



- SMAK-faktorerna och Mental träning - Insiktsfulla redskap för att kunna läka STRESS- OCH UTMATTNINGSSYNDROM



När jag jobbar med personer som har utmattningssyndrom så brukar jag vanligtvis arbeta med Stressens neurologiska nivåer. Det innebär att jag jobbar med både det som finns inom oss (föreställningar, värden, identitet) och det som påverkar i det yttre (miljö, beteende). Genom att använda Lars-Eric Uneståhls och mentala träningens SMAK-faktorer i kombination med NLP:s neurologiska nivåer så får jag en heltäckande översikt vad som pågår hos min klient och kan snabbt jobba med grundorsaken på rätt nivå.

SMAK-FAKTORERNA ÄR:

- **Självbild**
- **Målbild**
- **Attityd**
- **Känsla**

• **Självbild** Är den bilden som individen har om sig själv och hur mycket individen tror på sig själv i de olika nivåerna.

• **Målbild** Är den positiv och drivande motivation och utvecklande målbild som individen har i de olika nivåerna och som har stor påverkan på individen och leder till självförverkligande.

• **Attityd** Är individens inställning och attityd i de olika nivåerna. Attityden har stor inverkan på hur bra individen kommer att lyckas. Det vill säga beroende på om individen har en mer positiv eller mer negativ inställning i nivåerna så kommer inställningen avgöra hur väl individen lyckas hantera stress.

• **Känsla** Är hur individen kan hantera olika känslor för att må bra och därmed också prestera bra. Det vill säga hur väl individen till exempel kan kontrollera negativa känslor och omvandla dem till mer positiva vilket påverkar stressen stort.

NEUROLOGISKA NIVÅER ÄR:

- **Miljö**
- **Beteende**
- **Förmåga**
- **Övertygelse/ Värdering**
- **Identitet**

• **Miljö** Vad i din omgivning ger upphov till stress hos dig? Det finns oändliga möjligheter: långa arbetsresor, ett trångt och bullrigt kontor, hushållsapparater som inte fungerar, ett gräl med någon som står dig nära.

Ditt arbete skulle kunna vara stressande om det ställer många krav på dig och du har få beslutsbefogenheter. För att befria dig från stress blir du kanske tvungen att byta miljö.

I NLP och Mental Träning finns det dock andra sätt att gå tillväga. Genom att du, och inte yttre omständigheter, tar kontroll över ditt inre så lär du dig att själv bestämma dina reaktioner och sinnestillstånd oavsett hur det är till det yttre. På det sättet finns det inte längre någon "stressande miljö" utan du lär dig istäl-

let att skapa det inre tillstånd som är det bästa i varje situation.

På samma sätt brukar man säga att en orsak till stress är att inte veta vad som kommer att hända. Så behöver det inte heller vara. Genom den inre trygghet, som byggs upp med hjälp av NLP och Mental Träning, så finns den tryggheten där oavsett vad som händer.

• **Beteende** Vad gör du som ger upphov till stress? Sticker du i väg i sista minuten till möten så att du hela tiden befinner dig i ett pressat läge? Försöker du att leva upp till andra människors krav då du helst inte skulle vilja göra det? Förändringar i rutiner kan förorsaka stress. Möjligheterna är många. Du kommer att lära dig vad du blir stressad av om du är uppmärksam på signalerna från din kropp. Vilket beteende har du som resurs? Att avsätta mer tid till resor är ett exempel. Att då och då säga "nej" kan vara mycket trevligt om du brukar säga "ja" och sedan ångrar dig. Om du brukar säga "nej" och sedan känner dig taskig, kan du istället prova med att säga "ja". Sinnliga glädjämnen är en stor resurs, exempelvis att lyssna på musik, ta dig tid att njuta av en god måltid, vara tillsammans med barn, titta på film eller motionera. Vara i nuet.

Vilka tankar har du? Sådana som hjälper dig eller som stressar dig. Identifiera dina negativa tankar och ge dig själv en ny programme-

ring där du får tillgång till de resurser som du behöver för att nå önskat resultat.

• **Förmåga** Om du har förmågan att utlösa ångest eller oro inom dig, har du utvecklat en bestämd förmåga. Du har nästan säkert fulländad konsten att föreställa dig hur någonting får ett otillfredsställande slut.

