

Mental styrke

når du gjennomgår tøff behandling



4 mentale øvelser for å ha det bedre underveis:

Visualisering

Distanse

Indre yoga

Takknemlighet



MINDSCAPE



#1 Visualisering



Visualisering



Visualisering er det enkleste stedet å begynne. Skal du gjennom tøff behandling så trenger du kanskje ikke så mye å være tilstede i øyeblikket, som du trenger du trenger å løfte blikket mot en ønsket fremtid.

Dette er som å dagdrømme. Lag deg et script, en "ønskehistorie", drøm deg inn i den. Lev deg inn i en fremtidig tilværelse hvor du er helt frisk.

Jo sterkere du lever deg inn i denne drømmesituasjonen, jo mer vil hjernen din produsere lykkehormoner, og kroppen din vil tro at du er i en lykkelig tilstand. For at det skal virke, må du tro på det. Og dette er det vanskelige i starten, men også det aller beste underveis. Hva om det skjedde et lite mirakel? Du aner ikke hvordan, men på et gitt tidspunkt i fremtiden har noe fantastisk skjedd, og du er helt frisk.

Det har skjedd med andre. Det kan skje med deg. Tro på det nå.

Jo flere gode følelser du skaper, jo bedre effekt får du. Derfor må du starte nå - lag deg et fantastisk manus til din dagdrøm. Bygg på den. Legg til flere detaljer for hver dag. Se for deg menneskene rundt deg. Kjenn på hvor du er i din egen, friske kropp. La gleden strømme gjennom deg.

Gjenta hver dag, mange ganger om dagen. Det er lett, for det er en nydelig opplevelse.



#2 Distanse



Distanse



Det kommer til å bli ubehagelig, det vet du. Det er derfor du forbereder deg, så du kan bruke tankekraft til å takle det vonde.

Ingen kan se smerte på MR. Smerte er en subjektiv opplevelse. Den er reell, men intensiteten kan handle mye om hvor redd du er, og hvor maktesløs du føler deg.

Du kan lære deg å distansere deg fra smerten på flere ulike måter.

Jeg tror at hjernen ikke kan kjenne både smerte og ikke-smerte samtidig, derfor jobber jeg med å flytte fokus over på det speilvendte stedet av der det er ubehagelig. Puster all energien min dit alt er fint. Det er krevende, det tar tid, men jo mer konsekvent du er, jo større effekt får du.

"Tenk på noe annet", sa mormoren min. Det høres enkelt ut, men har noe for seg. Blir du distraheret, mister du fokus, og akkurat i denne situasjonen er det bra.

Men det kan blir for vondt, ikke sant? Da kan du se deg selv utenfra. Ja, det krever litt trening, så begynn med det samme. Men utenfor, så kjennes ikke opplevelsen så voldsom. Prøv å gjør hele situasjonen uklar, litt blurry, kanskje i svart hvitt.

Da tar du bort dine egne følelser. Teknikken er den motsatte av visualisering. Metoden er enkel: Du lever deg inn i de gode følelsene, men du fjerner deg fra de vonde.

Når det er vondt, så kan du også ta med deg tanken om at det er midlertidig. Det går over. Og klarer du det, så lag en liten visualisering av hvordan du har det når det vonde har sluppet.



#3 Indre yoga



Indre yoga



Du har kanskje, som meg, gått inn i dette med en ambisjon om å trene underveis. Eller har du kanskje allerede forstått det jeg oppdaget etter noen dager med cellegift: Det kommer ikke til å bli noe fysisk trening. Denne kroppen har mer enn nok allerede.

Men hodet ditt er der. Pusten din er der. Kanskje du har et yogaprogram hodet ditt husker? Kanskje du har en skitur, en gåtur, en sykkelstur, en annen treningsform som gir deg glede?

Sett deg, eller legg deg ned, i en behagelig posisjon. Ikke slik at du blir sliten i ryggen etterhvert, men heller ikke slik at du sovner.

Så forflytter du deg mentalt tilbake i tid, til en trening, en tur, eller en yogækt som har gitt deg glede. Kjenn på omgivelsene, kjenn at musklene dine responderer. Pust jevnt og rolig etterhvert som du går gjennom det hele i hodet. Hvis din yogapraksis tar 20 minutter, ja, da puster du deg gjennom den, mens du hele tiden nesten overbeviser kroppen din om at musklene faktisk gjør det hodet ditt gjennomgår.

Dette er en helt fantastisk øvelse og den krever ingen fysisk innsats.

I urolige netter, hvor søvnen ikke vil komme: Bruk denne øvelsen, og når du er ferdig pakker du deg inn i dyna og lar søvnen bli forlengelsen av pusten din.



#4 Takknemlighet



Takknemlighet



Dette kan du flette inn i de andre mentale øvelsene, eller du kan gjøre det i en liten meditasjonsøkt.

Takknemlighet er helt grunnleggende for lykke.

Når man blir syk, kan fortvilelsen ta fokus. Du kan kjenne på bitterhet, og lure på hvorfor dette skulle skje akkurat deg. Selv om bitterheten er forståelig, så er den ødeleggende, og den skader bare deg selv.

Vi har lett for å sammenligne oss med de som er friske, som lever tilsynelatende ubekymrede liv uten å ha sykdom tett på.

"Man måste hela tiden jämföra", sier Ingemar i "Mitt liv som hund". Det handler om å velge riktig sammenligningsgrunnlag. Du må sammenligne med de som ikke er så heldige som deg.

Du må øve opp bevisstheten din til å legge merke til alle de tingene du faktisk har, det som tross alt er bra.

Dette er en treningssak. Bli mer oppmerksom på de gode tingene i situasjonen. At du får behandling. Ikke alle får det. At du har rent vann. Bruk din kapasitet til å finne det som er bra, ikke det som er ille.

Alle situasjonene du skal gjennom nå kan ses fra to vinkler. Øv deg opp til å slutte å fokusere på smerte og urettferdighet. Tren hjernen din til å legge merke til alt du kan være takknemlig for.

Ikke bare si ordene. Lev deg inn i gleden. Du blir mer lykkelig av det.



Om Elin

- MS-diagnose i 2001
- Sort belte 2. dan i Taekwon-Do i 2009
- Gjennomførte HSCT (stamcelletransplantasjon) BEAM- protokoll på Karolinska i 2012
- Målbare blodverdier allerede på dag 8 etter transplantasjonen, tilskriver det mental trening underveis i behandlingen
- Aktiv med mental trening siden 2009
- Mental trener for toppidrettsutøvere i EM og VM
- Gjennomført Lightning Process i London 2009
- Sertifisert Master Practitioner NLP hos Richard Bandler i London i 2011
- Se mer på www.mindscape.no



MINDSCAPE