

# SAMHÄLLE i förändring



# MÄNNISKOR i utveckling

*"Hjärtats och nervsystemets stabilitet, inbördes samverkan och utveckling utgör grunden för människans hälsa och möjlighet till prestation"*

**Utbildningen i kardiomental träning (KMT)** bygger på den klassiska mentala träningens principer. KMT fokuserar, utvecklar och lyfter fram de centrala moment, som för de flesta människor visat sig särskilt betydelsefulla när det avser behovet av personlig livskvalitets- och livskompetensutveckling.

Syftet är att stimulera till "färdigheter" som genom självträning stärker hälsan, grundad på förmågan till utveckling av kroppens nervsystem via perception (hur vi läser och tolkar miljön) och känslomässig kompetens och kontroll.

Träningen erbjuder potentiella möjligheter till att i ökad omfattning utveckla förmågor, kvaliteter och prestationer i enlighet med vitala personliga och arbetslivsrelaterade mål och visioner.

Förutsättningen för att prestera bättre är att må bättre. Att må bättre innebär egenkontroll över den personliga hälsan samt utveckla förståelse för de faktorer som påverkar denna, för att stimulera till fortsatt hälsoutveckling. Det finns alltid en möjlighet till att må något bättre imorgon. Kvaliteten i prestationen blir således en konsekvens av ett successivt ökat välmående. Det finns ingen gräns för hur bra du kan må och hur bra du kan prestera. Nivåerna sätter individen själv.

Vi lär ut pedagogiken bakom metoderna, definierar plattformen för utvecklingen (var befinner du dig?) samt följer, bekräftar och dokumenterar utvecklingsförloppet (vart vill du komma och vart kom du?). Med ökad insikt och medvetenhet om personliga begränsningar och hur individen kommer runt dessa, motiveras utvecklingen i enlighet med individens önskan. Den subjektiva känslomässiga förändringen bekräftar utvecklingsnivån samt medför inre belönings effekter i form av ökat välmående, balans, harmoni och glädje, resulterande i prestationsförbättringar som stimulerar till fortsatt utveckling.

Upplevelsen av välmående är f.a. relaterad till känslomässiga reaktioner som erfares vid olika aktiviteter och situationer, f.a. i relation till andra människor, som vi möter i vardagen. Den yttersta drivkraften för prioriterade sysselsättningar är den känsla som skapas vid förväntan inför uppgifterna vi möter.

KMT-träningen kompletteras med kraftfull biofeedback teknik som tillämpas, tränas och diskuteras aktivt vid inlärningsstillfällena.

Hjärtmuskels autorytmiska (självreglerande) aktivitet följes via en enkel datoransluten pulsmätning applicerad på ett finger (HRV-analys) samtidigt som tankemässig förflyttning och återskapande av tidigare upplevelse av positiv eller negativ karaktär sker. Eleven instrueras till att förändra och kontrollera den känslomässiga reaktion som följer.

Koordination av tanke med kroppens autorytmik, i kombination med visuell upplevelse av hjärtats funktionella harmonisering, skapar en snabb bestående inlärnings- och belönings effekt i form av bekräftande positiv känslomässig förändring och utveckling.

**MOMENT 1** i det pedagogiska programmet inriktas på att utveckla och lära in positiva bestående känslomässiga reaktioner, som skapar förändrade tolkningsmönster och beteenden med ökad kvalitet. Träningen är upplevelseorienterad och starkt knuten till vardagsituationer och inriktas på att förändra, frigöra och neutralisera obekväma negativa emotionella reaktioner. Förändringen sker oftast momentant i ögonblicket, när reaktionen väcks till liv hos den enskilde, oftast i specifikt unika normalt okontrollerbara situationer, som förhindrar möjligheterna till att utveckla och uppnå syften och förverkliga förväntningar. När kroppen frigöres från stress uppstår spontant känslor av välbefinnande, kroppens normala grundtillstånd. Människan mår som hon reagerar. Kroppens biologi följer perception och emotionell förändring, samt formas och bygger sig själv i en fortlöpande process.

