

ELENE lever för Omedveten Närvaro

# – Och jag som tyckte mental träning lät som fantasier...

Energiknippet Elene från Kopparberg kan inspirera dig att ta tag i dina drömmar och låta det Omedvetna göra jobbet! Möt tandsköterskan som vågade testa mental träning och blev av med migränen som plågat henne i 17 år. Och lärde sig att vi alla kan sätta mål – och nå dem!

TEXT: AGNETA MILDE, FOTO: JOHAN CHRISTENSEN, DAVID PATTONSON  
AGNETA MILDE, PRIVATA BILDER



**O**m man kan brinna för någonting som inte syns, hörs eller går att ta på så är det just vad Elene Uneståhl gör. Mest av allt vill hon tända andra och få dem att upptäcka det optimala med att vara närvarande i nuet utan att vara medveten om det. Hon fattar själv sina beslut med hjälp av det Omedvetna, har integrerat det i kroppen och känt hur det är länkat till hjärtat.

Men hade inte Elene hamnat på en kurs i hur man hjälper dem som har tandläkarskräck och

börjat träna mentalt efter Lars-Eric Uneståhls koncept, hade hon kanske varit kvar som stressad tandsköterska i Kopparberg. Fänge i migrän och dålig självkänsla.

Nu ville livet något annat!

Elene Uneståhl har idag många järn i elden. Numera blir det inte längre så mycket enskilda sessioner och konsultverksamhet på företag och kommuner som i början av hennes verksamhet. Mycket tid går åt till att vara lärare inom coachning, NLP och mental träning.



## Det här är Elene:

**Ålder:** 49 år.

**Bor:** Växelväs i Örebro, växelväs utomlands till exempel Costa Rica eller Thailand.

**Familj:** Gift med Lars-Eric, de har ett barn tillsammans, nio särkullbarn.

**Gör:** Ensam ägare och vd i Nordic Institute of MT-NLP. Vd och delägare i Mind Trainer Excellence Sweden AB samt delägare av MT Sweden. Skandinaviska Ledarhögskolan AB drivs tillsammans med Lars-Eric.

**Aktuell:** Med cd:n "Omedveten Närvaro" och ny sajt med program för tandvårdsrädda. Internationell lansering av distansutbildningen UMT (Uneståhl Mental Training) på engelska. Därefter står lansering på spanska och kinesiska på tur.

**Förebilder:** Milton Erickson och maken Lars-Eric.

**Intressen:** Allt som ökar människors förmåga att leva i nuet.

**Framtidsplaner:** Vill starta självfinansierade ideella projekt för fattiga, framför allt för barn och ungdomar.

**Hemsida:** [www.elene.nu](http://www.elene.nu)

Elene satsar dessutom på att lansera Uneståhls mentala träning internationellt genom distansutbildningar.

I den så kallade hypnoscoachutbildningen kan Elene dela med sig av vad hon själv praktiserat och utvecklat i sitt arbete med att stötta och hjälpa människor. Det mesta sker i ett harmoniskt växelspel med maken. Bägge har visionen att skapa en bättre värld genom träning och att leva ett långt hälsosamt liv tillsammans.

Intervjun med Elene äger rum på kursanlägg-

ningen i Thailand och en internationell coachutbildning är precis avslutad. Hon tar emot i kortkort och rosa T-shirt och jag får chansen att titta ner på en människa som jag ser upp till, trots att plåtåsandalerna ökar på centimetrarna betydligt.

Vi sätter oss i skuggan på en solvarm altan och kan se ut över en härlig pool. Intill vittnar ett avancerat gymverktyg och en tennisbana om att det inte räcker att önska sig ett långt och friskt liv. Man måste ge det tid också. Elene

har sett till att det finns en sandsäck för hennes träning i Thaiboxning.

Angela, 6 år, Elenes och Lars-Erics gemensamma dotter är här. Med på resan denna gång är också två av Elenes tre vuxna barn från tidigare äktenskap. Lars-Eric har sina övriga sex barn hemma. Variationen i ålder är stor bland de tio särkullsyskonen, 6-40 år.

När vi sitter i denna fantastiska miljö är det lätt att slås av frågan om det är ett liv i lyx som Elene och Lars-Eric önskat fram genom den



## Testa Omedveten Närvaro!

- Börja med att gå igenom kroppen och bit för bit låta varje kroppsdel, från tårna till hårfästet, slappna av. Låt ögonlocken bli tunga. Tänk gärna på ett tillfälle då du kände dig ovanligt avslappnad och gå in i den känslan med hela ditt väsen i samband med ett beslut eller en problemlösning. Sedan går du vidare på denna övning som gör att du varje kväll städar upp efter dagen!
- Gå igenom dagen mentalt från morgonen till kvällen.
- Gör en självreflektion på vad du sagt, gjort och tänkt under dagen.

