



10

minuters
träning!



Energikick & självförtroende

MED POLÄR MENTAL TRÄNING

Ny, snabb metod för att ladda dig med ökad energikick och självförtroende på mindre än 10 minuter! Lyssna på vackert upplyftande musik med guidad träning av diplomerade mentala tränaren Mikael Widerdal. Ditt nya, inre jag väntar på dig.

fonix musik



INNEHÅLL:

SID 3 - VÄLKOMMEN

Så gör du för att få ny energi och vässa ditt självförtroende

SID 4 - POLÄR MENTAL TRÄNING

En helt ny mix av kraftfulla verktyg väntar på dig

SID 6 - ÖVERSIKT KNACKPUNKTERNA

Så här gör du med PMT-tekniken

SID 9 - SÅ HÄR FUNGERAR CD-SKIVAN

Presentation och inspiration hur du kan använda cd-skivan

SID 10 - ENERGI OCH SJÄLVFÖRTROENDE

Hur PMT påverkar din energi och ditt självförtroende

SID 13 - TANKENS KRAFT

Så fungerar mental träning

SID 15 - INSPIRATION

Boktips, webblänkar och mer information

Kapitel 1:

VÄLKOMMEN!

Change.

*It has the power to uplift, to heal, to stimulate,
surprise, open new doors, bring fresh experience
and create excitement in life.*

Certainly it is worth the risk.

- LEO BUSCAGLIA

Ditt nya jag väntar på dig!

Önskar du få en energikick och ett ökat självförtroende? Välkommen - då har detta program skapats just för dig! Programmet är utformat för att hjälpa dig att höja din energi och ladda dig med ökat självförtroende med ny, snabb metod - Polär mental träning (det vi fortsättningsvis i häftet kallar för PMT).

På mindre än 10 minuter kan du få hjälp att maximera din energinivå och självförtroende. Du får dels den kraftfulla PMT-övningen »*Energikick & självförtroende*«, samt en »*Superladdare*«. Utöver dessa övningar ger vi dig också tre extra avslappningar - »*Din magiska trädgård*«, »*Din inre källa*« samt »*God natt*«. Diplomerade mentala tränaren Mikael Widerdals röst guidar dig genom alla övningar ackompanjerad av skönt vilsam musik och underbara naturljud. Lyssna och njut..

Så här gör du

Är du ivrig att sätta igång? Börja med att läsa häftet och börja att bekanta dig med den spännande PMT-tekniken. På sidan 6-7 har du en överskådlig karta och beskrivning av hur du går tillväga. Lyssna sedan på cd-skivan. På skivans första spår får du en muntlig introduktion inför din spännande nya resa - till ditt nya, starkare energifulla jag...

»ENERGIKICK & SJÄLVFÖRTROENDE MED POLÄR MENTAL TRÄNING«

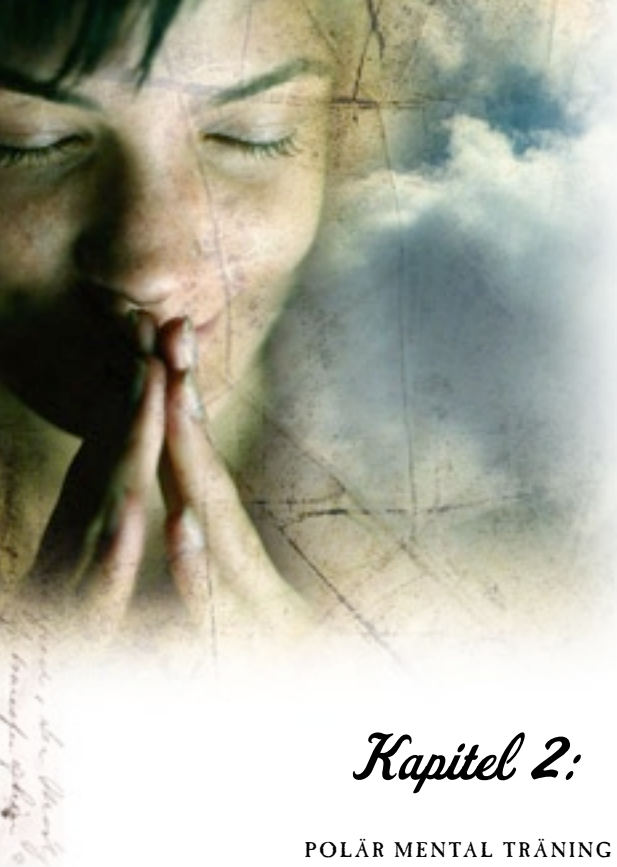
Copyright © Mikael Widerdal och Christina Hammarqvist 2004.

