

Livskunskap

förskola, åk 1 och 2

Gruppsamtal & Mental träning

Innehåll och
bakgrund
F – åk 2



Copyright 2012
Insidan, Åland. Finland
insidan@insidan.eu

Bilagor och bilder får kopieras.
Illustrationer och layout: Pernilla Lindroos
Materialet är utarbetat av:

Annika Hitonen & Pernilla Lindroos ©

- Insidan -

INTRODUKTIONER

JAG SJÄLV!

Förskola Tänk vad fantastisk vår kropp är!

Åk 1 Jag beskriver mig själv och andra.

Åk 2 Att vara ärlig mot mig själv gör mig stolt!

JAG ÄR BRA!

Förskola Jag kan, och du kan, fast olika saker.

Åk 1 Jag är mer än vad jag kan, och du med.

Åk 2 Glädjen av att dela med sig till andra.

MIN FAMILJ

Förskola Familjen, syskon och vad mod egentligen är.

Åk 1 Övriga familjeband och att hantera rädsla.

Åk 2 Släktband och tryggheten en familj ger.

JAG KÄNNER OCH TÄNKER

Förskola Jag lär mig att identifiera tankar och känslor.

Åk 1 Känslor och tankar påverkar mig hela tiden.'

Åk 2 Jag lär mig empati och att tänka positivt!

JAG OCH ANDRA

Förskola Jag lär mig vara en god kompis, och då är kommunikation viktigt!

Åk 1 Jag lär mig att hantera bråk!

Åk 2 Jag lär mig mer om vänskap, konflikthantering och att tänka själv!

JAG MÅR BRA

Förskola Jag inser att vatten, rena händer, sömn och viss försiktighet är viktig

Åk 1 Jag lär mig om kroppens funktioner, och lite om kost.

Åk 2 Mer om hälsosamt leverne.

FÖRORD

Detta material riktar sig till alla som arbetar med barn mellan 5-9 år men kan även användas för äldre barn. Trots att materialet främst riktar sig till skolan så lämpar sig materialet även för andra som vill ta del av barns växande.

Materialets syfte är att få barnen att bli mer medvetna om sig själva och sin omgivning, och att stärka deras självbild.

Vi har arbetat som klasslärare under flertalet år och under de senare åren har vi insett vikten av att barnen ges möjlighet att få reflektera över sig själva. Vi har därför arbetat målmedvetet med detta genom att samtala med våra elever kring olika livsviktiga teman. Våra erfarenheter av detta är att det påverkat mycket positivt på eleverna, både individuellt och för gruppen som helhet. Vi har upplevt att det uppstått färre konflikter mellan elever efter att vi infört Livskunskap på schemat.

Våra insikter har därför varit att; för att skapa sunda relationer, skapa tolerans mellan barn och ge social kompetens, behöver varje individ stärka sin självkänsla samt öka sin självmedvetenhet. Detta sker bäst tillsammans med andra, i en trygg miljö där samtalet ökar förståelsen för andra, och för sig själv.

Vi har även sett att det är svårt som pedagog att få med alla delar som är väsentliga för att uppfylla arbetsplaner, läroplaner och förväntningar av fostrande karaktär. När ska man ta upp vad? Vad är viktigt? Hur bidrar man bäst till barns utveckling? Vilken är den fostrande rollen som lärare? Är jag pedagog eller fostrare?

Materialet har vi därför utformat för att täcka in delar som man kan uppleva att man glömmer bort i pedagogens vardag. Vi har gjort det heltäckande och tydliggör gränsen mellan pedagog och fostrare. Detta har gett oss tillfredsställelsen att vi täckt in viktiga områden som man annars känt att man missat.

Vi gör fostrandet till en pedagogisk form men samtidigt klargör gränsen däremellan. Vi känner att vi nu lättare kan få vara den pedagog som man önskat vara.

En lärare för livet.

