

Mental trening kan skape trivsel, læring, helse og livsmestring ☺

Teori, forskning og erfaring viser at ansiktsuttrykk, pust og kroppsholdning, samt stemmebruk, er viktig for hvordan vi har det og tar det, og for hvordan vi oppfattes.

En studie viste for eksempel at vi kan bruke dette til å påvirke hvordan forsøkspersoner opplever vitsetegninger. En gruppe ble bedt om å holde en penn mellom tennene uten å berøre leppene, mens de så på vitsetegningene. En annen gruppe ble bedt om å holde pennen mellom leppene uten å berøre tennene. Den første gruppen syntes vitsetegningene var mye morsommere enn den andre, og de likte oppgaven bedre. Dette kan forklares ved at den første gruppen, som holdt pennene med tennene, måtte smile mer enn den andre gruppen. Smil kan få oss til å glede oss mer over ting vi opplever, og gjøre sosiale opplevelser bedre. Psykologisk teori, forskning og erfaring viser at mennesker som smiler mye til andre, ofte blir oppfattet som varme og vennlige. Dette kan skape kontakt og bedre relasjoner med andre.

Skuespillere som har lært 'metodeskuespill' vet hvordan fokus, ansiktsuttrykk, stemmebruk og kroppsholdninger kan aktivere forskjellige følelser. Psykologer og andre som arbeider med trivsel, helse og livskvalitet, kan hjelpe andre med å trene inn positive ansiktsuttrykk, gode pustemetoder og kroppsholdninger, et positivt fokus og vennlig stemmebruk for å få tilgang til positive følelser og sinnstilstander. Hvis vi for eksempel går inn i en forsamling med et nervøst blikk og en ansent kropp, og fokuserer på om andre kanskje synes vi er rare eller ikke liker oss, har det negativ innvirkning på hva vi føler, tenker og gjør. Hvis vi derimot retter ryggen, puster rolig med magen og smiler varmt til oss selv og våre medmennesker, mens vi ser interessert rundt i forsamlingen, har det en positiv effekt på hva vi føler, tenker og gjør. Med litt trening kan dette raskt hjelpe oss til å fokusere positivt på å møte oss selv og andre på gode måter. Hvis vi i tillegg hilser og sier hei, blir vi ofte oppfattet som trygge og gode. Vennlighet, respekt og forståelse skaper gode relasjoner.

En slik mental trening kan blant annet hjelpe mennesker som unngår eller lider seg gjennom vanskelige situasjoner og utfordringer. Dette kan være sosiale situasjoner, men også forskjellige læresituasjoner. Noen ganger må vi alle gjøre ting vi ikke føler for, hvis vi skal klare oss og få det bra. Da kan et positivt fokus, et vennlig ansiktsuttrykk og stemme, en god pusterytme og kroppsholdning, være til stor hjelp.

Første avsnitt på visdomskortet eller solskinnsplansjen kan brukes i hverdagen ☺
Vi kan fokusere på noen av de positive verdiene der, mens vi med en rolig, varm og vennlig indre stemme sier følgende til oss selv: **«Jeg puster rolig med magen mens jeg smiler varmt til meg selv og mine medmennesker. Jeg er her med lys og varme. Rolig, varmt og vennlig møter og håndterer jeg det som skjer.»**

Hvis dere ønsker å lære mer om hvordan mental trening og praktisk psykologi kan brukes i hverdagen, kan PPT Agders psykologiske veiledningsteam kontaktes.

Vennlig hilsen psykologspesialist Andreas Aamodt ☺ 2023 i PPT Agder.