Producerad av Fønix Musik ApS, Danmark. Sverige: Fønix Musik, Box 1051, 269 21 Båstad,

Tel: 0431-36 98 50, Fax: 0431-36 93 09, E-post: info@fonixmusik.se, www.fonixmusik.se

Grafisk formgivning: Hammarqvist Design. Musik: Sambodhi Preem »Heart Music«.





Polär mental träning
är mental fokusering
och balansering

Kapitel 2:

POLÄR MENTAL TRÄNING -
EN HELT NY MIX AV KRAFTFULLA
VERKTYG VÄNTAR DIG

Vad är polär mental träning (PMT)?

Det är en ny, snabb och enkel metod - helt utan biverkningar som du kan utföra så ofta du själv önskar. PMT är ett samlingsnamn över en helt ny mix av tekniker:

1. *Klassisk mental träning*
2. *EFT (Emotional freedom technics)*
3. *Polaritetsterapi*



IPMT ingår *klassisk mental träning* - som den utvecklats i bland annat idrottsvärlden med dess unika förmåga till att samla och rikta energin mot nya unika prestationer. I detta program kallar vi den mentala träningen för »*mental fokusering*«
då den här har sin största vikt vid att hjälpa dig att fokusera på det du vill uppnå oavsett mål och tid.

EFT - (Emotional freedom technics) är en del inom det som idag populärt kallas för energipsykologi. EFT-tekniken har utvecklats som en symbios av kunskapen inom bland annat akupunktur och kinesologi.

Polaritetsterapi är ett energibaserat hälsosystem som bland annat innefattar kroppsterapi, diet, övningar och mentala fokuseringsmodeller.

Hur fungerar PMT?

PMT är lätt att lära sig och använda! En PMT-övning består av tre delar:

- *Kroppshållning* (med ursprung från bland annat Polaritetsterapi)
- *Knackteknik* (med ursprung från EFT-tekniken)
- *Mental fokusering med stärkande suggestioner* (med ursprung från den mentala träningen)

PMT-övningarna syftar främst till att balansera kroppens energisystem.

Första steget är att inta en *kroppshållning* som släpper spänningar och som öppnar upp för en mer positiv mental inställning. Steg två själva *knacktekniken*, att börja knacka på ena handens »karatepunkt«. Samtidigt säger du till dig själv en fras som skapar en mental fokusering på det du vill arbeta med. Steg 2 upprepas två till tre gånger. *Nu har du skapat ett mentalt fokus.* Därefter knackar du på PMT-punkterna på kroppen (se översikten på nästa uppslag) fem till tio gånger på varje punkt innan du flyttar vidare till nästa punkt, uppifrån och ned. Repetera denna sekvens två till tre gånger. Knacka mjukt men bestämt, utan att det gör ont. Sista steget är *mentala uppbyggande suggestioner* som går djupt in i ditt inre som en mental programmering som du tar med dig under lång tid framåt.



Översikt – knackpunkterna

MED POLÄR MENTAL TRÄNING



◀ **1. Knackning vid karatepunkten:**
Knyt ena handen. Med den andra handens två fingrar »knackar« du mjukt men bestämt.
Undvik att knacka om du känner smärta.

2. Knackning av PMT-punkterna:
Knacka med ena handens två fingrar på punkterna 1-7. Välj själv att knacka på punkterna till höger eller vänster sida, vilket som känns bäst.



2. Punkten vid sidan om ögat

3. Punkten under ögat

5. Hakpunkten

6. Nyckelbenspunkten

1. Ögonbrynspunkten

4. Näspunkten

7. Punkten under armen

Lyft armen. Knacka cirka 10 centimeter rakt nedanför armbålen, i jämnhöjd med bröstvärtan hos män och BH-bandet hos kvinnor.



