**UNESTÅL EDUCATION** © Lars-Eric Uneståhl

**MENTAL TRÄNING FÖR EN NY LIVSSTIL**

|  |  |
| --- | --- |
| **TRADITIONELL PSYKOLOGI – TERAPI**Identifiera de som fungerar och mår dåligtFörstärk identifikationen med en diagnosUtred orsakerna till att personen fungerar eller mår dåligtSkapa insikt om relationen mellan nuet och historien | **MENTAL TRÄNING**Identifiera de som fungerar och mår braSkapa en identifikation med och identitet genom framtida målbilderUtred orsakerna till att vissa personer fungerar och mår braSkapa 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 byggenFramsteg och framåtskridande |