Mental träning från grunden för att hålla i längden

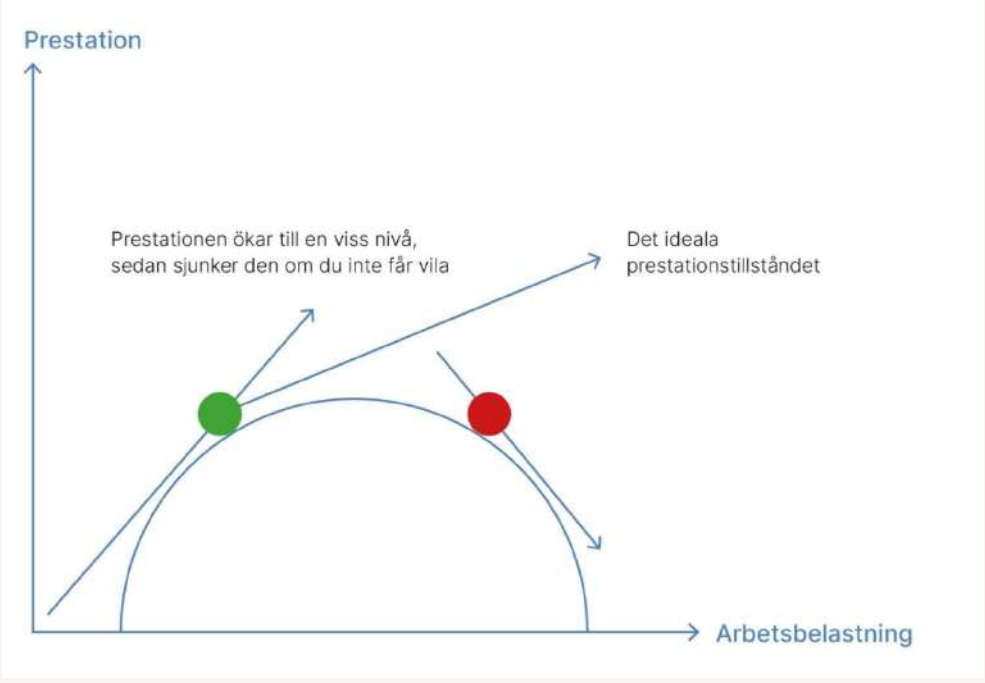
med Jenny Hagman



Prestationsmodellen – The Peak Performance Model

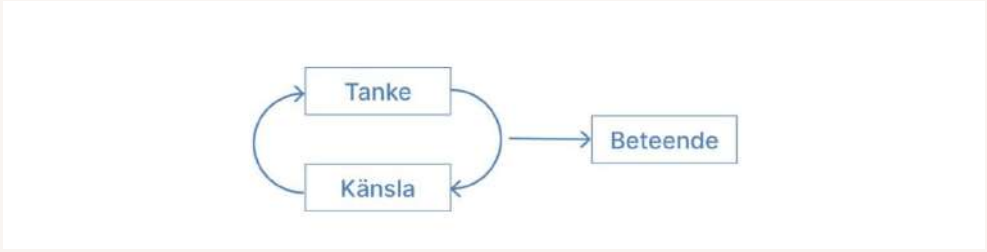
Ditt ideala prestationstillstånd

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 känslohjulet

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 känslohjulet”.



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 känslohjul 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

Värderingsarbete

Övning för att stärka självbilden hos företag/grupper

Förslag till företag: Ledarna i företaget bör göra denna övning så att det finns 3 klara och tydliga värderingar som företaget står på. För att det sedan ska matcha med de som jobbar på plats så gör även varje individ övningen. Detta är ett sätt att stärka självbilden hos företaget och hos varje individ.

Mina värderingar

Forskning visar att när du är tydlig och vet vilka värderingar du har så kommer du fatta beslut som ger dig välmående och du har då också lättare att hamna i miljöer du trivs med.

I t.ex. ett företag så är det bra om dina egna värderingar stämmer överens med företagets, då kommer din motivation att gå till jobbet att vara hög. Tvärtom om de inte stämmer överens. Det du kan påverka i första hand är att veta vilka dina egna värderingar är. Det du tycker är viktigt och som stämmer med hur du vill vara och hur du vill leva.

Klargör dina egna värderingar:

Sätt ett kryss/streck över de värderingar du tycker passar in på dig (se listan nedan)

- Välj ut 7 stycken värderingar
- Välj 3 av de 7
- Välj 1 av de tre
- Berätta en historia om denna värdering för någon du tycker om. Berätta varför den är viktig för dig
- Gör likadant med de övriga 2.
- Skriv ned dessa värderingar på kylskåpet hemma, eller sätt upp dem vid ditt skrivbord.
- Känn på dem under några veckor och gör sedan om övningen igen tills du hittat dina tre värderingar.

