



Johannes Hansen besökte Lindeskolans elever för att pusha dem att bli modigare. Foto: Camilla Lagerman

Lindeskolans elever bjöds på mentalt träningspass

Publicerad: 26 september 2018

Författare: Camilla Lagerman

Johannes Hansen är en av Sveriges främsta mentala rådgivare, genom åren har över 150 000 personer lyssnat till hans föreläsningar, och han arbetar dagligen med flera av våra största stjärnor inom sport, musik och näringsliv. På onsdagen var det dags för Lindeskolans elever att få ta del av hans budskap, att du behöver utmana dig själv för att växa som människa.

Det blev en något annorlunda förmiddag för eleverna på Lindeskolan under onsdagen. Istället för att ha vanliga lektioner bjöds alla in till Lindesberg Arena för att lyssna till en

inspirerande föreläsning av Johannes Hansen, en av Sveriges främsta mentala rådgivare.

– När vi startade upp skolåret pratade vi mycket om hur viktigt det är att bygga upp sitt självförtroende, och istället för att tvivla på sig själv känna: Yes, I can! Vi vill att ni ska bygga upp er mentala självbild och förbättra er självstyrka, självtillit och självförtroendet, sade Lindeskolans gymnasiechef Staffan Hörnberg inför den nästintill fullsatta arenan innan han lämnade över ordet till dagens huvudperson.

I ungefär 11 år har Johannes Hansen arbetat som mental rådgivare, eller personlig tränare för huvudet som själv kallar det. Under åren har han tränat ett par tusen entreprenörer i personligt ledarskap, inspirerat tiotusentals gymnasieelever till att bli modigare och talat inför chefer i några av Sveriges största företag. Onsdagens föreläsning handlade just om mod, och att våga följa sina drömmar.

– Mod är som en muskel, alla föds vi med biceps t ex, men vissa får större muskler än andra. Det beror ju på att de tränar sina muskler, och på samma sätt kan man träna sitt mod, så det här är som ett träningspass, berättade Johannes från scenen och fortsatte:

– Jag började hemma i vardagsrummet, där jag tränade inför kuddarna i soffan, och nu är jag här. För att kunna hjälpa någon att utmana sig själv behöver man peppa, pusha och vara en jobbig jävel, det är nog det finaste man kan göra för en annan människa, att vara en jobbig jävel.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/lindeskolans-elever-bjods-pa-mentalt-traningspass/>