentala Träningen är att bygga upp en livskvalitet, där en viktig del är att lära sig leva i nuet.

Det vi kallar koncentration, inlevelse, fokusering, flyt etc. är olika benämningar på detta.

Jag har ibland frågat människor hur stor del av sitt liv de har levt. De flesta brukar komma fram till siffror som ligger under 10 procent. Det som hindrar oss att leva i nuet är förstås tankar som antingen går bakåt eller framåt.

Om man delar upp tillvaron i nuet, framtiden och det förflutna, så håller de flesta med om att nuet är viktigast och det förflutna är minst viktigt.

Varför tänker vi då mer på det förflutna än på framtiden?

Jo, säger du, det förflutna har ju hänt medan framtiden vet jag inget om.

Det är sant att det finns framtidsforskare som försöker förutsäga framtiden utifrån det förflutna, men förändringstakten är så hög i vårt samhälle att till och med apor ibland är bättre experter på att förutsäga borsutvecklingen jämfört med experterna.