

MENTAL TRÄNING MED SOK,
SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ.

Träna tänket



Bild: Per Gustavsson

Genom att tänka rätt i knoppen får du lättare att prestera med kroppen.

Lyckas och misslyckas: Se alla prestationer som utmaningar där du har en chans att utvecklas och lära dig något nytt, oavsett om det är ett prov, uppträdande eller tävling. Ge dig själv beröm för det som du gjorde bra och försök att lära dig av sådant som gick mindre bra. För att utvecklas och lyckas behöver man acceptera att det faktiskt går lite mindre bra ibland.

Fokusera på vad du ska göra just nu. Påminn dig om alla gånger du klarat det bra.

Glada bilder: Ladda huvudet med glada tankar, stäng ögonen och föreställ dig en massa bilder där du lyckas.

Läs fler tips om mental träning på arla.se/mjolkbaksidor