LIVSKUNSKAP - bakgrund

Vår grundtanke i programmet "Livskunskap" är självutveckling genom det viktiga samtalet, där samtalsledaren håller ett coachande förhållningssätt till eleverna, det vill säga; ställer frågor - inte talar om för eleverna hur de ska tänka. Här blir huvudfrågan: Hur tänker du?

"Livskunskap" ger de enkla redskap som behövs för att med små medel och med liten tidsåtgång, skapa stora förändringar både då det gäller att bygga upp elevernas självkänsla och självbild, den sociala kompetensen, förmågan till konflikthantering och ge värdefulla redskap för framtiden.

"Livskunskap" vill förändra på ett djupare plan genom att stärka elevernas självkänsla och tydliggöra självbilden. För att kunna förändra på ett djupare plan behöver tankarna synliggöras och förändras. Den mentala träningen, som ingår i "Livskunskap", har som syfte att bygga upp positiva tankar kring sig själv, sina möjligheter och sitt liv.

Det viktiga samtalet utförs i grupper. Gruppsamtalen bygger på att eleven ska få möjlighet till att reflektera över livsviktiga ämnen, komma till självinsikter och därmed växa som individ. Eleven medvetandegörs om sig själv i mötet med andra och lär sig se sina möjligheter till att påverka sitt eget liv och framtid. I gruppsamtalen utvecklas eleven till en självständig och harmonisk individ som samtidigt tar ansvar över sin sociala roll.

"Livskunskap" innehåller riktlinjer och uttömmande förklaringar för varje gruppsamtals syfte och mål. Materialet är överskådligt och ger en kontinuitet som skapar en växande process hos de som genomgår programmet. Då programmet sträcker sig från förskolan till årskurs 2 är samtalen och övningarna anpassade efter de olika åldrarna. De ger en värdefull kontinuitet om programmet fölles hela vägen, men kan även användas i perioder eller block. De olika stegen är inte beroende av varandra.

Materialet har gjorts för att vara lättillgängligt och kräva små förberedelser. Att arbeta med samtalet som utgångspunkt är oberäkneligt och en spännande resa med de grupper man arbetar. Som samtalsledare har man viktiga stolpar att utgå ifrån och vissa ramar att hålla sig innanför, men samtalet tar sin egen väg, varje grupp gör sin egen resa. Detta gör att denna arbetsmetod; att växa genom gruppsamtal, är utvecklande för samtliga som deltar, även samtalsledaren.

Övningar finns för varje träff för att understryka temat för träffen.

Varför starta så tidigt med Livskunskap? Att starta i god tid har bara fördelar, och kan säkert skapa en lugnare förskola och skolgång på många sätt. Vi vill tro att programmet "Livskunskap" kan förebygga många kommande konflikter.

De tre huvudmomenten i programmet är:

- Samtalen med övningar
- Den mentala träningen, i form av muntliga övningar
- Den mentala träningen, i form av avslappning och massage

Den mentala träningen är viktiga komplement till samtalen. Dessa komplement leder till att eleverna kontinuerligt stärker sin självkänsla och fördjupar självreflektionerna.

Temaområden för samtalsgrupperna:

- Jag själv! (Reflektioner över vem man är- Självkänedom)
- Jag är bra! (Träning i att tänka positivt om sig själv och andra - Självkänsla)
- Jag och min familj! (Familjens betydelse)
- Jag känner och tänker! (Hur känslor och tankar påverkar oss)
- Jag och andra! (Relationer, mobbning och konflikthantering)
- Jag mår bra! (Hälsosfaktorer som är viktiga)

Varje temaområde kan behandlas under en tre veckors period men kan även läggas upp under samma vecka, eller efter egen tidsplan.

Det mest ideala är att gruppen inte överstiger 10 stycken.

