

Positivt prat (självförtroende inkl. inre dialog)

Det "inre samtal" som du tusentals gånger per dag har med dig själv kan du lära dig att styra. När det handlar om vad som ska ske framåt i tävling eller träning kan du se till att det är positivt och ger dig energi. Vi kan kalla det "positiva styrord", ord som ska styra dig mot rätt prestation. Starka, enkla ord som ökar koncentrationen på uppgiften och stärker ditt självförtroende.

Dessa positiva ord för ditt inre samtal måste du ha förberett i förväg, så att du känner igen dem och vet vad de betyder så att de verkligen fungerar.

Du kan skapa olika styrord för olika situationer:

- För att förstärka inläring av ny teknik kan du säga: "Axeln först!" eller "Framåt!"
- För att minska graden av spänning kan du använda "Lugn" eller "Spänn av".
- För att öka spänningsgraden kan du peppa dig med att säga energiorden: "Kom igen!" eller "Öka!"
- För att öka koncentrationen kan du använda: "Här och nu!" eller "Fokusera!"
- För att bibehålla självförtroendet säger du kanske "Bravo!" eller "Jag klarar det!"
- Du kan säga orden tyst för dig själv, eller höra dem inne i huvudet.
- När du under träning håller på att lära dig något svårt, eller i en tävlingssituation när det är extra spännande, eller det kanske går sämre än vad du tänkt dig, är det vanligt att det inre samtalet fylls av tvivel eller negativa tankar. Med träning kan du lära dig känna igen dessa dåliga tankar som bara gör dig sämre helt i onödan. Du kan träna på att slå "tankestopp" för de negativa tankarna och istället använda dina positiva styrord i ditt positiva prat. Istället för "Jag kan inte" tänker du "Jag klarar det!"

Fundera en stund över följande. En psykolog har räknat ut att vi tänker ungefär 50 000 tankar per dag. Eller uttryckt på ett annat sätt: i genomsnitt 200-300 ord per minut av inre samtal. Det mesta av detta prat är sådant som följer med våra vardagliga sysslor, exempelvis: "Nu går jag och borstar tänderna", "Undrar var tidningen är", "Att han aldrig ringer!" osv. Men ibland smyger sig negativa tankar in, kanske oroliga funderingar som inte är till någon hjälp utan bara distraherar och sänker prestationsförmågan. Ta och ersätt dem med positiva tankar och ord, med konstruktiva tankar som leder någon vart! Om du pratar positivt med dig själv, så får du en positiv inställning!