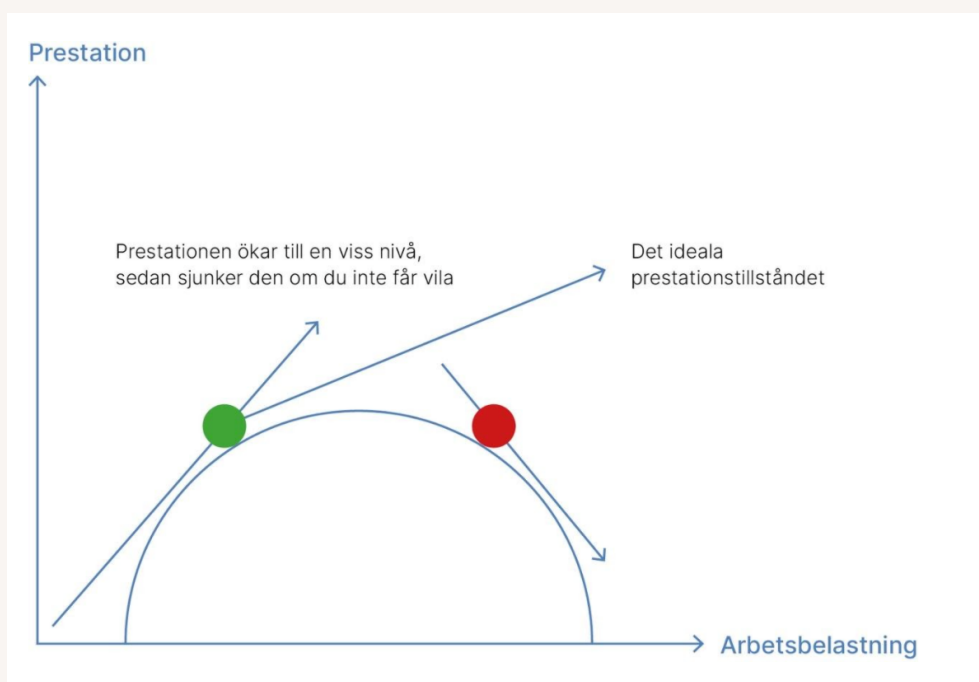


Prestationsmodellen – The Peak Performance Model

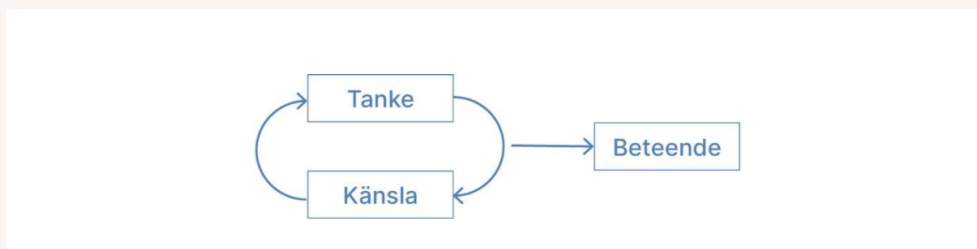
Ditt ideala prestationstillstånd

Den här träningen syftar till att hjälpa dig komma i balans i din vardag. För att förstå hur din vardag ser ut vad gäller balansen mellan vila och arbete/aktivitet så kan du använda dig av följande modell. Den är inspirerad av den så kallat Pygmalione-modellen och ger dig en bra bild av vart det ideala prestationstillståndet är. Målet för är att lära dig vad du behöver för att långsiktigt hålla dig vid den gröna bollen. Du kan gå upp till toppen då och då, men efter en deadline, en föreläsning, en tävling eller liknande, så behöver du "backa hem" och återhämta dig. Ta med dig denna modell när du lägger upp din målkarta och även när du gör din veckoplanering under Vardagsövning I (planering för balans och lugn i din vardag).



Tanke- och känslöhjulet

För att förstå varför det är viktigt att förbättra din självbild och det som framförallt påverkar den så vill jag visa dig det som kan kallas ”tanke- och känslöhjulet”.



Det här hjulet visar att en tanke blir en känsla som blir en tanke igen och att vad du tänker och känner påverkar ditt beteende. Det intressanta är att om du tänker en negativ tanke, så blir det en negativ känsla och det leder till fler negativa tankar och därmed fler negativa känslor. Tvärtom gäller också. En positiv tanke leder till en positiv känsla osv. Vad gäller din självbild så påverkas den framförallt av din egen inre dialog, dina egna tankar och känslor om dig själv och därför är det viktigt att lära dig förstå och bli medveten om just dina tankar och känslor eftersom de också påverkar ditt beteende (att tex våga prova nya saker, att kunna vara lugn i en situation som stressar dig osv).

Det är också viktigt att förstå detta tanke- och känslöhjul då de tankar vi tänker ofta är lättare att tänka igen. Speciellt om de är kopplade till en rädsla eller oro av något slag. Det gäller då att lägga märke till detta, acceptera det och därefter träna på att kunna vända ”hjulet” så att det snurrar i den riktning du önskar, alltså med stärkande tankar vilket ger positiva känslor och därmed ett beteende som du själv har valt. För att bli medveten om din inre dialog, lära dig acceptera och hantera den så kommer här några övningar som därmed också stärker din självbild.

Övning - Braboken

Den här övningen är inspirerad av både Martin Seligmans forskning inom den positiva psykologin och Mia Törnbloms övning ”Bra, tack, hjälp”, och den finns i olika former i de flesta böcker som handlar om hur du bygger din självbild. Det är helt enkelt lektion 1 i hur du skapar en god självbild.

Här är övningen med braboken. Se till att du har en tom bok och börja skriv i den redan i dag. Varje kväll innan du går och lägger dig skriver du ned följande. Fortsätt i minst 21 dagar i rad:

1. Tre saker du gjort bra i dag och som du är stolt över, samt varför
2. Tre saker du är tacksam för
3. Tre saker du behöver hjälp med