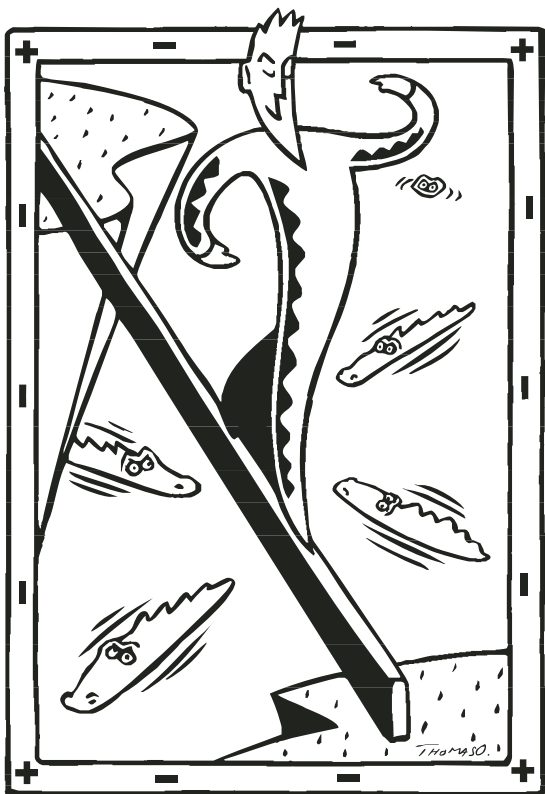


KONSTEN ATT BALANSERA

Tänk dig en bom i en gymnastiksal. Den är 10 centimeter bred. Läg bommen på marken och balansera. Enkelt, eller hur? Men om bommen hissas upp 95 meter blir det avsevärt svårare, trots att det nu är viktigare att hålla balansen.

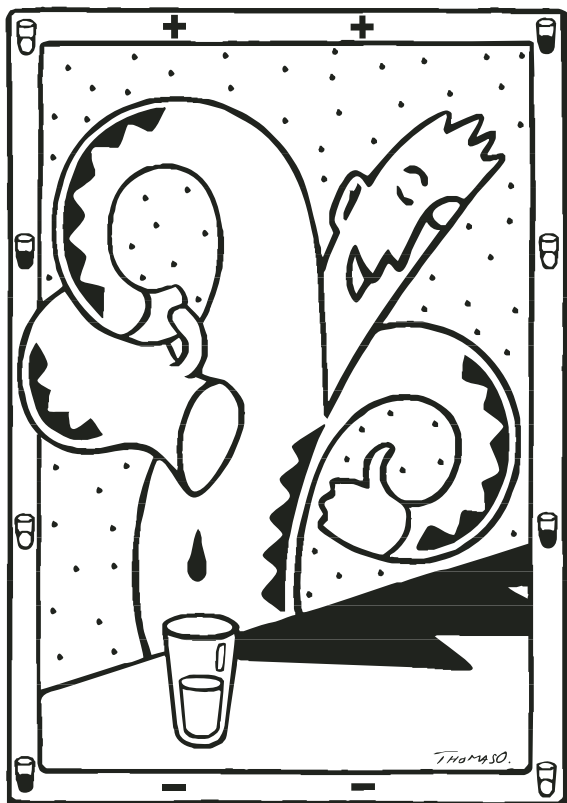
Det är den negativa målbilden, bilden av ett felsteg – och vad det leder till – som styr din prestation. Rent tekniskt är det inte ett dugg svårare. Bommen är ju lika bred, eller smal. Hjärnan har svårt att skilja mellan en verklig och en tänkt bild, som du själv kan påverka, och denna bild styr resultatet.



*Lindansare och elitidrottare är duktiga på att skapa positiva målbilder.
Men det är lika effektivt för dig; i skolan, hemma eller på jobbet.*

HA EN HALVBRA DAG

"Det går aldrig" är sällan sant. Dina tankar påverkar hur du mår och vad du presterar – och du kan påverka tankarna mer än du tror! Du har ett glas mjölk framför dig. Fullt rymmer det fyra deciliter, men innehåller nu hälften, två deciliter. Är glaset halvtomt eller halvtomt? Är 5 procent arbetslösa eller har 95 procent ett jobb? Välj perspektiv själv, annars gör någon annan det åt dig.

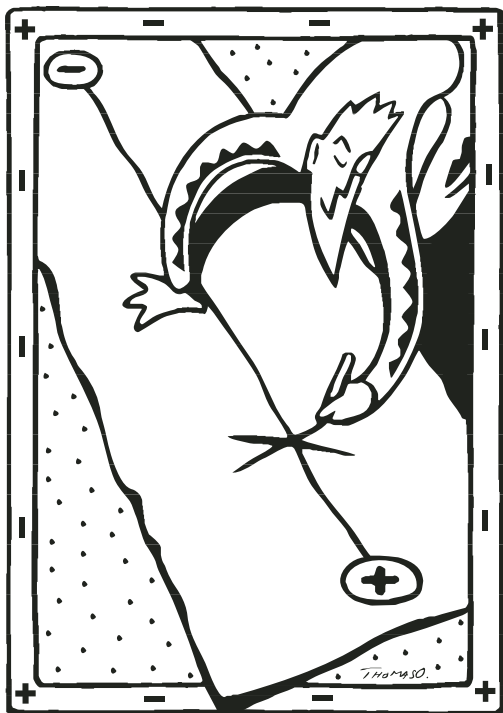


Mentala bilder påverkar prestationen. Elitidrottare skapar positiva målbilder för att få bättre resultat. Det kan du också göra.

VAR LIGGER DU PÅ SUCCÉSKALAN?

Tänk dig att du är nervös inför ett prov i skolan, eller ett föredrag. Du är osäker på om du kommer att lyckas. En sak är säker: Ingenting blir bättre av att du oroar dig. Dina tankar påverkar dina prestationer, och hur du mår. Med succéskalan kan du vända negativa tankar till positiva. Rita en linje på ett papper. I ena änden ska det stå "fiasko" och i andra "succé". Beskriv sedan för dig själv vad som skulle hända om du gjorde totalt fiasko, respektive succé. Sätt sedan ett kryss på skalan där du tycker att du befinner dig just nu. Nästan alltid hamnar krysset närmare succé än fiasko.

Situationen känns alltså ganska ljus – och då kan du utföra underverk! Visst lurar du dig själv lite grann, men det fungerar för elitidrottsmän – och det fungerar för dig.



Mentala bilder påverkar prestationen. Elitidrottare arbetar med positiva målbilder för att få bättre resultat. Det kan du också göra.