

Den positiva stressen

Eftersom stress är människans reaktion på stimulering så är stress egentligen en väsentlig del av livet. Utan stress – inget liv. Selye, stressbegreppets skapare, var också noga med att skilja på den negativa stressen (disstress) och den positiva stressen (eustress). När vi talar om att en av den Mentala Träningens viktigaste uppgifter att minska stressen, så menar vi den "negativa stressen".

Att minska den negativa stressen

Går det att minska stressen och hur gör man? Ett sätt är att minska stressnivån och öka stresstoleransen.

Fler undersökningar har också visat att redan efter några veckors Mental Träning börjar detta verkligen att hända. Det syns bland annat genom att nivåerna på cortizolet (vårt vanligaste stresshormon) sjunker. Orsaken till detta är bland annat att den muskulära mentala avslappningsträningen inte bara minskar den allmänna spänningsnivån och stressnivån, utan också gör dig lugn och säker.

Detta medför i sin tur att du oroar dig mindre för framtiden, samtidigt som du utför saker i ett lugnare och mer avspänt tillstånd.

Från negativ till positiv stress

Det som förut var negativ stress och belastning för kropp och sinne kan genom attitydträning och mental tuffhetsträning vändas till en stimulerande och motiverande effekt. Låt mig ge några exempel på detta.

– växa genom problem

De flesta människor använder mycket energi till att oro sig för allehanda saker i framtiden. Med en annan attityd skulle de livsproblem vi möter istället kunna öka din energi. Ett problem är ju egentligen en uppgift som ska lösas. Varje gång vi löser en uppgift får vi en ny erfarenhet som gör att vi utvecklas och växer.

Om livets egentliga mening är ett livslångt växande så borde vi egentligen vara tacksamma för de utmaningar vi möter i livet.

Prova gärna med att varje kväll svara på frågan:

- Vad är det speciellt som har fått mig att växa som människa av det som hänt mig idag? Efter en tid kommer du nog att kunna säga att om det som hände mig i förmiddags hade hänt för ett år sedan så hade jag nog blivit helt ställd. Då var jag mycket rädd för att något sådant skulle hända, men idag har jag nog större trygghet i mig själv.

– **Försök och misstag**

Inför kommande förändringar kan du försöka tänka på detta sättet.

- Klarar jag det här så kommer jag att växa.

Du kanske till och med ser fram emot att möta något riktigt tufft nästa vecka som gör att du växer ännu mer.

Förutom en sådan positiv attityd till framtiden kan du gärna efteråt ställa frågan:

- Vad var det för positivt med det som hände?