

## UTVECKLA DINA MÖJLIGHETER!!!

- **Självförsvar.**
- **Hot & Våld i arbetet.**
- **Fys-träning.**
- **Mental Träning.**
- **Personlig Utveckling.**
- **Motivation / Målbildsträning.**
- **Team-building.**
- **Förhandlingsteknik**

### Kundanpassade kurser och föredrag

- **Företag & myndigheter.**
- **Vårdpersonal.**
- **Föreningar.**
- **Privatpersoner.**



Mats Nilson 3:e Dan  
Kyokushin Karate

**MIND.....your life**

**Mats Nilson**

**Granliden 8. 595 51 Mjölby.**

**[mind.mjolby@wasadata.net](mailto:mind.mjolby@wasadata.net)**

**0142-175 69. 073-644 78 31.**

**[www.mindyourlife.ws](http://www.mindyourlife.ws)**

**MIND**konceptet bygger på att förstå principer, både mentala och fysiska.

Det är stor skillnad på att **komma ihåg** saker man lärt sig och att faktiskt **förstå** något. Att bättre förstå sig själv, andra och våldets mekanismer ökar förmågan att försvara sig mot hot och fysiska angrepp. Vid ett direkt fysiskt angrepp blir det också nödvändigt att man rent fysiskt kan försvara sig. I en så pressad situation är det en stor fördel om man har tränat in tekniker som är så enkla som möjligt att utföra.

Konceptet innehåller 5 "grundpelare" varav de två första, "Personlig Utveckling" och "Fysisk Utveckling" är helt fristående och inte behöver kopplas till självförsvar.

En kurs i Personlig Utveckling kan vara början på ett nytt och mera harmoniskt liv. Att förstå hur jag kan **utveckla mina möjligheter istället för att vara "offer" för andra människor och "omständigheter"**.

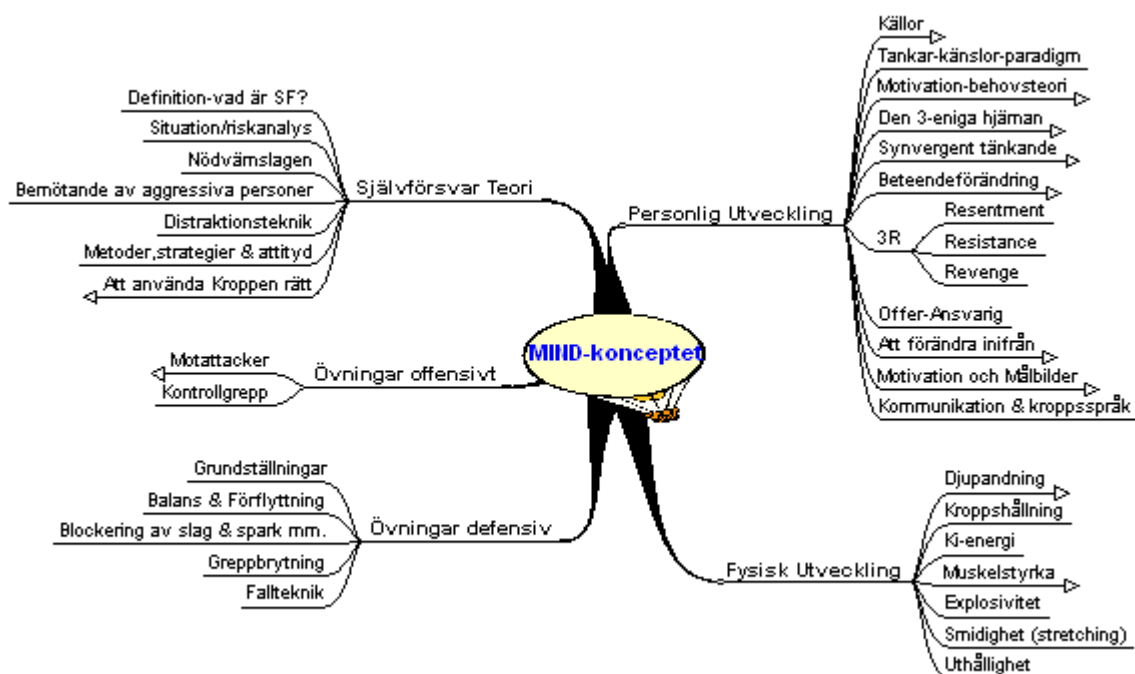
Det handlar till stor del om att få vårt undermedvetna att dra åt samma håll som vi själva vill, d.v.s. vara ett segel istället för en bromsfallskärm.

"Fysisk Utveckling" börjar med andning och kroppsuppfattning, allt ifrån enkla övningar som alla, oavsett ålder och kondition kan göra, till högintensiva träningspass som knäcker den tuffaste.

Min erfarenhet är att de allra flesta kan göra betydligt mer än de tror att de kan. Många problem med ex. axlar, rygg & nacke mm. beror på **för lite rörelse**.

Alla mina kurser i självförsvar innehåller vissa bitar av Personlig och Fysisk Utveckling.

## MIND-concept-map



**MIND....your life**

©