Skolämnerna som ingår i Livskunskap

Förutom att materialet kan användas som förebyggande drogarbete (självstärkande) och antimobbningsarbete, ingår följande skolämnerna i Livskunskap:

Svenska: kommunikation, gruppsamtal, ordförståelse

Religion: moral och etik, värderingsarbete, självkänedom

Samhällskunskap: könsrollsarbete

Biologi/Naturkunskap: sunda levnadsvanor, hälsa

Fördelarna med att arbeta med programmet "Livskunskap"

För den enskilda individen

- ✓ Självutveckling medvetandegör: Upptäcka sig själv; sina tankar, värderingar, känslor
- ✓ Ger stabil identifiering
- ✓ Stärker ansvarskänslan; för sig själv och andra
- ✓ Begränsade övertygelser kan förändras vilket vidgar de egna förutsättningarna och ger ett målstyrt tänkande
- ✓ Stärker självkänslan, självförtroendet och självbilden
- ✓ Utvecklar språket och tänkandet
- ✓ Skapar sunda reaktionsmönster

För andra

- ✓ Får ta del av andras tankar vilket skapar förståelse för sig själv, och andra
- ✓ Ger ökad social kompetens
- ✓ Ökad förståelse av andra förebygger mobbning
- ✓ Långsiktig och kontinuerlig konflikthantering
- ✓ Lättare att stå emot grupstryck
- ✓ Goda relationer
- ✓ Positiva gränsdragningar
- ✓ Stärker gruppsammanhållningen

För skolan/läraren

- ✓ Svetsar samman gruppen och ger en personligare och närmare kontakt mellan deltagarna
- ✓ Uppfyller många av läroplanens krav
- ✓ Strukturerat och helomfattande, utan att vara krångligt
- ✓ Fostrande, men med en tydlig gräns mellan lärarrollen och fostrandet
- ✓ Inte tidskrävande
- ✓ Utvecklande även för samtalsledaren

GRUPPSAMTALET

Att föra gruppsamtal med elevgrupper ger ett tillfälle till att verkligen **nå fram till eleverna på ett mycket personligt plan**. Ett förtroende skapas mellan eleverna och med samtalsledaren och det blir **en lugn och avspänd oas i skolans verksamhet**.

Gruppen svetsas samman genom de personliga samtal som utförs och klimatet mellan dessa elever återspeglar sig i skolans övriga verksamhet.

Vi utforskar vem vi är i mötet med andra. Genom **att ta del av andras tankar och åsikter** träder våra egna tankar och åsikter fram. Detta gör att gruppsamtalen är det ultimata tillvägagångssättet för att skapa de förutsättningar som behövs för att tillsammans med andra få upptäcka vem den egna individen är. Samtidigt som vi lär känna oss själva skapas en större förståelse och tolerans för andra.

Många uppfattar det som ett hot då någon tänker annorlunda än vad de själva gör. Varje individ har sin tolkning, sin sanning, av verkligheten. Det är när två individer med olika tolkningar som inte harmoniserar med varandra som det kan uppstå en konflikt. Genom kontrollerade samtal kan man upptäcka och **se varandras olika verklighetstolkningar** och skapa förståelse över att vi är och tänker olika, men att det berikar att ta del av andras tolkningar av omvärlden och att det inte är ett hot mot min egen uppfattning. Detta innebär att "Livskunskap" ger **långsiktig och kontinuerlig konflikthantering**.

Vi bär på en hel del övertygelser. Övertygelser är vår bästa gissning av verkligheten, det vill säga de regler som vi lever efter och som vi lärt oss att uppfatta som det "rätta". Vi har övertygelser om andra människor, om oss själva och om våra relationer, vad som är möjligt och vad vi är kapabla till. Detta innebär att våra övertygelser påverkar våra relationer och våra möjligheter. Det blir våra förutsättningar, något du antar innan du handlar. De återspeglar värde och etik eftersom man handlar som om de vore sanna och fungerar som möjligheter, eller som hinder, för det man vill åstadkomma. Genom samtal i grupp kan dessa övertygelser synliggöras och medvetandegöras. **De övertygelser som begränsar oss kan då förändras**.

Coachning – ett förhållningssätt i samtalet

Vad är coachning?

