

MENTAL TRÄNING INFÖR EN PRESTATION

Förberedelser



FÖRSVARSMAKTEN

FÖRBEREDELSE:

1. Skriv ner din målbild

- Var vill jag vara om exempelvis 4 år?
- Vilka delmål har jag på vägen?
- Resurs: Vad behöver jag för att ta mig dit? Till exempel träna upp balansen, bli bättre på att planera och skapa tydligare struktur i vardagen.

Långsiktigt mål

Delmål 1

Resurs

Delmål 2

Resurs

Delmål 3

Resurs

2. Skriv ner en mental handlingsplan

Man ser ett starkt samband med de som har tänkt igenom önskade situationer och har en handlingsplan för dessa. Man har redan mentalt upplevt situationen, därför är det lättare att hantera den. Arbeta gärna tillsammans med tränare eller en person som du har förtroende för.

- Skapa en lista på tänkbara önskade situationer som kan inträffa.
- Hur vill du hantera dessa situationer?

Önskade situation

Situationen hanterar jag genom att