SÅ HÄR GÖR DU:

1. Knackning vid karatepunkten - din mentala fokusering:

Knyt ena handen. Med den andra handens två fingrar »knackar« du på din karatepunkt. På föregående sidas översta bild på ser du var denna punkt är, samt hur du knackar. Knacka mjukt, men bestämt. Samtidigt säger du till dig själv en fras för din mentala fokusering. På cd-skivan guidar Mikael Widerdal dig med dessa fraser. Denna knackning gör du två till tre gånger.

2. Knackning av PMT-punkterna:

Knacka på PMT-punkterna på kroppen fem till tio gånger på varje punkt innan du flyttar vidare till nästa punkt, uppifrån och ned. Repetera denna knackning två till tre gånger. Håll hela tiden sinnet fokuserat på det är du vill uppnå. Är du gravid, undvik själva knackningen av dessa punkter - gör dock gärna de övriga momenten.

3. Suggestioner

Sista steget är *mentala suggestioner* som går djupt in i ditt inre som en mental programmering som du tar med dig under lång tid framåt. På cd-skivan ger Mikael Widerdal dig dessa kraftfulla suggestioner.

FAKTA OM AKUPUNKTURPUNKTERNA OCH MERIDIANSYSTEMET

PMT-PUNKTERNA ÄR KOPPLADE TILL AKUPUNKTURMERIDIANERNA I KROPPEN. I VARJE LEVANDE MÄNNISKA STRÖMMAR ENERGI, EN LIVSKRAFT - SOM IBLAND KALLAS FÖR »QI«. DENNA ENERGI STRÖMMAR BLAND ANNAT I MERIDIANER I KROPPEN, SOM I SIN TUR ÄR KOPPLADE TILL OLIKA ORGAN. DETTA ÄR GRUNDTANKEN FÖR EXEMPELVIS AKUPUNKTUR OCH AKUPRESSUR. SE TEXTEN NEDAN FÖR REPRESENTATIONEN AV DE OLIKA PMT-PUNKTERNA I KROPPEN:

1. ÖGONBRYNSPUNKTEN: "ZAN ZHU" ("SAMLING AV BAMBU"). INOM AKUPUNKTUREN ANSES ATT PUNKTEN BLAND ANNAT HJÄLPER TILL KLARSYN.

2. PUNKTEN VID SIDAN OM ÖGAT: "SIZHU KONG", ("SIDEN-BAMBU HÅLET"). INOM AKUPUNKTUREN ANSES ATT PUNKTEN HJÄLPER TILL KLAR VISION.

3. PUNKTEN UNDER ÖGAT: "CHENG QI" ("TÄRARNAS BEHÅLLARE"). INOM AKUPUNKTUREN ANSES ATT PUNKTEN HJÄLPER TILL ATT SE KLART OCH ÄVEN "ÖGONENS KRAFT".

4. PUNKTEN UNDER NÄSAN: "REN ZHONG" ("CENTRUM MÄNNISKAN"). INOM AKUPUNKTUREN ANSES ATT PUNKTEN HJÄLPER TILL ATT SKINGRA TRÖTHET, TA BORT FÖRVIRRING, OCH FRÄMJAR KONCENTRATION.

5. HAKPUNKTEN: "CHENG JIANG" ("VÄTSKORNAS MOT-TAGANDE"). INOM AKUPUNKTUREN ANSES ATT PUNKTEN HJÄLPER STEL NACKE OCH MENTALA STÖRNINGAR.

6. NYCKELBENSPUNKTEN: "SHU FU" ("PALATS PUNKT"). INOM AKUPUNKTUREN ANSES ATT PUNKTEN STÄRKER UR-ENERGIN OCH ÄNDNING, BALANSERAR HJÄRNHALVORNA, FÖR BORT UPPRORISK ENERGI SAMT FRAMFÖRA, LEDA, MEDDELA ÄR ANDRA ORD SOM DENNA PUNKT STÅR FÖR.

