

5 ENKLA SÄTT ATT ÖKA DIN MENTALA STYRKA

”Mental styrka är inte frånvaron av rädsla,
det är att agera trots rädsla.”

/ Mark Twain



1. ANTA NYA UTMANINGAR

- Problem kan ses som sätt att växa. Utan problem, hinder och utmaningar kan vi inte växa som vi vill, så träna på att se fram emot utmaningar eftersom det kommer att göra dig mentalt starkare. Önska inte att saker blir enklare - önska att du blir ännu bättre. Hoppas inte att du ska få en lätt dag - hoppas att du stöter på något som får dig att utvecklas som människa. Det här kan också kallas för störningsträning, där du medvetet utsätter dig för störningar som ett sätt att bibehålla fokus och ett inre lugn.

2. PÅMINN DIG OM ALLT DU TIDIGARE LYCKATS MED

- Tänk tillbaka på alla tidigare utmaningar du haft i ditt liv och som du klarat av. Just när du upplevde dem kanske du kände att du aldrig skulle klara det, men två år senare hade du klarat både det och mycket mer. Hämta hem trevliga minnen av tidigare segrar och koppla dem till nuet.

4. VÄNTA INTE PÅ INSPIRATION

- Vi väntar ofta på att få inspiration innan vi sätter igång. Säljare sitter ibland halva morgonen och surfar och dricker kaffe innan de kommer igång. Men uttrycket "motion creates emotion" avslöjar att det är genom att börja oavsett inre motstånd som gör att känslan sen kommer. Har du sagt att du ska göra någonting - stå för det och gör det oavsett hur det känns. Varje gång du gör det du sagt du ska göra så ökar ditt förtroende för dig själv och ditt ord och därmed också din mentala styrka.

3. BÖRJA MED DET DU KAN OCH ÖKA SVÅRIGHETSGRADEN

- Min mellanstadie lärare tipsade ofta om att börja skrivningarna med att svara på de frågor jag är säkrast på först. "Genom att klara dem så växer du och kan sen ge dig på de svårare frågorna." Gör likadant när du har en tuff dag framför dig. Istället för att bli handlingsförlamad, ge dig på nåt enkelt så att du kommer igång - sen kommer självförtroendet att öka och du kan ge dig på de tuffare uppgifterna.

5. HITTA FÖRDELAR

- Det går att hitta en mening med allt som sker. "Vad finns det för positivt med det här?" är ett sätt att hitta de positiva aspekterna i allt som händer. Vad som än händer idag så se det som träning i att hitta dolda fördelar även i det som andra upplever som odelat negativt. Detta skulle kunna kallas för "blessing in disguise" då du går på upptäcksfärd i att hitta bra saker med alla möten, både dem som stärkt dig och dem som tryckt ned dig.

TIO GRUNDPRINCIPER FÖR MENTAL STYRKA

- RÄTT ATTITYD ÄR VIKTIGARE ÄN RÄTT RESURSER
- OMÖJLIGT ÄR INTE ETT FAKTUM - DET ÄR EN ÅSIKT
- DET FINNS INGA MISSLYCKANDEN - BARA FEEDBACK
- INGEN KAN GÖRA MIG SVAG, LEDSEN ELLER IRRITERAD UTAN MIN EGEN TILLÅTELSE
- HELLRE FÖRSÖKA OCH GÖRA MISSTAG ÄN ATT INTE VÅGA ALLS
- VARJE DAG OVAN JORD ÄR EN BRA DAG
- HÖGA MÅL GER ENERGI OCH KRAFT I NUET
- VAD SOM ÄN HÄNDER I FRAMTIDEN SÅ KOMMER JAG ATT KLARA AV DET
- JAG KAN SKAPA OCH PÅVERKA MIN EGEN FRAMTID
- JAG LITAR PÅ MIG SJÄLV OCH GÖR MITT BÄSTA UTIFRÅN DE RESURSER JAG HAR TILLGÄNGLIGA

Olof Röhlander

MENTAL STYRKETRÄNARE

www.upphopp.se

MENTAL STYRKETRÄNING - ÖVNING I FEM ENKLA STEG

TÄNK PÅ NÅGOT SOM DU SER JUST NU (NEUTRALT INTRYCK SOM ATT DU SER ATT GARDINEN VAJAR I VINDEN), NÅGOT DU HÖR JUST NU (JAG HÖR MUSIKEN PÅ RADION) OCH NÅGOT DU KÄNNER JUST NU (JAG KÄNNER TANGENTBORDET MOT FINGRARNA)

TA TRE DJUPA ANDETAG (ANDAS IN MED NÄSAN, UT MED MAGEN)

FRÅGA DIG SJÄLV: VAD GÖR MIG GLAD/LYCKLIG JUST NU? VAD ÄR JAG STOLT ÖVER? VAD ÄR JAG TACKSAM ÖVER ATT JAG HAR I MITT LIV?

LÄS FÖR DIG SJÄLV DE MENTALA STYRKEPRINCIPERNA (SE SID 1, EX JAG LITAR PÅ MIG SJÄLV OCH GÖR MITT BÄSTA...) ELLER NÅT ANNAT SOM GÖR DIG STARK.

KNYT HANDEN, LE OCH SÄG FÖR DIG SJÄLV (ELLER HÖGT): **YES!**

TRE SAKER DU SJÄLV KAN TA KONTROLL ÖVER:

- VART DU SKA RIKTA DINA TANKAR (FOKUS)
- VILKEN MENING DU GER DET SOM HÄNDER (TOLKNING)
- VAD DU SKA GÖRA (BETEENDE)

Olof Röhlander

MENTAL STYRKETRÄNARE

www.upphopp.se