



Bild: Per Gustavsson

Fokusera mera

Om du övar på att vara fokuserad på det du gör under träning, så blir det lättare att också vara fokuserad när det verkligen gäller; på tävlingen, provet eller spelningen.

Träna på fokus: Använd en vardagsaktivitet, till exempel tandborstningen, till att öva på att hålla kvar fokuseringen på just det du gör just nu. I början är det lätt att ganska snabbt börja tänka på annat eller bli distraherad av något. Ingen fara, styr bara tillbaka fokus mot tandborstningen igen och fortsätt med övningen. Ju oftare du övar desto enklare blir det och du kommer att kunna hålla dig fokuserad längre och längre tid.

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