Övning för starkare självbild -Företag

Exempel på värderingar

Ansvarsfull, Berömmande, Beslutsam, Disciplinerad, Effektiv, Empatisk, Engagerad, Fantasifull, Flitig, Fokuserad, Föredömlig, Förnuftig, Förstående, Förtroendefull, Förändringsbenägen, Generös, Glad/Glädje, God lyssnare, Handlingskraftig, Harmonisk, Insiktsfull, Intresserad, Intuitiv, Karismatisk, Klok, Kommunikativ, Kompetent, Konsekvent, Kontrollerande, Kreativ, Kärleksfull, Lojal, Lyssnande, Meningsfull, Modig, Motiverad, Målmedveten, Noggrann, Nyfiken, Objektiv, Omväxlande, Ordningsam, Passionerad, Personlig, Positiv, Prestigelös, Produktiv, Professionell, Pålitlig, Reflekterande, Respektfull, Riskbenägen, Rolig, Rättvis, Samvetsgrann, Självmedveten, Självständig, Stolt, Storsint, Ståndaktig, Stödjande, Tillitsfull, Tolerant, Trogen, Trygg, Tydlig, Uppriktig, Uthållig, Vis, Visionär, Ärlig, Ödmjuk, Öppen, Övertygande, mfl, mfl...

Skriv ner dina värderingar här:

Mirakelfrågan och din målkarta
Övningar för att hitta och nå dina önskade lägen

”När målet försvinner dyker hinder upp”

För att börja din resa mot långsiktig mental styrka så är det viktigt att börja med ditt vill, dina mål, både långsiktiga drömmar och kortsiktiga mål, och önskade lägen. Det kan vara svårt att veta vad man vill ibland, men den här övningen är en mycket bra start.

Mirakelfrågan

Välj en lugn plats där du får vara i fred. Föreställ dig att du hade obegränsat med pengar och tid. Det kanske inte är så, men om det vore så, vad skulle du vilja göra då? Du vaknar i morgon och allt är som du vill och önskar. Hur är det då? Här kommer några frågor för inspiration.

• Vad skulle du vilja uppnå? Du kan tänka på studier du vill starta, resmål du vill besöka, jobb du önskar, resultat du vill uppnå, tävlingar du vill vinna. Det kan också dyka upp andra saker som har med din hälsa, dina relationer, din hobby eller liknande att göra. Du kan tänka både kortsiktigt och långsiktigt. Det kan vara att du vill bli fullkomligt harmonisk, bli psykolog, bli egen företagare, skapa en familj, vara lugn och trygg oavsett vad osv.

• Vad vill du göra? Åka jorden runt, börja måla, spela piano, lära dig ett nytt språk, åka på ett äventyr med familjen, med dina vänner mm. Skriv ned allt du kommer på. Om allt var som du önskade, hur skulle det vara då?

• Vem vill du vara? Som vän, dotter, son, Mamma, Pappa, spelare, som syskon, osv. Vill du tex vara närvarande, modig, positiv, en god lyssnare, kärleksfull, ärlig, trygg, uppmuntrande, rolig, äventyrlig…