7. PUNKTEN UNDER ARMEN: "DA BAO" ("STORT OMFÅNG, STORT FRAMDRIVANDE"). INOM AKUPUNKTUREN ANSES ATT PUNKTEN HJÄLPER ENERGIRESERVEN, STÄRKER BLOD OCH ENERGI SOM OMSLUTER KROPPEN.

DENNA PUNKT OCH EN TILL KAN OFTA KOMMA MED I SAMMA KNACKNING SÅ ÄVEN PÅVERKAS PUNKTEN "HOUXI" ("BAKRE DALEN") SOM INOM AKUPUNKTUREN ANSES SKINGRA BLAND ANNAT ORO OCH RÄDLSA.

TACK TILL REG. NATURLÄKARE LARS ERIC JOHNSON FÖR DENNA INFORMATION - LÄS MER PÅ SIDAN 15.





1. Muntlig introduktion »Energikick & självförtroende« 4.25 min
 2. »Energikick & Självförtroende« PMT-övning 7.28 min
 3. »Superladdning« PMT-övning 6.50 min
 4. Muntlig PMT-instruktion »Att slappa stress« 1.52 min
 5. »Din magiska trädgård« Avslappning 17.53 min
 6. »Din inre kalla« Avslappning 19.58 min
 7. »God natt« Avslappning vid insomning 15.04 min
- Total speltid: 73.33 minuter

Cd-skivan är full av kraftfulla övningar och härliga avslappningar! Du får två effektiva och snabba PMT-övningar - spår 2 och 3. Njut även av sköna och kraftfulla avslappningar, med mental fokusering - spår 5 och 6. Bonus är det rogivande insomningsprogrammet »God natt« - spår 7. Mikael Widerdals trygga röst guidar dig genom övningarna och avslappningarna, ackompanjerat av Sambodhi Prems stillsamma musik och mjuka naturljud i bakgrunden.



Kapitel 4: SÅ HÄR FUNGERAR CD-SKIVAN

Spår 1: Muntlig introduktion »Energikick & självförtroende«

Mikael Widerdal välkomnar dig till PMT-teknikens nya, spännande värld!

Spår 2: »Energikick & självförtroende«

En riktigt kraftfull PMT-övning på mindre än åtta minuter! Maximera din energi och vässa ditt självförtroende med denna underbara PMT-övning.

Spår 3: »Superladdning«

En extraladdad PMT-övning på mindre än sju minuter - som ger dig det lilla extra som tillskott till din energi och styrka i dig själv! Inget kan stoppa dig nu.

Spår 4: »Muntlig PMT-instruktion - Att slappa stress«

Effektiv muntlig introduktion om hur PMT-tekniken används som stresslösare. Knacka dig fri från onödig press som belastar alla system i hela din kropp.

Spår 5: »Din magiska trädgård«

Härlig avslappning där Mikael guidar dig till din magiska trädgård... Avslappningen låter dig landa och hämta ny kraft från naturens källa till både musik och naturljud.

Spår 6: »Din inre kalla«

Underbar avslappning där Mikael's röst guidar dig på en spännande inre resa - där naturljud tar vid efter musiken. Ger dig ny kraft, klara tankar och extra kreativitet.

Spår 7: »God natt«

Lyssna till Mikael's röst med stilla naturljud som vagnar dig till ro och ger dig en underbar sömn - med ny energi dagen efter. Som en själslig massage. Sov gott...





Kapitel 5:

POLÄR MENTAL TRÄNING - FÖR ÖKAD ENERGI OCH SJÄLVFÖRTROENDE

Med vilken gnista lever du ditt liv idag? Ta hand om dig och dina unika resurser du bär inom dig. Lär känna dig själv och bli din allra bästa vän. Våga leva det liv du inom dig kanske drömmer om. Att våga ger dig mod. Alla behöver vi hitta det vi glöder för i livet. Vad är viktigt för just dig? Lyssna till ditt inre. Hör också din kropps signaler om längtan efter vila och återhämtning. Världen snurrar med ett väldigt tempo omkring dig. För att få energi behöver du få vila och ladda mentalt. Vi bidrar med en unik samling övningar som alla riktar dig mot ett starkare jag med ny livsenergi. Börja din resa här med oss. Du väljer själv resans mål...



