

# Allmänna träningsråd för Mental Träning

utvecklade av  
Lars-Eric Uneståhl

Innan Du går in på själva träningen får Du här en del allmänna träningsråd.

- Det är viktigt att göra den mentala träningen regelbundet och under längre tid. Att träna varje dag har stora fördelar. Det är då exempelvis lättare att bygga upp en vana och att integrera träningen i vardagslivet. Sedan kan Du naturligtvis av olika orsaker missa träningen någon dag då och då, men målet bör vara daglig träning.
- Gör ett träningschema i förväg där Du bestämmer Dig för när Du ska träna. Om Du tänker att Du ska träna när Du är färdig med allt annat, då kan Du vara säker på att det inte blir någon träning. Samma sak om Du alltid låter andra och andras önskemål styra Dig och Din tid. Så för Din egen skull – prioritera träningen under den här inlärningsfasen!
- Lägg in den mentala träningen i dagsrutinen, precis som övriga aktiviteter. Det spelar ingen roll om det är morgon, middag eller kväll, men det är en fördel om Du har samma träningstid varje dag. Efter ett tag kommer både Du och Din omgivning att märka att Du hinner och orkar mer, trots att Du tar Dig tid till regelbunden träning. Dessutom har Du genom träningen skaffat Dig en beredskap att hantera framtida tunga och svåra situationer.
- Framför allt i början är det viktigt att Du har lugn och ro omkring Dig. Stäng gärna av telefonen och be omgivningen respektera att Du behöver tystnad.
- Det är lättare att skapa tid för Mental träning om personer i Din omgivning vet vad träningen syftar till. Berätta för dem om vinsterna med den systematiska träningen. Varför inte också inspirera dem att prova själva?
- Om Du känner Dig rastlös, inte klarar av att vara stilla, kan Du med fördel genomföra Din träning efter en joggingrunda eller en rask promenad. Fysisk aktivitet är i sig spänningsreducerande och hjälper Dig en bit på traven.
- Särskilt under inlärningsperioden då Du tränar regelbundet, är det fördelaktigt med ett program där Du får instruktioner på CD eller band. Fördelarna med detta är flera. Det är lätt att komma igång. Du vet hur långt programmet är och vet därmed också hur mycket tid Du ska avsätta. I och med att Du slipper tala Dig till avslappning själv är det lättare att inta en passiv hållning, vilket underlättar för avslappningen att komma.