Många hävdar att Sokrates var vår första coach. Han vandrade omkring och ställde frågor och utmanade människor på jakt efter nya insikter. Hans filosofi var inte att utbilda folk utan istället **samtala** med dem. Kärnan i filosofin var att kunskap inte ska pådyvlas någon utan måste komma inifrån. Att känna sig själv är det viktigaste i livet, enligt honom. Om man känner sig själv kan man leva rätt.

"Coachning är att frigöra en persons potential genom att maximera den egna prestationen. Att hjälpa personen att lära istället för att undervisa". (Sokrates och Gallwey)

"Att hjälpa mig själv och andra att bli den man potentiellt skulle kunna bli". (Uneståhl)

Ordet coaching är hämtat från engelskan. En försvenskad version av ordet är coachning, vilket vi har valt att använda. Synonymer till coachning kan vara handledning, instruktion, träning.

Coachning har sitt ursprung i idrottsvärlden men har under årens lopp formats till att bli ett redskap i mötet mellan människor även utanför idrotten. Inom den privata sektorn har det länge förekommit att ledare coachas och tränas i ett coachande förhållningssätt exempelvis för att leda medarbetarna på ett bättre sätt.

Ett coachande förhållningssätt till eleven

Ett coachande förhållningssätt till eleven innebär att samtalsledaren har en inställning och en attityd som **ser och tar fram det positiva hos eleven**, ett förhållningssätt som driver eleven framåt. Samtalsledaren ställer frågor och eleven kommer med svaren till sin egen personliga utveckling.

Den coachande samtalsledaren ger med sina frågor eleven möjlighet att hitta sina egna resurser. Samtalsledaren coachar eleven till att tänka själv, till att ta ställning och ansvar över sina handlingar, utan att själv lägga sina värderingar i samtalet.

Frågorna styr samtalet

Programmet är gjort så att varje lektionsplanering innehåller frågor kring det temaområde som tas upp. Frågorna ligger som grund för gruppsamtalen och är det som leder samtalet vidare. Givetvis föder frågor nya frågor, och som samtalsledare behöver man inte hålla så hårt fast vid de givna frågorna. Det viktiga är att man känner sig trygg i sin roll och att man inser att svaren är mångskiftande och beroende från person till person. Det viktiga är att inte lägga för mycket egna värderingar vid svaren. **Att tala om hur någon ska tänka är inte målet.** Målet är att insikterna ska födas hos varje enskild elev för att kunna ge bestående förändringar. Självreflektioner är huvudsyftet.

Det är även avgörande *på vilket sätt* man ställer frågorna. Så öppna frågor som möjligt är det bästa, frågor som gör att eleven får tänka vidare, beskriva tänkandet, beskriva varför den tänker så och hur eleven kunde tänka annorlunda.

Frågor som har stark utvecklings potential:

Berätta hur (du kände då)! Berätta vad du (upplevde)! Gör att eleven formulerar och utvecklar sina tankar vidare.

Vad tror du...? Gör att eleven inte måste veta säkert utan kan reflektera fritt. Det visar även på att det inte behöver finnas ett givet svar.

Hur tänker du då? Gör att eleven måste tänka lite till, lite djupare.

Vad är det som gör att du tänker så? Gör att eleven uppmärksammas på att tankar har

uppstått från en tidigare händelse, att de är föränderliga.
Hur kändes det då? Gör att eleven får utforska sina känslor.

Hur länge har du tyckt så? Gör att eleven uppmärksammas på att vi förändras hela tiden och att det inte alltid måste vara på ett visst sätt.

Hur kan du tänka annorlunda? Gör att eleven uppmärksammas på att det finns flera sätt att tänka om en situation.

Givetvis är det bra att dela sina egna erfarenheter med gruppen, det har stort värde. Detta är inte att lägga sina egna värderingar. Detta är att bjuda på sina tankar såsom resten av gruppen gör. Detta visar ett gott föredöme och ger en bra mall för de andra.

Gruppsamtalet ger social kompetens

Social kompetens skapas tillsammans med andra. Vi är till naturen sociala individer med ett starkt behov av att känna grupptillhörighet. Vi behöver varandra för att känna trygghet, meningsfullhet och ett egenvärde.