Tips för att återfå mer energi:

STRESSLÖSARE MED PMT:

Stress är vår tids stora energitjuv. PMT-tekniken hjälper dig att skapa en mental nödbroms vid livets stress och press. På cd-skivans spår fem lär vi dig hur du gör.

DIN ANDNING ÄR NYCKELN TILL BÄTTRE ENERGI:

Din naturliga avslappningsmekanism är andningen - den kan skapa underverk när du är splittrad och stressad. Tänk på att låta *magen* vara med i andningen. Låsta magmuskler är låst energi. Andas in och räkna långsamt till tre. Andas ut och räkna till sex. Upprepa detta upp till fem gånger.

NYA VÄGAR GER NY INSPIRATION:

Våga ta nya vägar i ditt liv. Du kommer finna ny energi genom förändrade vanor och rutiner. Bryt vanemässiga mönster oavsett hur små de är - se vad du upptäcker...

SLÄPP ONÖDIG ORO:

Nästan aldrig händer det du mest oroar dig för. Oro stjälar energi från dig. Släpp onödig oro. Fokusera istället på det du kan påverka.

Tips för att vässa ditt självförtroende:

BLI DIN EGEN BÄSTA VÄN

Din sanna vän kan ha sina fel och brister, men det är det positiva som du väljer att ta fasta på, eller hur? Och hur är det om du ska samarbeta - visst gör du det hellre med en vän framför en ovän? Gör samma prioritering med dig själv och vinn i egen styrka. Lyssna, peppa och lämna aldrig dig själv bortglömd. Bli din egen bästa vän.

LYSSNA TILL DIN INRE DIALOG

Har du lyssnat till vad du säger till dig själv, eller om dig själv inför andra? Din inre dialog betyder långt mer än du anar. Mata dig med ord och tankar som bara lyfter och stärker dig. Du har ett eget val - nyttja det till det positiva.



ENKLA OCH SNABBA IDÉER

- *Upplever du en läsning på något sätt? Byt miljö, kroppsställning, ljud, bild eller sinnesintryck. Gör något annat ett tag. Vill du behålla det flöde du har galler det motsatta -det blir då ditt recept för framgång.*
- *Njut av promenader! Rörelse ger distans, frigör din tankeenergi och aktiverar kroppens energisystem.*
- *Skriv av dig! På det sättet kan du rensa bort mentalt skräp som hindrar ditt fria tankeflöde. Detta skapar en sorts mental klarsyn.*
- *Visste du att negationer stjal din tankeenergi? Undvik att använda ordet »inte« och du vinner i styrka och tydlighet med en positiv dialog.*

SOV SÅ GOTT!

En riktigt god natts sömn är helt *gratis* energi! Denna energi får du möjlighet att ta emot varje dag i hela ditt liv! Forskning visar att dålig sömn och utbrändhet är starkt förknippade. Inför nattens sömn, börja varva ned så kroppen hinner ställa om från aktivitet till behaglig vila. Anpassa belysning och gå ned i tempo inför sänggåendet. På cd-skivans spår sju har du ett underbart verktyg till en skön natts sömn där Mikael Widerdals röst guidar dig till ro, med stilla vågor och naturens nattljud i bakgrunden... *Njut av en god natts sömn!*



En riktig god natts sömn ger dig gratis energi - varje dag!



Kapitel 6:

TANKENS KRAFT ÄR STARKARE ÄN DU TROR - SÅ HÄR FUNGERAR MENTAL TRÄNING

*Var vaksam på vad du tänker -
varje cell i din kropp tjuvlyssnar på dina tankar*

DEEPAK CHOPRA

Precis som stressen och dess negativa påverkan på dig, finns dess motpol - lugnet, det avslappnade tillståndet där du kan uppleva ett lugn och en inre styrka. I lugnet samlas kraften kring tankarna och du får bättre tillgång till visioner, drömmar och mål. Eftersom förändringar startar genom att tankar omsätts i handling öppnas i lugnet helt nya möjligheter till nya kreativa processer.

