Balanshäftet, arbetsblad

Nedanstående påståenden hjälper dig att hitta balans eller obalans i dig själv och din tillvaro just nu. Läs varje påstående lugnt och noggrant och försök att svara med det du först kommer att tänka på. Grubbla inte på något påstående utan svara snabbt.

1. Jag har bra självkänsla och tycker om mig själv som jag är oavsett vad jag presterar.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

2. Mina yttre muskler, som står för styrka och explosivitet, är väl utvecklade.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

3. Jag funderar ofta på vad jag vill och hur jag ska nå dit.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

4. Jag agerar för att nå dit jag vill.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

5. Jag litar på min intuition.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

6. Jag analyserar risk och belöning när jag spelar och är taktisk.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

7. Jag gillar utmaningar som testar min förmåga.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

8. Jag kan oftast de saker jag ställs inför.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

9. Jag vet oftast vad jag tycker och tänker i olika situationer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

10. Jag lyssnar gärna på andra, vad de tycker och tänker, för att få perspektiv på min egen uppfattning.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

11. När jag spelar golf kommer jag ofta ihåg saker som inträffat när jag spelat samma bana tidigare.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

12. Jag kommer sällan ihåg enskilda slag som inträffat tidigare när jag spelar golf.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

13. Jag är bra på att fatta beslut.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

14. Det är viktigt för mig att göra bra resultat.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

15. Jag är bra på att analysera och planera.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

16. När jag slår ett golfslag står jag för mitt beslut och genomför det som jag tänkt mig.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

17. Jag har stor fantasi.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

18. Jag gör analyser och vet vad jag behöver träna för att utvecklas.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

19. Jag gör intryck på andra.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

20. När jag ställs inför ett slag har jag oftast förmågan att utföra slaget.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

21. Jag tar ansvar för mig själv.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

22. Jag respekterar när någon annan vill vara för sig själv.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

23. När jag gjort något eller varit med om något upplever jag det med känsla i hela kroppen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

24. Oftast observerar jag bara det som händer mig utan att fästa någon känsla vid det.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

25. Jag är bra på att stänga ute omvärlden och rikta min uppmärksamhet inåt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

26. Bra resultat är en förutsättning för att jag ska må bra.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

27. Jag kläcker många nyttiga idéer.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

28. Jag agerar ofta på idéer jag kommit på själv.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

29. När jag spelar golf uppfinner jag nya slag.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

30. Jag tränar delar i spelet som jag vet behöver bli bättre.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

31. På golfbanan testar jag gärna ett svårt slag.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

32. På golfbanan väljer jag hellre ett lättare slag än att testa ett slag jag kanske kan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

33. Jag vet när jag vill vara för mig själv och är det när jag behöver.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

34. Jag respekterar att någon annan tycker annorlunda än jag.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

35. När jag förbereder mig för en tävling upplever jag ofta mig själv i tävlingen där jag känner hur jag kommer att vara.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

36. När jag tänker fram mot en kommande tävling har jag svårt att framkalla bilder, ljud eller känslor av vad som komma skall.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

37. När jag spelar golf tar jag emot signaler från mitt inre om vilket slag jag klarar att slå i en viss situation.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

38. Jag är medveten om min omgivning och min uppmärksamhet är riktad utåt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

39. Innan jag slår ett golfslag vet jag exakt vart och hur jag vill slå det.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

40. Jag får mycket gjort och är handlingskraftig.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

41. Jag tränar ofta helheten i spelet.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

42. När jag spelar golf använder jag mig mest av allt av mina grundslag.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

43. Mina muskler på framsidan av kroppen är välutvecklade.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

44. Jag ger mig inte ut för att kunna mera än vad jag egentligen kan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

45. Jag vet vad jag själv kan påverka och skyller inte på annat eller andra.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

46. Jag talar inte om för andra vad de ska tycka och känna.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

47. Tävlingar jag spelat tidigare går jag ofta tillbaka till i tanken och upplever dem och alla känslor som fanns där om igen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

48. Ofta när jag tänker tillbaka på en tidigare tävling ser jag bilden som på film, utan att känna hur det var.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

49. Innan jag ska spela ett slag vet jag för mitt inre precis hur det ska gå till.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

50. När jag spelar golf vet jag hur andra presterat och vilka resultat jag behöver göra för att nå det jag vill.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

51. Innan jag startar ett träningspass vet jag vad jag ska göra på träningen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

52. Jag är bra på att genomföra den träning jag tänkt mig.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

53. Jag är kreativ och ser helheten.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

54. Min högersida fungerar bra (i tex fotboll, handskrivning, tandborstning).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

55. Jag visar gärna vad jag kan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

56. Mina muskler på baksidan av kroppen är välutvecklade.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

57. Jag bryr mig inte om vad andra tycker.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

58. Jag är bra på att ta in information från omgivningen - läge, vind, avstånd, flaggplacering - inför ett slag.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

59. Mina muskler på överkroppen är väl utvecklade.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

60. Mina muskler på underkroppen är väl utvecklade.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

61. Min vänstersida fungerar bra (i tex fotboll, handskrivning, tandborstning).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

62. Jag gillar detaljer och är bra på att tänka logiskt.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

63. Mina innersta muskler, hållningsmuskulaturen, är väl utvecklade och balanserar min kropp.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

64. När jag spelar ett slag är min uppmärksamhet riktad utåt mot målet och bollflykten.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
stämmer inte alls									stämmer helt

Sammanställning

I ”balansscorekortet” kan du föra in dina poäng på frågorna och direkt få reda på din balans/obalans och tips på träning och åtgärder. Har du inte tillgång till dator nu använd uträkningen nedan.

Lägg samman dina poäng i de olika frågorna enligt nedan. Genom att dela med antalet frågor på varje får du fram ett snittvärde på skalan 1-10 för varje.

Inre		**Yttre**		**Uppe**		**Nere**		**Höger**		**Vänster**	
1	____	2	____	3	____	4	____	5	____	6	____
13	____	14	____	15	____	16	____	17	____	18	____
25	____	26	____	27	____	28	____	29	____	30	____
37	____	38	____	39	____	40	____	41	____	42	____
49	____	50	____	51	____	52	____	53	____	54	____
57	____	58	____	59	____	60	____	61	____	62	____
63	____	64	____								
Tot	____/7		____/7		____/6		____/6		____/6		____/6
Res	____		____		____		____		____		____

Fram		**Bak**		**Jag**		**Du**		**Assa**		**Dissa**	
7	____	8	____	9	____	10	____	11	____	12	____
19	____	20	____	21	____	22	____	23	____	24	____
31	____	32	____	33	____	34	____	35	____	36	____
43	____	44	____	45	____	46	____	47	____	48	____
55	____	56	____								
Tot	____/5		____/5		____/4		____/4		____/4		____/4
Res	____		____		____		____		____		____

I balanshäftet kan du markera dina värden på den ”våg” som finns på respektive balans. Vi tror att det viktigaste sedan är att stärka den svagaste länken. Är det någon balans som du verkar vara speciellt obalanserad i? Skriv en handlingsplan för vad du ska göra för att åtgärda obalansen. Är du redan i balans? Vilken skulle du må bäst av att komma närmare 10 på? Skriv en handlingsplan för att åtgärda detta.