### "Skapa de tankemässiga förutsättningarna, och överlåt resten till kroppen".

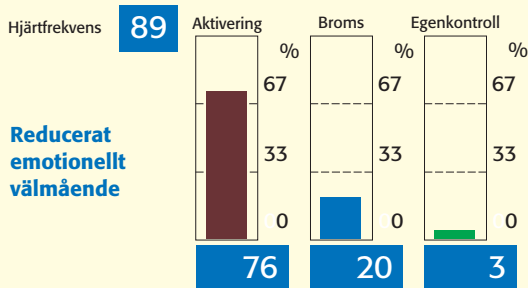
Personligen önskas kanske att utveckla förmågan till att bättre lyssna av människor, att vidga sin öppenhet, att acceptera olikhet, t.ex. genom att reda ut en konflikt med annan person, som under andra förhållanden ständigt undvikes. Att se olikhet som en styrka och ej som ett hinder.

I teamet/arbetsgruppen gäller det att våga framföra tankar och idéer eller fatta snabba och ibland obekväma beslut. Eventuellt

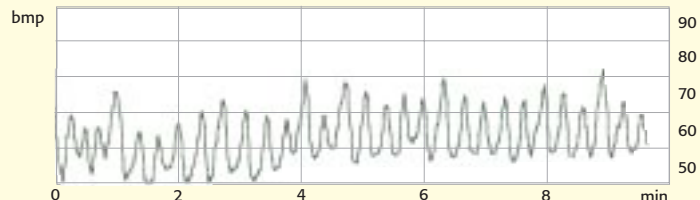
#### • Dissharmonisk hjärtaktivitet (stress)



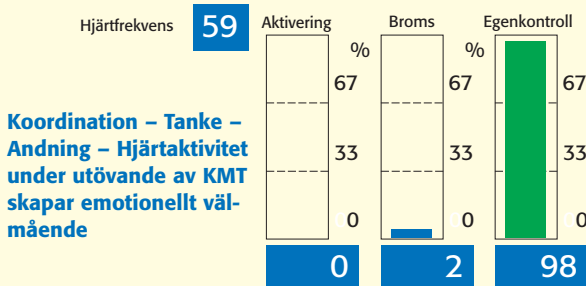
#### Resonansindex



#### • Harmonisk hjärtaktivitet (balans)



#### Resonansindex



förekommer ovanan, till följd av ständig stress, att konsumera felaktigt komponerad kost och dessutom vid fel tidpunkter på dygnet. En begynnande övervikt står ev. vid dörren. Negativ stress potentierar åldrande och sjukdomsprocesser.

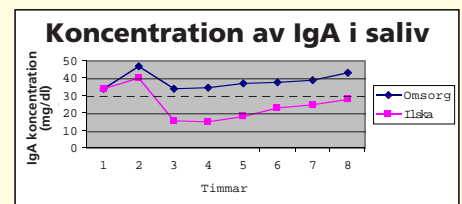
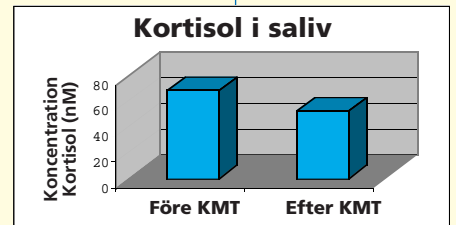
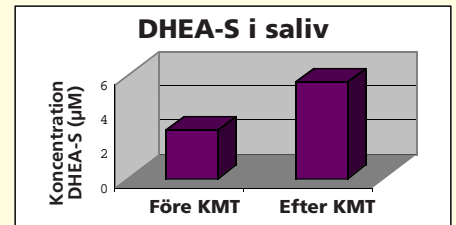
Har du muskelspänningar, kronisk smärta eller allergier? Utgör rökvanan eller alkohol ett sätt att hantera stress? Tycker du att det är plågsamt att flyga eller att prata inför grupp? Kanske förekommer fobiska besvär. Omotiverade rädslor för insekter och kräldjur är vanliga. För elitidrottaren medför kravet på upprepade topprestationer ständig prestationsladdad tävlingsångest, som blockerar optimal prestation och som aldrig ger mer än tillfällig förnöjsamhet. Chefskapet i närande organisationer medför liknande belastning, där krav på ständig ökad lönsamhet dominerar. "Utbrändhet" är att vedertaget begrepp för ohållbar arbetssituation och arbetsbelastning.