Behovet av grupptillhörighet har även legat som orsak till att många konflikter uppstått för att skapa "vi" känslan i en grupp. För att skapa begreppet "vi" behöver det finnas någon som är "ni". Detta behov av gränsdragning mellan "vi" och "ni" har bidragit till allt från fördomar till mobbing och rasism.

Genom självutveckling uppnås en starkare känsla över vem man är. Då en egen stabil identifiering sker blir det lättare att inte falla till ett gruppträck, det vill säga att inte falla in i en osund gruppidentifiering. Med förståelse och en positiv bild över vem man är, det vill säga med en stark **självkänsla**, skapas en tydligare uppfattning av de egna värderingarna. Behovet av att tillhöra en grupp blir inte alls lika avgörande för ens trygghet då den egna identifieringen är sund. Man har lättare att uppnå en känsla av meningsfullhet och ett egenvärde utan andras bekräftelser.

Effekter av god självkänsla skapar en tydlig självbild och ett balanserat självförtroende. Man slutar upp med att jämföra sig med andra, känner sig inte mindre värd än någon annan, heller inte överlägsen andra. Man får distans till sig själv samtidigt som man tar ansvar över sitt liv och sitt mående. Och ju mer man känner sig själv och accepterar sig själv, desto mindre intressant blir "jag" och intressantare blir andra människor och vad man kan göra för dem.

Tolerans mot oliktankande skapas av att var och en får "leva ut" sin egen personlighet. I ett gruppsamtal där man tillsammans med andra både får uppleva och dela med sig av sina och andras värderingar, tankar och känslor skapas en bestående förståelse för varje människas unikum. Man blir varse många olika sätt att tolka och uppleva livet på och det finns således många olika "rätt" och allt färre "fel".

Med en god självkänsla skapas **goda relationer**, eftersom det egna ansvaret blir tydligare. Självutveckling leder till att man inser innebörden med den egna inverkan på sitt liv. Man slutar upp med att söka orsaker till problem *utanför* sig själv. I stället kan

man rannsaka sig själv och se; vad det är hos mig själv som gör att jag tolkar en viss situation såsom jag gör, eller vad man själv har för del i "problemet". Tillsammans med en stark känsla av att veta vem man är och tycka om sig såsom man är, skapas ett behov av att vara sann mot sig själv. Man är tydligare med att säga *ja* då man vill och säger *nej* när man inte vill.

De gränsdragningar som görs mellan jag och du (vi och ni) blir balanserade. En positiv självutveckling där självkänslan och självkännedom utvecklas, skapar en sund bild av sig själv och andra. Vi vet vem vi är kontra andra, och samtidigt som vi respekterar oss själva så respekterar vi andra. Man blir en social individ med en sund identitet.

Gruppsamtalet skapar kontinuerlig konflikthantering

Konflikter är en naturlig del av livet. **En konflikt uppkommer** då intressen, värderingar, handlingar, behov och/eller personliga mål kolliderar. Man kan se det som att två eller flera olika krafter försöker påverka varandra i olika riktningar.

I den komplexa arbetsmiljön i skolan pågår ständigt en rad sinsemellan oförenliga aktiviteter. **Konflikter är oundvikliga och ibland till och med nödvändiga.** I en skola pågår ständigt konflikter på flera plan. På ett plan finns det konflikter som skapas av elevers olika etniska, kulturella, språkliga, sociala och ekonomiska bakgrund. På ett annat plan ska läraren vägleda, stödja och samtidigt utvärdera elevernas lärande och utveckling, som kan leda till konflikter i både förhållningssätt och praktisk handling. Eleverna ska leva upp till olika krav och försöka nå en rad kunskapsmål samtidigt som de ska fungera bra socialt. Dessutom kan skolledare, lärare och elever stöta på konflikter vad gäller skolans mål och regelsystem kontra enskilda lärares, elevers och föräldrars egna mål och förväntningar. Oförenlighet i skolan med eventuella konflikter som påföljd, kan därmed uppstå såväl *inom* människor som *mellan* människor och mellan skolans egna system.

