**UNESTÅL EDUCATION** © Lars-Eric Uneståhl

**MENTAL TRÄNING FÖR EN NY LIVSSTIL**

|  |  |
| --- | --- |
| **TRADITIONELL PSYKOLOGI – TERAPI**  Identifiera de som fungerar och mår dåligt  Förstärk identifikationen med en diagnos  Utred orsakerna till att personen fungerar eller mår dåligt  Skapa insikt om relationen mellan nuet och historien | **MENTAL TRÄNING**  Identifiera de som fungerar och mår bra  Skapa en identifikation med och identitet genom framtida målbilder  Utred orsakerna till att vissa personer fungerar och mår bra  Skapa insikt om relationen mellan nuet och framtiden |
| **PSYKOLOGI – TERAPI**  Missnöjet som drivkraft Problembaserade åtgärder Reparativa och repetativa åtgärder Återgång till utgångsläget | **MENTAL TRÄNING**  Lusten som drivkraft Utvecklingsbaserade åtgärder Kreativa byggen  Framsteg och framåtskridande |