- Fundera på vad du kunnat göra annorlunda för att dagen skulle avlöpt ännu bättre.
- Fundera på vad du gjort riktigt bra under dagen.
- Ge dig positiv feedback för dagen som gått, allt bra som du gjort och din kreativa självreflektion på vad som kan förbättras till en annan gång.
- Innan du somnar är en bra tidpunkt för att ge ditt omedvetna inre bilder, känslor eller tankar på hur du kommer att förbättra dig och hur fantastisk din nästa dag kommer att bli.

fick mig att träna och hålla vikten, men jag kollade aldrig hur mina egna mål påverkade min omgivning. När jag sedan, via mitt arbete som tandsköterska, åkte iväg på hypnoskursen för tandvårdsrädsla så var det mest för att jag skulle få komma ut och roa mig lite. Det där med mental träning tyckte jag lät som fantasier. Att jag sedan hamnade mitt emot Lars-Eric Uneståhl på middagen uppfattade jag som ren otur. Men jag lovade mig själv att testa den där mentala träningen i fyra månader, fem gånger per vecka.

### Och vad blev resultatet?

– Jag blev arg! Men efter en månads träning slapp jag min migrän, och en tillvaro med Treo och blöta handdukar som varit min vardag i 17 år! Och jag tänkte att om det nu var så enkelt att lite lyssnande på Lars-Erics släpiga röst kunde hjälpa så snabbt, varför hade ingen sagt det till mig tidigare?

– Jag hade haft jätteproblem med magen också, både katarrar och magsår, som ledde till täta turer till lasaretet och gjorde mig beroende av Losec. Men efter fyra månader var magen bra. Jag hade dessutom fått bättre sömn, blivit piggare och fått snällare tankar. Det var som en dröm som blev uppfylld!

### Vilka mål satte du själv upp?

– Jag tänkte att jag skulle bevisa att det där mål-snacket inte fungerade, så jag satte upp målet att jag skulle springa maraton på Hawaii. För det första trodde jag att min dåvarande sambo skulle sätta stopp för det, men han lät mig hållas eftersom han nog trodde att det var ett skämt. När det visade sig att jag mot alla odds lyckades komma iväg till Hawaii, ville jag att sambon skulle få uppleva sin dröm att fiska i Alaska och med hårt arbete gick även det att få till.

– Vi fyllde jämmt båda två, vilket bidrog till måluppfyllelse. Men jag kan berätta många historier om hur det mest osannolika tankar

gick att genomföra och nu vet jag att det beror på kontakten med det omedvetna.

### Hur reagerade omgivningen?

– Många blev skrämde av att jag blev förändrad. Jag fick mycket motstånd från både släkt, vänner och bekanta.

## Positivt för barnen

Elene tror själv att anledningen till det var en mix av att hon gick ut för hårt och ville pracka på andra sina nya insikter och omgivningens rädsla för att ta tag i egna behov av förändring. Men för hennes barns del blev det en positiv förändring.

– Jag hade uppfostrat mina barn med orden "går inte", "dräll inte", "smutsa inte ner dig", "gör inte så...."

– Jag konfronterades nu istället med formuleringen: "Säg aldrig nej till ett barn om du inte kan motivera varför". Sedan dess har jag levt efter de orden.

Det var en ny värld som öppnade sig. Vetskapen om att hon kunde forma sig själv till den person hon vill vara, ledde till självreflektion och Elene fann mycket att jobba med.

– Det var tufft att erkänna att jag kunde vara svundsjuk och inte hade kontroll över mina känslor, men det är fullt nödvändigt att se sina brister för att kunna komma vidare.

### Hur praktiserade du din nya kunskap på andra?

– Jag började jobba med tandvårdsrädsla och uppträdde att det kom positiva bieffekter. Den här självhypnos kunde fungera på alla möjliga slags problem.

Efter stor vända, rädsla och frustration kom Elene efter tre år fram till att hon måste säga upp sig som tandsköterska för att starta eget. Det var 1997.

– Det kom folk med ångest, depressioner, rädslor, fobier, dåligt självförtroende, dåligt immunförsvar, viktnproblem, dåliga relationer, längtan efter rökfrihet och bättre immunförsvar... De kom från norr till söder. Jag behövde inte marknadsföra mig, hade inte ens tryckt upp några visitkort de första åren. Och jag var fascinerad över alla positiva resultat, som i snitt uppnåddes på fem besök. Att en klient behövde mer än tio sessioner var sällsynt.

## Pengar i ideella projekt

Elene har valt övertygelsen att man inte behöver söka anledningar bakåt i tiden för att bota

symtom. Och att det inte behöver ta lång tid. Detta har inneburit en stor utmaning.

– Under en period, då jag inte hade fått tillräckligt med skinn på näsan, var det jobbigt att träffa terapeuter med akademisk utbildning som misstrodde mina resultat. Nu räcker det för mig att veta att mina bortåt 500 klienter sagt att de är nöjda och jag behöver inte tänka i termer av för eller emot vanlig terapi.