Det bästa sättet att lösa konflikter på (vilket står i samklang med läroplanens ambitioner) är genom att:

- Erkänna dem
- Hantera dem öppet
- Hålla ett samarbetsinriktat och konstruktivt förhållningssätt

En god språkbehandling är nödvändig för att vi ska kunna kommunicera, kunna sätta ord på våra behov, värderingar och handlingskrav, så att det blir begripliga och tydliga både för oss själva och för andra. Språket är grunden för att vi ska förstå varandra, ha gemensamma handlingar, strävanden och klarhet mellan oss människor. Vi ser verkligheten genom språket och språket är en källa till reflektion och det viktigaste hjälpmedlet för tänkande och problemlösning.

Samtalsgrupperna utvecklar kontinuerligt språket. Eleverna lär sig att uttrycka sig, de lär sig att sätta ord för känslor och tankar och skapar ett ordförråd som behövs för att

kunna delge sina tankar inför andra. På så sätt skapas förutsättningar för att kunna lösa konflikter i sin vardag. Genom att utbyta sina tankar med andra skapas en naturlig förståelse och tolerans inför andra.

I dagens skola används olika modeller för att försöka träna det sociala samspelet, den empatiska förmågan och konfliktlösning som inte är direkt förankrat i sig själv. Man tränar samspelet och kan "spelets regler" men eleven kan ändå inte alltid hantera sina känslor och tankar i en *verklig* situation. Man känner sig osäker i gruppen och vill visa något annat än vad man i själva verket är. Man accepterar inte sig själv och anpassar sig i stället för att passa in i gruppen. Behovet av att passa in kan till och med leda till att man "trycker ner" andra och blir en medlöpare till mobbning. Det viktigaste blir att följa grupp-koden; Vad säger jag? Vad gör jag? Hur ser jag ut?

Får man tidigt lära känna sig själv så vågar man också vara sig själv, våga vara barn, våga visa sina känslor, våga säga ifrån, våga reagera mot sådant som innerst inne känns fel, stödjande kompisar som blir utsatta etc.

Som en följd av detta tillåts även andra att vara sig själva.

Genom självutveckling i samtalsgrupper, utvecklas förståelse på ett djupare plan. Man kan se det som en sund "programmering" av sättet att tänka och reagera. Sunda reaktionsmönster tränas in medvetet genom samtalen men även genom praktiska övningar som ingår i samtalsträffarna. Här finns det gyllene tillfället till att fånga upp och bearbeta konflikter i ett tidigt stadium.

Sammantaget kan arbetsmaterialet "*Livskunskap*" ge eleverna de redskap som behövs för att kunna lösa konflikter eftersom de ges:

- En förståelse för sig själv och andra på ett *djupare* plan
- En *kontinuerlig och förebyggande* träning i konflikthantering
- Ett språkbruk
- Ett coachande förhållningssätt som erkänner konflikter, hanterar dem öppet och bearbetar dem konstruktivt och samarbetsinriktat och ses på så sätt som en naturlig del av livet (avdramatiseras samtidigt som de inte tillåts att sopas under mattan)

MENTAL TRÄNING

Historik

Vissa av de principer som den mentala träningen grundar sig på har funnits i den asiatiska kulturen under tusentals år. I USA dök ordet "mental practice" upp i början av 1900-talet och kom under ca 50-års tid att kopplas till motorisk inlärning. I Europa utvecklade Schultz den autogena träningen. Autogen träning grundas på en mycket utförlig träning i avslappning och kroppskännedom innan man så småningom går över till visualisering.

I slutet av 60-talet övergick Lars-Eric Uneståhl till benämningen mental träning, eftersom den modell som växte fram i Sverige skilde sig från den autogena träningen. Den mentala träningen växte fram i Sverige i början av 70-talet. Metoderna byggde på Uneståhls forskningsresultat från Uppsala universitet.