Tankens kraft börjar med avslappning

Det främsta hjälpmedlet inom den mentala träningen är *avslappning*. Förmågan att slappna av är därför viktig. Det undermedvetna kan lättast påverkas i ett lugnt och avslappnat tillstånd. Vi går naturligt igenom olika sinnestillstånd under ett dygn. Vi kan uppleva glädje, sorg, ilska, kreativitet, stress, dagdrömmar och vila. Alla dessa sinnestillstånd gör oss olika mottagliga för ny information. Resultatet skiljer sig enormt mellan att försöka lära sig något nytt när man är ilsken jämfört med när man är kreativ eller bara tar det lugnt.

Med mental träning kan du träna nästan vad som helst, var som helst. Du kan träna avslappningar eller PMT på bussen på väg till jobbet eller »stressvaccinera« dig samtidigt som du vilar. Möjligheterna är oändliga och begränsas egentligen bara av din fantasi och din beslutsamhet att träna.



Att skapa egna målsättningar är en viktig del i förändringsarbetet. Att ha en önskan, en vision, är en viktig drivkraft för att utvecklas. Skapa egna mål. *Vad vill du ha uppnått om en månad, ett år, fem år?*

Tala dig till bättre självförtroende

Din inre dialog är viktig. Kom ihåg, var din egen bästa vän - våga lyft fram dig själv, bli mer aktiv och fokusera på det positiva som händer dig. Gör du misstag? Bra, då finns chansen att du lär dig något - och därmed kan du ta ett steg framåt. Undvik att anklaga dig själv eller att ge upp direkt om du stöter på motstånd. Peppa dig själv! Föreställ dig att du är din egen tränare, som alltid finns där och hejar dig framåt i livet - mot just dina egna mål. Genom hela livet följer du dig själv, i alla dagar och i livets olika skiftningar - så passa på att tänka positivt och ta hand om dig själv. Det är du värd!

Förebilder

Du har säkert dina egna förebilder inom olika delar av ditt liv. En förebild är ju oftast någon som gör det du skulle vilja göra, som är där du skulle vilja vara eller som uppnått det du skulle vilja uppnå. *En förebild representerar en unik samling kunskap som du kan ha stor nytta av.* Förebilden kan inspirera dig till förändring och ge dig lite extra draghjälper framåt.

Nästa gång du skall göra något som din förebild är väldigt bra på - gör följande: tänk dig att du agerar *som om* du vore din förebild. Viktigt är att undvika härma utan att istället se till vad din förebild skulle göra närmast. Ta in *känslan* av hur personen rör sig och agerar, hur det ser ut - det vill säga *synintrycken* du har av personen i aktion och kanske *ljudet* av hur han eller hon talar och uttrycker sig. Alla dessa mentala sinnesfokuseringar lockar ögonblickligen fram mycket kunskap om hur din förebild gör för att nå framgång. Kan andra - så kan du! Därmed har du lagt ut en mental röd matta att gå på mot nya spännande mål. Prova själv och se vad som händer...

Lycka till!



Inspiration

BOKTIPS, WEBBLÄNKAR OCH MER INFORMATION

Boktips:

»*Vägen till inre lugn*« av Mike George, Ica bokförlag.

Vacker bok som visar hur du kan uppnå lycka genom att betona det som verkligen är viktigt i livet

*

»*Ny kraft med Blossom*« av Blossom Tainton, m fl, Bonnier fakta.

Mycket inspirerande och lockande skrivet om att vikten av fysisk aktivitet för att bygga självförtroende, bli snyggare och orka mer.

*

»*Mental träning*« av Stephen Eiffert, Medförfattare: Lisbet Holst.

Förlag: Egmont Richters förlag AB.

En bra bok om mental träning.

*

(Cd-bok engelska) »*Self-esteem - Your Fundamental Power*« av Caroline Myss.

Sounds True, www.soundstruc.com. Kan också köpas via Fønix Musik i Sverige. En intressant djupdykning i ämnet självförtroende som skapar mycket inspiration.

Webblänkar:

www.fonixmusik.se

Underbar avslappande musik att njuta av, samt titlar med mental träning

www.allinmind.com

Kurser, föreläsningar och cd-program med mentala tränaren Mikael Widerdal

www.emofree.com

EFT's officiella webbplats med mycket intressant information och senaste nyheter

www.foreverhealth.nu

Reg naturläkare Lars Eric Johanssons webbplats