Det här gör du antagligen genom att skapa mentala filmer om hur saker och ting kan gå snett och sedan titta på de ödesdigra konsekvenserna. Det här är en förmåga. Det visar att du kan föreställa dig så livfullt att du gör betydande förändringar av din kroppskemi.

Använd den här begåvningen till det motsatta. Använd denna fantastiska förmåga till att skapa positiva mentala filmer i stället, där du ser hur du lyckas och når de resultat du önskar. Jag brukar säga till mina klienter som har denna förmåga att de kommer att kunna känna det motsatta fortare än många andra då det bara behöver ändra fokus.

• **Övertygelser/Värderingar** Du kanske inte är van vid att tänka dig att övertygelser och värderingar kan ge upphov till stress, eller vara resurser mot stress, men det här är det område där förändringar kan få de största effekterna. Vi bär med oss våra övertygelser och de kan skapa stress vart vi än beger oss. Ju mer lästa våra negativa övertygelser och



förväntningar är, desto mer stress upplever vi, eftersom världen inte kommer att förändra sig för att tillgodose våra behov.

Vilka övertygelser kan skapa stress? Om du har en övertygelse, att det inte går att lita på människor och att andra människor går in för att lura dig vid första bästa tillfälle, kommer du att hela tiden vara på helspänn och utsätta dig för stress.

Den medicinska modellen och dess direkta motsats kan båda åstadkomma stress. Å ena sidan kan föreställningen att du har det enda och fulla ansvaret för sjukdom och tillfrisknande vara stressande. Å andra sidan vet vi den "inlärda hjälplösheten" (jag är ett offer för omständigheterna, kan inte göra något själv, är helt beroende av andra) leder till negativ stress, depression och psykosomatiska problem. Alla övertygelser som ökar din känsla av att ha kontroll över både dig själv och omgivningen, är resurser. Här inriktar sig NLP och Mental Träning framför allt på egenkontrollen. Om du tror på din förmåga att styra händelser i ditt liv kommer såväl den negativa stressen att minska som att negativ stress övergår i en positiv sådan, ju mer människor tror att de kan hantera förändringar, desto mindre fysiskt påfrestande blir stressen för dem. Människor med den här föreställningen har starkare immunförsvär.

• **Identitet** Om stressen är så stor att du inte vet vad du skall göra, har du ändå en resurs kvar – din identitet. Då du når den här nivån, vet du vem du är och därmed vad du skall göra. En stark självkänsla är en stor tillgång då det gäller att klara av stress. Den enda stressen på den här nivån skulle kunna vara en falsk personlighet. En sådan kan visa sig på två sätt. Det första är socialt, då en människa aldrig lå-

ter någon annan se hennes verkliga själv och ofta arbetar inom sådana yrken där det inte finns utrymmen att uttrycka sig själv.

Det andra sättet som en falsk personlighet kan visa sig på är genom en mask som man har på sig för sin egen och omgivningens skull till skydd för den verkliga personen. Det kan ha börjat i barndomen då personen inte klarade av att anpassa sig och istället byggde upp en falsk personlighet. Då det här händer, har personen en underlig upplevelse av ihållighet och får ett beteende som saknar djup. Värderingar är här också viktigt. Om du upptäcker återkommande stress i ditt liv, så är det förmodligen någonting som har med din värdegrund att göra.

En arbetsprocess som gör stor skillnad

Här bredvid finns en beskrivning av hur jag brukar jobba med detta. Jag jobbar oftast utifrån ett Livshjul som har sitt ursprung inom coaching, där varje del i Neurologiska nivåer ingår som en tårtbit. Jag ber min klient gradera varje nivå utifrån nöjdhetsgrad just nu på en skala 0-100%. Klienten får beskriva hur varje nivå upplevs i nuet.

När den är ifylld går jag över till att ta en nivå i taget och gå djupare med att kombinera varje smakfaktor till varje nivå med frågor utifrån upplevd stress. Jag får då fram på vilken neurologisk nivå stressen är som störst och vilken av smakfaktorerna som är mest inblandad. Denna process gör en omstrukturering i det djupaste inre och gör stor skillnad med många insikter. Den här övningen går även bra att använda i självcoaching.