Den mentala träningen spred sig snabbt inom idrotten och spred sig sedan till resten av samhället. De första försöken med mental träning i skolan startade år 1975 och var då kopplat till idrottslektionerna. Under 90-talet har man på nytt påvisat vikten av mental träning i skolan, i syfte att skapa ett bättre vuxenliv.

Vad är mental träning?

Tankar, inre bilder, attityder och känslor påverkar ständigt vårt beteende och även det som händer i kroppen. Vissa tankar, bilder etc. hjälper oss och andra "stjälper" oss. Mental träning är en systematisk och beprövad metod, som syftar till att förändra dessa mentala processer så att de hjälper oss till ett bättre liv.

Processen inom den mentala träningen

Det första steget inom mental träning är att bli medveten om sin kropp och dess spänningar och hur det känns att vara riktigt avslappnad.

Vi lider både av kroppsliga och mentala spänningar. För att ta kontroll över det som orsakar spänningarna måste man betrakta de grundläggande hindren till att spänna av. Ett av de största hindren är faktiskt att veta exakt hur det känns att vara spänd och hur det känns att vara avspänd. Meningen är att medvetandegöra motsatsförhållandet mellan omedvetna spänningar i musklerna kontra totalt avslappnade och befriade muskler. Detta gör man genom att gå igenom hela kroppen genom att turvis spänna och slappna av musklerna i de olika kroppsdelarna

När musklerna är helt avspända känns kroppen varm och behaglig. Med en avkopplad, lagom varm och skön känsla i kroppen är det svårt att känna sig uppjagad och nervös. Det finns alltså ett naturligt samband mellan muskulär och mental avslappning.

Nästa steg är att träna mental avkoppling. Genom att sänka den mentala spänningen

ytterligare ett steg blir man fullständigt lugn och säker, omgivningen skärmas av så att störande ljud och irriterande yttre faktorer suddas ut och försvinner. Dörrarna öppnas till ett alternativt medvetandetillstånd. I detta tillstånd är det personen själv som styr utvecklingen utan påverkan av yttre faktorer. Det är genom det alternativa medvetandet som man kan få tillgång till de osynliga styrmekanismer som präglar större delen av det dagliga handlandet. Genom träning i att komma i kontakt med det alternativa medvetandet kan man lära sig att se klart, ta kontroll över livet och medvetet välja livsväg.

För att koppla av mentalt tar man andningen till hjälp. Fortsättningen på träningen tar hjälp av förmågan att skapa inre bilder. De inre bilder vi har – vår mentala föreställningsförmåga – påverkar oss otroligt starkt utan att vi är särskilt uppmärksamma på det.

Följande steg är att med hjälp av dessa inre bilder, visualisera en självbild, som stärker den egna självkänslan, tilliten till sig själv och tron på den egna förmågan. Psyket stärks och man tar kommando över sitt liv. Det är lättare att möta motgångar och förmågan ökar till att det händer flera positiva än negativa saker i tillvaron.

Genom mental träning kan man sedan skapa målbilder för sin framtid. Vi bär oftast med oss målbilder som vi inte är medvetna om. Negativa målbilder är vanliga, eftersom de hämtar sin styrka från rädslan att misslyckas och de hindrar oss att utvecklas och att njuta av livet. Genom att medvetet skapa egna mentala målbilder kan man förändra de negativa målbilderna till positiva och slå ut de som hämmar oss. Man kan programmera in målbilder i det undermedvetna, målbilder som blir så tydliga, starka och lockande att de för en till målet utan medveten ansträngning.

Inom den mentala träningen kan man även jobba med känslor och attityder. Vi blir medvetna om vår verklighetstolkning och hur den begränsar oss. Genom mentala bilder kan man förändra sin verklighet, rädslor kan omvandlas till utmaningar, negativt tänkande kan vändas till positivt tänkande och begränsningar kan istället ses som möjligheter. Så den mentala träningen kan hjälpa oss att se världen och livet på ett annat sätt, vilket leder till att vi bättre kan utnyttja vår potential och leva ett liv i glädje och evigt skapande.