Samtliga exemplifierade reaktionsmönster bottnar i förvärdade känslomässiga konflikter och är mycket vanliga och upplevs ej sällan som outhärdligt besvärande. Det hindrar oftast den drabbade till att fullgöra sina avsikter, vilket begränsar framsikten. Oavsett grunden till känslomässiga konflikter, utgör KMT i kombination med biofeedback ett mycket kraftfullt verktyg till att lösa upp samtliga obalanserade reaktioner och därmed skapa bestående förutsättningar för framåtskridande.

Självkänsla, självförtroende, målorientering och motivation är starkt beroende av emotionell status. Positiva känslomässiga reaktioner styr utfallet av mentala processer och fysiologiska reaktioner. Känslan av bekräftad tillhörighet, omtänksamhet, omsorg, förnöjsamhet, mod och kärleksfullhet medför att åldrandeprocessen bromsas, immunförsvaret och självläkningsmekanismerna stimuleras, mentala kvaliteter utvecklas, emotionell och mental samordning skapas. Du utvecklar successivt ett "intuitivt" personligt ledarskap, som optimalt nyttjar intellekt, kompetens och "hjärtats intelligens", vilket stärker inre och yttre förmågor. Du utvecklar såväl dig själv som dina medmänniskor och din omgivning till att navigera och samverka för att må bättre och tillsammans skapa en bättre framtid.

**MOMENT 2** i träningsprogrammet lär in och bygger upp inre stabilitet, "att stilla sinnet", genom att förändra autonoma (självreglerande) reaktioner till stress. Nya mera tillämpliga uttrycksformer skapas genom induktion av ett känslomässigt tillstånd i kroppen som helhet, dominerat av ett inre välbefinnande, "genom tillgång till en självvald bra känsla i kroppen". Du lär dig att verka genom intention och nyttja din uppmärksamhet till att skapa konstruktiva bra upplevelser. Detta uppnås genom att praktisera hjärtfokus i kombination med intentionen och ett syfte av förändring i paritet med utvecklingsbehov inom eller utom din egen person. Inre självkontroll på mental och emotionell nivå omfattas av att förflytta uppmärksamhetscentrum, från att normalt finnas i det intellektuella kognitiva centrumet i huvudet, till centrum för hjärtmuskeln, dvs till en punkt mitt i bröstet. Dynamisk balans mellan intellektuellt och funktionellt centrum etableras spontant genom ökad kroppsmedvetenhet via hjärtat. Du får med dig, och för in kroppens emotionella centrum i dina upplevelser, vilket är förutsättningen för att må bra. Motsatsen erfars vid stress, då "knopp och kropp" med automatik förflyttas tillbaks till tidpunkten för upplevelsen av primärt stress scenario.

Hjärtfokus tränad under 1 månad ökar blodnivån av "anti-åldrande" hormonet DHEA-S med 100%. Samtidigt reduceras nivån av stresshormonet kortisol. Resultatet indikerar att träningen i gruppen reducerar det biologiska åldrandet med i storleksordningen 15 år. Normalt reduceras blodnivån av DHEA-S med 3-5% årligen.



**Människans immunförsvaret har bl.a. till uppgift att skydda mot luftburna infektioner. Hjärtfokus medför förhöjd produktion av IgA, ett aktivt äggviteämne på våra slemhinnor, som skyddar mot bakterieangrepp.**

Hjärtmuskuläriteten är spontant autorytmisk, dvs källan till aktiviteten uppstår i hjärtat själv genom självreglerande processer. Samtidigt kommunicerar hjärtat med hjärnan via sympatiska (aktiverande) och parasympatiska (dämpande) nerver (via den s.k. vagusnerven). Interaktionen mellan dessa signaler påverkar hjärtrytmiken (HRV), andningen och funktionen i hjärnan, och kan avläsas från EKG (elektrokardiogram) respektive EEG (encefalogram).

