



Mental träning - individuellt anpassat mentalt träningsprogram

Vill du bli mentalt starkare, förbättra självförtroende och självkänsla och därigenom öka möjligheterna att nå dina mål? MFT Sverige hjälper dig att ta fram ett individuellt anpassat mentalt träningsprogram som tydlig visar hur du ska träna för att åstadkomma detta.

I livet, med vänner, i familjen, karriären, idrotten eller kärleken uppstår ibland situationer som man hoppats inte skulle uppstå och ibland vill man göra någonting som fungerar bra ännu bättre. Du kanske vill stärka ditt självförtroende och din självkänsla? Oavsett så finns det en rad situationer där ditt sätt att tänka, känna och bete dig inte ger dig den utdelning du önskar i det sammanhang du verkar och du vill förändra saken.

För att kunna avgöra vilka tankar, känslor och beteende som för dig närmare dit du vill och vilka som för dig längre bort från där du vill vara i så behöver du kunna skilja på vad som är konstruktivt och vad som är destruktivt givet dina mål samt skapa en tydlig bild av vad du tänker, känner och gör när du är som bäst givet dina förutsättningar.

MFT Sverige jobbar med en egen definition på mental styrka och sätter med den som utgångspunkt ihop individuellt anpassade mentala träningsprogram så att du vet i detalj hur du löpande kan jobba med dina tankar, känslor och beteende för att maximera möjligheten att nå dina mål.

En viktig del av detta arbete är att du ska bli medveten om vad du tänker, känner och gör samt vilka funktioner som dessa tankar, känslor och beteende fyller för dig. Du behöver lära känna och acceptera dig själv för att enklare kunna förändra de delar hos dig själv som håller dig tillbaka.

En annan viktig del är att du väver in den mentala träningen i vardagen eftersom det tar tid att förändra sådant som du under lång tid tränat in och som nu hindrar din utveckling på vägen dit du vill. Alla är olika och behöver just sitt sätt att agera för att nå maximal genomslagskraft varför arbetet anpassas individuellt.

MFT Sverige hjälper dig att analysera vad som behöver förändras och sätter ihop mentala träningsprogram så att du vet exakt hur du ska träna mentalt för att förändra, tankar, känslor och beteende så du maximerar möjligheterna att livet blir så som du vill att det ska vara.

Det gäller dig som vill klara av **vardagssituationer** bättre men även du som vill utvecklas inom ditt **yrke**, din **idrott** och kanske till och med vill bli professionell. Vill du läsa mer gå in på min hemsida www.mftsverige.com.

Hoppas höra ifrån dig snart. Ring mig på **+46705809913** hittar vi en gemensam framkomlig väg.

Magnus Eliasson CEO MFT Sverige AB

Racketlon meriter: 3 VM guld individuellt. 7 raka individuella VM finaler. 6 lag VM guld. 5 vinster i FIR world tour. 36 vinster i internationella FIR tävlingar i Europa och Nordamerika. 7 SM guld. Rankad nr 1 i världen under sju raka år. Invald i Racketlon Hall of Fame 2012.

Övriga idrotts meriter: Professionell ishockeyspelare under 13 säsonger i klubbar som Hammarby Hockey, HV 71 och Södertälje SK. Spelat i professionella ligor i Sverige, Finland, USA och Tyskland. Utседd till årets Hammarbyare 1994. Vinnare av poängligen i div1/allsvenskan 1994. Brons i europacupen för klubbtag med HV71 1995. 85 Elitseriematcher och ett SM-slutspel.

Utbildning: Civilingenjör och psykolog. Driver sedan 2005 företaget MFT Sverige AB som jobbar med mental och fysisk utveckling av individer, grupper och organisationer.