

Mental träning - för att lyckas när det gäller

Visst har det hänt att du står på skjutlinjen och pratar med dig själv, det kanske är en sista avgörande pil som du måste sätta. Det är många tankar som snurrar runt men jag antar att den vanligaste tanken är:

- Jag får *inte* missa denna pil.

Vad händer? Jo, givetvis missar du pilen.

Tyvärr så är det just detta fel många gör när de vill vara extra fokuserade.

Tänk dig själv om du skulle hoppa in i en taxi och säga till chauffören att du *inte* ska åka till Högdalen, *inte* till Stockholms stadion och *inte* heller till Odenplan.

Tror du chauffören kommer att köra dig till rätt plats?

Detta kallas för negativ fokusering och påverkar dina prestationer mer än du tror. När du använder meningar som "inte" hoppar din hjärna över just det ordet och fokuserar på resten.

- Jag får *inte* bli nervös.
- Jag får *inte* missa denna pil.
- Jag får *inte* misslyckas.
- Jag får *inte* göra dåliga släpp.

Testa själv:

- Tänk *inte* på färgen röd.
- Tänk *inte* på en elefant.

Vilken färg/djur tänkte du nu på? Förmodligen på färgen röd och på en elefant.

För att bryta ner den negativa fokuseringen måste du tänka på det du **vill** ska ske, då är det omöjligt att samtidigt tänka på det du *inte* vill ska ske.

Så tänk istället på vad du **vill** prestera och tala om det för din hjärna. **Vill** du sätta pilen i mitten så är det ointressant för hjärnan att veta att den *inte* ska sitta på en 7:a.

Tankar som "jag får *inte* missa", "jag får *inte* göra ett dåligt släpp", måste omvandlas till "jag sätter den i mitten", och "jag gör alltid bra släpp".

Du måste se dig själv som en vinnare för att bli en vinnare.

Tror du på dig själv kommer du lyckas.

Micke Olsson