Systematiskt utövande av KMT med inriktning på hjärtfokus, integrerar och stabiliserar andningsrytmiken med HRV, vilket harmoniserar EEG och balansen mellan sympatiska och parasympatiska signalvägar, vilket ökar samordningen mellan aktiviteterna i hjärtat och hjärnan. Ett koherent medvetande tillstånd inträder som karaktäriseras av att nervsystemet kan liknas vid ett antensystem med utvecklad förmåga att motta, bearbeta och sända information av högre kvalitet än tidigare. Vi blir mer receptiva för de kvaliteter som symboliserar den utvecklade människan.

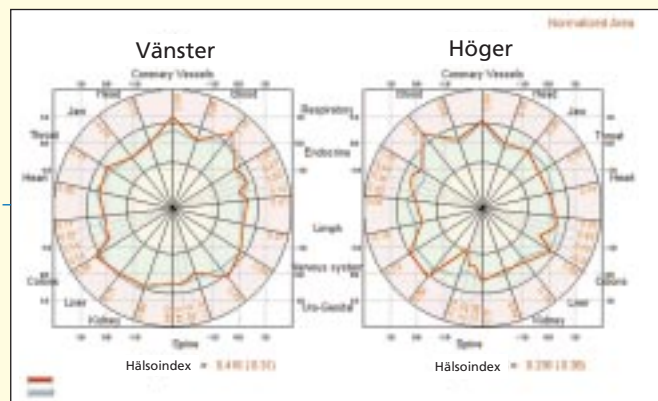
KMT förändrar kroppen elektrofysiologiskt, biokemiskt, hormonellt och energetiskt, med fördelaktiga konsekvenser för organismens förmågor att anpassas till olika stressorer, både från den inre och yttre miljön. Hjärtat utgör kroppens koherenta kunskapscentrum. Människan fungerar bäst och mest effektivt när hjärtaktiviteten skapar resonans med andra organ och organsystem, med påverkan på beteenden och handlingar. Från att betrakta och utvecklas i separation utifrån intellektets nivå, kan människan verka i perspektiv av och i samordning med hjärtats "emotionella intelligens", för individuell predikterbar och påverkbar tillväxt tillsammans med människor i explorativa och expansiva sammanhang. Nya forskningsrön visar att människor med god hälsa, emotionell och social kompetens har utpräglad hög förmåga till kroppsmedvetenhet och s.k. "vaguskontroll".

## TILLFREDSSTÄLLELSE OCH PRESTATION I ARBETSLIVET.

Mångårig arbetsmiljöforskning har visat att arbetsrelaterad stress och skada utgör en dominerande orsak till människans ohälsa. Ca: 90 % av all sjukdom, skada eller olycka är orsakade av oaktsam handling eller beteende, och kan hänföras till psykosociala faktorer utlösta i arbetssituationen eller i relation till arbetsmiljön. Resterade 10 % beror av den fysiska arbetsmiljön i sig. Mental och psykologisk stress, som avspeglas i hur den enskilda människans upplevelser påverkas av arbetslivet, kan relateras till graden av självupplevd arbetstillfredsställelse. Människor som upplever sin arbetslivssituation som belastande med låg arbetstillfredsställelse, erfar konsekvenser även på den fysiska hälsan. Stressutlösta ryggbesvär, särskilt i den nedre delen av ryggen, utgör en tidig indikator på ett reducerat välmående relaterat till arbetslivet. I medicinsk litteratur hävdas att beskrivna ryggbesvär, kan nyttjas som ett prediktivt instrument på kvaliteten av psykosocialt arbetsmiljöklimat.