Lycka till!



Uneståhls SMAKprocess®
SMAKprocessen hjälper dig att nå ditt djupaste inre och gör stor skillnad med många insikter och kan hjälpa dig att göra en omstrukturering för att bryta negativa mönster och istället hitta en inre attityd och känsla som bär dig framåt mot det liv du önskar, istället för att sitta fast i utmattning. Den här övningen kan du använda för dina klienter men går självklart bra att även använda som självcoaching.

♥ SÅ HÄR GÖR DU!

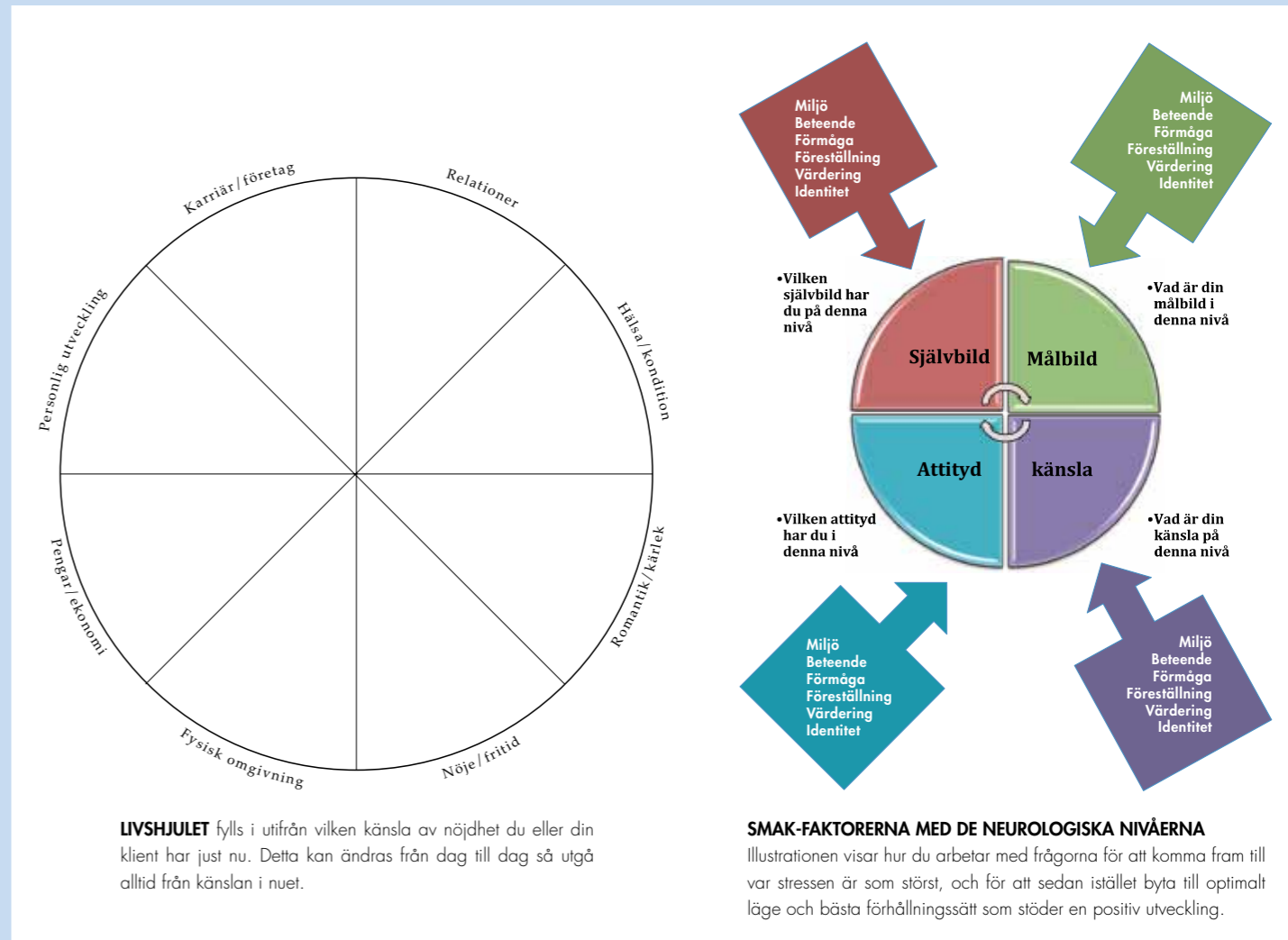
Börja med att fylla i stresshjulets alla tårtbitar utifrån nöjdhetsgrad just nu på en skala 0-100%. Beskriv sedan hur varje livsområde i respektive tårtbit upplevs i nuet; miljö, beteende, förmåga, övertygelse/värdering samt identitet.