Målkartan

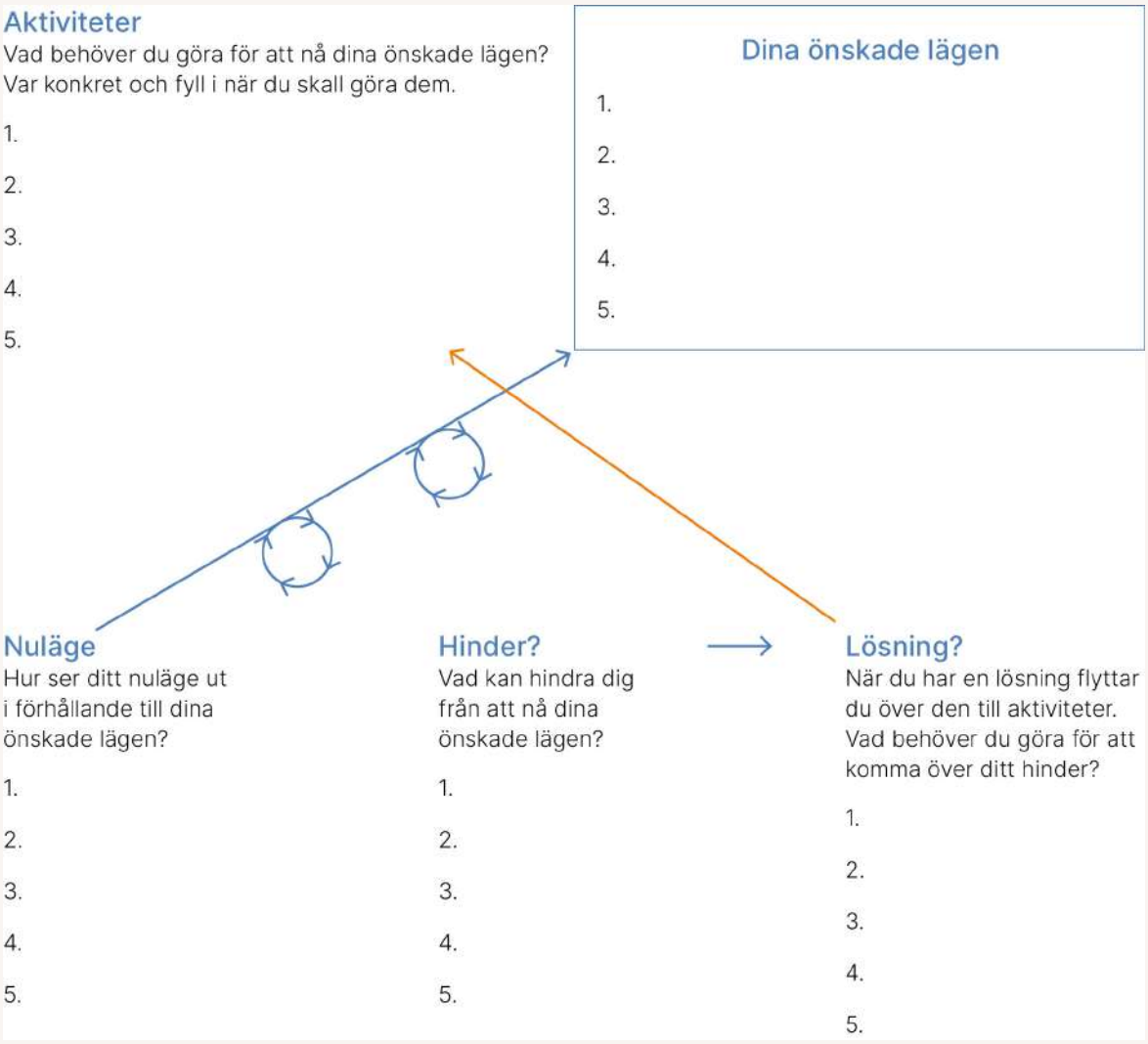
Använd bladen här nedanför, ta fram en penna och skriv ned så mycket som du kan komma på. Du har 30 minuter på dig. Sätt klockan på ringning så du vet hur mycket tid du har på dig.

När du skrivit ned allt du kommit på så kan du sätta en siffra från 1–100 (eller hur mycket du nu kommit på), där 1 känns viktigast för dig och så väljer du ut de 3–5 viktigaste sakerna. Här kan du börja med att ta det som ligger närmast i tiden och som du upplever känns viktigast just nu. Till slut kommer du att ha 3–5 önskade lägen som är tydliga, konkreta, attraktiva, specifika, motiverande, attraktiva, rimliga, men djärva, tidsbestämda och mätbara.

Mina önskade lägen_____

Målkartan

Målkarta i blått



Jenny Hagman

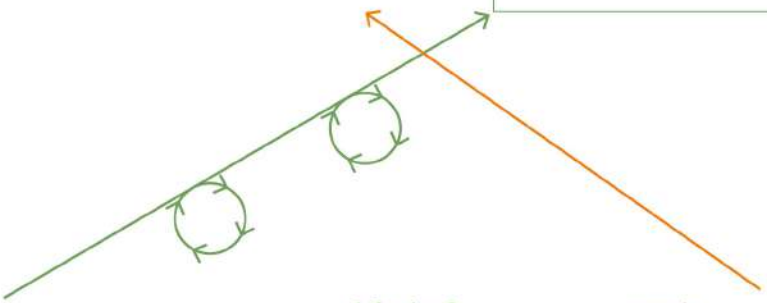
Målkarta i grönt

Aktiviteter
Vad behöver du göra för att nå dina önskade lägen? Var konkret och fyll i när du skall göra dem.

1.
2.
3.
4.
5.

Dina önskade lägen

1.
2.
3.
4.
5.



Nuläge
Hur ser ditt nuläge ut i förhållande till dina önskade lägen?

1.
2.
3.
4.
5.

Hinder?
Vad kan hindra dig från att nå dina önskade lägen?

1.
2.
3.
4.
5.

Lösning?
När du har en lösning flyttar du över den till aktiviteter. Vad behöver du göra för att komma över ditt hinder?

1.
2.
3.
4.
5.

Tack så mycket för din tid!

Varma hälsningar
Jenny Hagman & Yogobe