Hög arbetstillfredsställelse baseras på människans positiva upplevelser, där arbetsmiljöklimatet i kombination med ett positivt känsloliv medför ett tillstånd av övergripande välbefinnande. Arbetssituationen skapar motivation och stimulerar

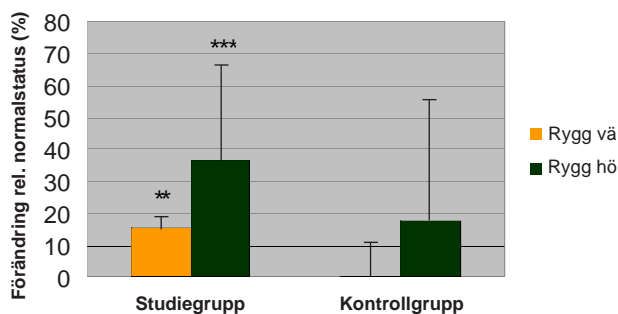
till insats, när personlig målorientering och uppfyllelse uppnås, med direkt påverkan på arbetsprestationens kvalitet och kvantitet.



### Hälsa och Kondition

OBE-analysen presenterar ett individuellt hälsindex på höger resp. vänster kroppshalva. Hälsindex, baseras på och är relaterat till, normal respektive reducerade och ökade energivärden upprättade utifrån energistatus beräknande hos personer ur normalbefolkningen. Avvikelser från nollnivån indikerar energiunderskott (svaghet) respektive överskott (hyperaktivitet).

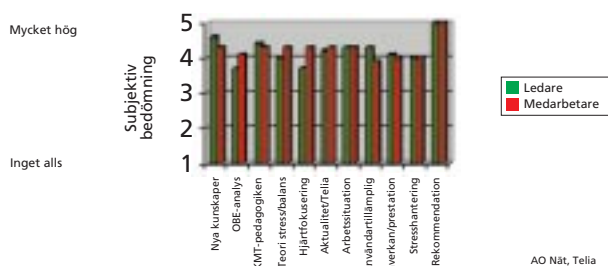
### Förändringar av ryggstatus efter KMT



- Optisk bioemission (OBE-analys) ger information om tillstånd och förändringar i kroppens energi(meridian)system. All aktivitet och rörelse av biokemisk, fysiologisk och emotionell natur, som sker i sinne och kropp i ett definierat ögonblick, emanerar i energipåverkan. Figuren beskriver förändringar i ryggstatus hos en grupp innesäljare i näringslivet före och efter KMT-pedagogiken. Resultatet visar att ryggstatus förbättras signifikant efter träningen.

Träningen utvecklar deltagarnas förmåga till att koordinera och synkronisera andningens- och hjärtats rytmik med hjärnans aktivitet, med positiv påverkan på känslor och kroppsreaktioner. Händelser utanför och i arbetslivet tolkas och upplevs annorlunda, mer balanserat med konstruktiv utfall. Belastningseffekterna på ryggen reduceras, vilket predicerar för ökad arbetstillfredsställelse, förbättrad hälsa med positiv effekt på arbetsprestationen.

### UTVÄRDERING "PROJEKT PRESTATION" TELIA



### Team, lag och organisationsutveckling

Möjligheter eller stagnation. Hur människor utvecklas och mår bättre i stenhård konkurrens. För att överleva - och leva bättre - måste företag och organisationer se förändring som ett verksamhetsmål. Ett sätt att förhålla sig till omvärlden - att anpassas till ständig föränderlighet. Att se all kompetens hos människan som bron till morgondagens tillväxt. Hjärtfokus stimulerar medarbetaren till att utvecklas och finna personlig trygghet i förändringsprocessen. Framtiden tillhör människor som stärker sin självkänsla - att genom träning kontrollera tankar, känslor och kroppsliga reaktioner. Att se det som sker som källor till personlig utveckling. Att betrakta stress som biologisk anpassning till yttre förändring och måluppfyllelse, skapar förväntan, glädje och kreativitet - samtliga förutsättningar för att lyfta resultatnivån.

## KMT UTVECKLAR MÄNNISKOR FÖR SAMVERKAN PÅ INDIVIDENS VILLKOR.



Kontakta via mobil 073-686 23 79 eller epost till kenth.johansson@sydpost.se

KroppsResonans

TANKE - ENERGI - MATERIA

MEDEON - SCIENCE PARK • Per Albin Hanssons väg 41, 205 12 Malmö • www.biobalance.se