

# Mentaltræningslejr

**Mod, træfsikre beslutninger, gennemslagskraft**

## Hvad er mentaltræning?

Mentaltræning er som ordet antyder træning af dit mentale immunforsvar. Mentaltræning er en overbygning af mindfulness, som allerede er meget anerkendt og veldokumenteret. For 50 år siden, blev mentaltræning første gang anvendt til at optimere topatleters præstationer. Det er siden blevet tydeligt, at vores mentale processer, kan have afgørende indflydelse på vores præstationer og mentale immunforsvar. Det er med mentaltræning som med alt andet træning, det kræver at man træner for at komme i god "mental form". Til gengæld er effekten, af at være i god mental form helt enestående.

## Hvorfor mentaltræning?

Der er ubegrænsede muligheder, for at ændre mentale mønstre hos dig selv. Lidt kækt formuleret, er mentaltræning positiv hjernevask! **Ja!** Mentaltræning handler om at skabe positive mentale mønstre i din hjerne, uanset om det er en professionel eller privat udfordring. Det kan være "jeg er en dårlig chef", "jeg kan ikke slå ordentligt til golfbolden", "det er svært at holde op med at ryge", uanset hvad det mentale mønster er, så er det ikke andet end et mønster. Det kan ændres blot ved at lytte til det rigtige mentaltræningsprogram.



UNFOLDING  
HUMAN  
POTENTIAL

## 4 ting du skal vide om mentaltræning

*Det kan ikke, ikke virke!  
Det varer max 15 minutter  
Der er ingen bivirkninger  
Du skal ikke præstere*

## Hvordan mentaltræner man?

Det er nemt! Sæt 15 min. af hver dag, til at lytte til programmet. Jeg anbefaler at du finder et stille og roligt sted, hvor du de første 3 uger af træningen, kan sidde uforstyrret. Efterhånden som du vænner dig til at mentaltræne, kan du eksperimentere med andre steder osv.

Lyt til **fysisk afspænding** indtil du finder ro og kan fokusere på at mentaltræne i de fulde 15 min. Erfaringsmæssigt ca. 14 dage.

Derefter kan du lytte til **mental afslapning**, indtil du også har vænnet dig til det program. Derefter kan du veksle mellem de to programmer efter eget valg.

Når du har brugt mentaltræningslejreren i ca. 3 uger, er du parat til at gå videre til de andre specifikke programmer, som også findes i webshoppen.

### Dokumenterede effekter ved mentaltræning

- Øget målindfrielse
- Øget fokus og koncentrationsevne
- Øget kreativitet og innovationskraft
- Øget samarbejdsevne
- Mindre temperament
- Øget mental modstandskraft
- Forbedret søvn
- Forbedret selvværd
- Styrket immunsystem
- ...Højere grad af glæde og tilfredshed



# God **fornøjelse** med træningen!



**UNFOLDING  
HUMAN  
POTENTIAL**

## brøgger

Brünning Brøgger ApS  
Fjeldhammervej 15  
2610 Rødovre  
CVR: 40187278

Tlf.: +45 61 61 29 67  
Mail: [morten@brggr.com](mailto:morten@brggr.com)  
Web: [www.brggr.com](http://www.brggr.com)