Arbeta sedan med en nivå i taget och gå djupare med att kombinera varje smakfaktor (självbild, målbild, attityd samt känsla) till varje nivå med frågorna nedan utifrån upplevd stress. Du får då fram på vilken neurologisk nivå stressen är som störst och vilken av smakfaktorerna som är mest inblandad och som behöver struktureras om.

En guidad mental hypnosprocess med klient eller som självcoaching

• Steg ett: Klienten guidas genom varje nivå med smakfaktorn så som den är i nuläget. Klienten kan om den vill vara helt tyst under guidningen och bara ge tecken när den upplever att den är klar vid varje moment.

• Steg två: Gör en omstrukturering till önskat läge. Du får nu förmånen att ändra dina SMAK-faktorer till önskat läge – till det som stödjer och hjälper dig



♥ Föreställ dig din miljö, vad du gör en vanlig vardag som är kopplat till stress. Vad stressar dig där?

- Vilken Självbild har du i nuläget i din miljö?
 - Vilken Målbild har du i nuläget i din miljö?
 - Vilken Attityd har du i nuläget i din miljö?
 - Vilken Känsla har du i nuläget i din miljö?
- Du får nu förmånen att ändra dina SMAK-faktorer till önskat läge, till det som stödjer och hjälper dig att hantera din stress.

♥ Föreställ dig ditt beteende, hur betar du dig vanlig vardag som leder till stress. Vilket beteende stressar dig?

- Vilken Självbild har du i nuläget kopplat till ditt beteende?
 - Vilken Målbild har du i nuläget kopplat till ditt beteende?
 - Vilken Attityd har du i nuläget kopplat till ditt beteende?
 - Vilken Känsla har du i nuläget kopplat till ditt beteende?
- Du får nu förmånen att ändra dina SMAK-faktorer till önskat läge, till det beteende som stödjer och hjälper dig att hantera din stress optimalt.

♥ Föreställ dig dina kompetenser du har en vanlig vardag som leder till stress. Vilka kompetenser har du som leder till stress?

- Vilken Självbild har du i nuläget kopplat till dina kompetenser?
 - Vilken Målbild har du i nuläget kopplat till dina kompetenser?
 - Vilken Attityd har du i nuläget kopplat till dina kompetenser?
 - Vilken Känsla har du i nuläget kopplat till dina kompetenser?
- Du får nu förmånen att ändra dina SMAK-faktorer till önskat läge, till de kompetenser som stödjer och hjälper dig att hantera din stress optimalt.

♥ Föreställ dig dina föreställningar/värderingar du har en vanlig vardag som är leder till stress. Vilka föreställningar/värderingar har du som leder till stress?

- Vilken Självbild har du i nuläget kopplat till dina föreställningar/värderingar?
- Vilken Målbild har du i nuläget kopplat till dina föreställningar/värderingar?
- Vilken Attityd har du i nuläget kopplat till dina föreställningar/värderingar?
- Vilken Känsla har du i nuläget kopplat till

dina föreställningar/värderingar? Du får nu förmånen att ändra dina SMAK-faktorer till önskat läge, till de föreställningar/värderingar som stödjer och hjälper dig att hantera din stress optimalt.

♥ Föreställ dig din identitet du har en vanlig vardag som leder till stress. Vilken identitet har du som leder till stress?

- Vilken Självbild har du i nuläget kopplat till din identitet?
- Vilken Målbild har du i nuläget kopplat till din identitet?
- Vilken Attityd har du i nuläget kopplat till din identitet?
- Vilken Känsla har du i nuläget kopplat till din identitet?

Du får nu förmånen att ändra dina SMAK-faktorer till önskat läge, till den identitet som stödjer och hjälper dig att hantera din stress optimalt.