### Hur blev du fru Uneståhl?

– Lars-Eric och jag jobbade ihop i liten skala de första tio åren och blev vänner. Men jag skilde mig och flyttade till Örebro, där bodde jag ensam och öppnade en egen praktik. Av samarbetet med Lars-Eric utvecklades ett gemensamt livsprojekt på heltid och vi har nu varit gifta i över åtta år. Vi delar samma vision och har många utvecklande, spännande diskussioner. Det går inte att bli osams med Lars-Eric, men vi upplever aldrig någon slentrian eftersom ingen dag är den andra lik.

På frågan om framtidsplaner har både den egna familjen och världens orättvisor sin plats.

– De pengar som kommer in genom att vi sprider självhjälpteknikerna över världen vill vi använda till ideella projekt som vi styr över själva. Vi har redan börjat med sådana satsningar och det känns mycket bra att få göra det man själv tror är det bästa.

– Det är också viktigt för mig att kunna frigöra mer tid ihop med lilla Angela och mina barnbarn. Ett mål jag satte upp när Angela föddes var att den dagen hon börjar första klass så jobbar jag högst sex månader per år. Det är nu

## Nära-läsare får rabatt!

Cd:n Omedveten Närvaro kan köpas hos [www.nordicinsitut.se](http://www.nordicinsitut.se) och du som Nära-läsare får köpa den till specialpriset 100 kr (normalpris 198 kr) genom att ange koden "100". Gäller till och med 1/11 2011.

## Så fungerar det Omedvetna

- Elenes cd för kontakt med det Omedvetna bygger på terapeuten Milton Ericksons metoder som handlar om att kommunicera på ett sätt så att den som lyssnar går ifrån det logiska, analytiska tänkandet och utvecklar ett samspel mellan vänster och höger hjärnhalva. Det unika är det sätt på vilket man använder formuleringar och meningsuppbyggnader. Milton Erickson var noga med att hjälpa sina klienter så att de både kunde bli av med ett beteende och behålla den positiva intentionen med att man röker, äter för mycket eller vad det nu kan vara.
- Elene är på gång att spela in 150 nya program och det kan då handla om att få bättre självförtroende, koncentration, sömn, immunförsvar, vikt, studieresultat, förflossning. Människor i olika roller ska få hjälp som föräldrar, chefer, coacher, närstående partners eller andra relationer. Hon skapar även verktyg för personer som lider av tandvårdsrädsla, astma, allergier, värk och fobier.
- Terapin handlar inte så mycket om att leta efter saker bakåt i tiden och gå till botten med det, utan mer om vad som gör att vi beter oss, tänker eller känner på ett visst sätt. Och att vi utifrån det ska kunna ge hjärnan nya instruktioner att följa. Vi behöver lära oss hur vi kan använda vårt Omedvetna och få det integrerat i kroppen.

det! Alla mina beslut tar jag intuitivt, genom att ta kontakt med mitt omedvetna – det är en guldskatt! ☐

# Vinn! Elenes självhypnos-skiva

Vi lottar ut 20 cd-skivor "Omedveten Närvaro" bland alla som svarar rätt på den här frågan:

**Hur många år led Elene av migrän innan hon blev botad med hjälp av mental träning?  
A. 5 år B. 10 år C. 17 år**

Skicka ett sms till 727 72. Skriv in **NÄRA ELENEX** (där x står för ditt svarsalternativ). Glöm inte mellanslagen. Kostnad för sms:et är 5 kr. Du kan också tävla via vykort. Sänd det till "Elene", Nära, Egmont Tidskrifter, 205 07 Malmö. Senast den 12 september behöver vi ditt svar!



## Elenes erfarenheter av Omedveten Närvaro:

### Jag...

är mer i tillståndet av Omedveten Närvaro än ett medvetet tillstånd mesta delen av dagen, så till 95 procent av dagen lever jag i nuet. Alla beslut med hjälp av det Omedvetna. Har opererat mig utan att bli nedsövd med hjälp av Omedveten Närvaro. Har varit infektionsfri sedan 1992 och tar hjälp av det omedvetna för att ha ett starkare immunförsvar. ... hittat oftast de enklaste lösningarna vid jobb med andra.

mentala träningen? Nej, den som fått chansen att lära känna paret ser helt andra drivkrafter.

### Elene, hur såg ditt liv ut innan du kom i kontakt med mental träning?

– Jag var en stressad trebarnsmamma som jobbade heltid som tandsköterska. Jag hade stora krav på mig själv att allt skulle vara perfekt och jag hade dålig självkänsla. På den tiden kunde jag inte ta till mig beröm, utan jag klanade på mig själv hela tiden, jämförde mig med andra. Jag röt, skrek och grät utan att ha någon kontroll, jag var som en tidsinställd bomb. Och jag uppfattade det som att det var andra som tyckte och tänkte fel, jag var ett offer eller en martyr. – Emellanåt fanns det ett positivt driv som