

*"Men då sa Jonatan att det fanns saker som man måste göra, även om det var farligt.
'Varför då', undrade jag.
'Annars är man ingen människa utan bara en liten lort', sa Jonatan."
Astrid Lindgren*

MENTAL STYRKE- TRÄNING 3.0

DEN ULTIMATA UTMANINGEN

**Begränsad
Upplaga**

KENT PALMGREN

REGLER FÖR ATT BLI
EXCEPTIONELL

Kent Palmgren

RISKERA MER ÄN
PLANERAT **LÄR DIG** MER ÄN
DU BEHÖVER

VAR **STARK** VISA **KURAGE**

ANDAS **EXCEL** **LOVE**

TALA
SANNING VAR **LEDARE** LEV EFTER DINA
VÄRDERINGAR

Skratta Gråt Förnya

LÄMNA MEDELVÄGEN
BLI EN MÄSTARE **FÖRENKLA**

VAR MER ÖDMJUK ÄN VAD SOM FÖVÄNTAS

VAR PASSIONERAD AGERA

DRÖM STORT MEN STARTA SMÅTT.

SPRÄNG GRÄNSERNA LEVERERA MER ÄN VAD
FÖRDRIV RÄDSLAN. SOM ÄR BEGÄRT.

INSPIRERA ANDRA
MED DIN STORHET FÖRÄNDRA **VÄRLDEN**

DON'T STOP

Innehållsförteckning

MENTALT TUFFHETSTEST	4
DEN TUFFA KROPPEN	6
DEN TUFFA BASKÄNSLAN	7
DEN TUFFA SJÄLVBILDEN	12
DE TUFFA MÅLBILDERNA	13
DEN TUFFA DISCIPLINEN	14
DEN TUFFA ATTITYDEN	15
DEN TUFFA KONCENTRATIONEN	16
ÖVNINGAR	17
FÖRE ETT RACE	20

"I visualize my success every morning.

I see myself overcoming obstacles and staying disciplined—that mental image keeps me going."

MENTALT TUFFHETSTEST

Som vid alla test så är det viktigt att svara så sanningsenligt som möjligt. Fundera däremot inte över om svaren är **rätta** eller **felaktiga**, de är ett uttryck på hur du ser på dig själv och på ditt idrottsliv och då finns det inga felaktiga svar.

Innan du tar ställning till de 49 påståenden nedan ska du ge en uppfattning om hur tuff du är. Dina svar bygger på hur tuff du uppfattar dig **just nu**.

1. Fråga

Hur tuff upplever du att du är jämfört med andra idrottare?

Ringa in siffran du tycker stämmer bäst.

1	2	3	4	5	6	7
Mycket Mindre	Något Mindre	Ungefär Som andra	Mycket Mindre	Mycket Mer		

2. Påståenden

Ta ställning till de 49 frågorna på följande sidor utifrån hur bra varje påstående stämmer in på dig. Svara med att ange en siffra efter varje påstående.

3. Sammanräkning

Testet mäter sju olika dimensioner, som är viktiga delar i den mentala tuffheten. Här presenterar vi numren på de påståenden som hör ihop med respektive dimension så att du kan räkna ihop poängsumman för varje dimension.

Dimension	Poäng
Den tuffa kroppen (1, 8, 15, 22, 29, 36, 43)	
Den tuffa baskänslan (2, 9, 16, 23, 30, 37, 44)	
Den tuffa självbilden (3, 10, 17, 24, 31, 38, 45)	
De tuffa målbilderna (4, 11, 18, 25, 32, 39, 46)	
Den tuffa disciplinen (5, 12, 19, 26, 33, 40, 47)	
Den tuffa attityden (6, 13, 20, 27, 34, 41, 48)	
Den tuffa koncentrationen (7, 14, 21, 28, 35, 42, 49)	

Lägg ihop poängen från dimensionerna plus

Poängen från den inledande frågan.

Totalpoäng _____

4. Resultat

Som du ser kan resultatet i varje dimension variera mellan 7 och 49 och poängen på hela testet mellan 50 och 350.

Eftersom du inte gör det här testet för att jämföra dig med andra, kan det som påpekades i inledningen använda resultatet till att fundera över vilka dimensioner som du behöver utveckla.

Fundera över vad en högre poäng skulle innebära och hur din framtid blir när du utvecklat dessa dimensioner.

"Glöm" sedan resultatet till dess att du gör om testet efter avslutad träningsperiod, exempelvis 6 månader.

DEN TUFFA KROPPEN

"Jag slutar inte för att jag ger upp, jag slutar när jag är färdig"

Omfamna svårigheter och motgångar, eftersom de är de som formar oss starkast. Genom att möta och övervinna utmaningar blir vi bättre versioner av oss själva.

För att bli en vinnare krävs det mental och fysisk uthållighet. Det går att övervinna nästan vad som helst om man är tillräckligt hård och bestämd.

Vägra att ge upp. Bestäm dig för att bli hård som fan – inte bara fysiskt, utan också mentalt. Pressa dig själv till gränsen, igen och igen, för att visa att det finns inget som kan stoppa en som är tillräckligt hård och envis.

Det är i de tuffaste stunderna mästare formas, när kroppen skriker att ge upp, fortsatt fram, det visar hur hård man är.

"Du kan inte alltid välja dina omständigheter, men du kan välja hur du responderar på dem."

"Embrace the suck"

Omfamna smärtan och lidandet för att växa och bli starkare.

Hårdhet inte handlar om att vara brutal mot andra, utan om att vara brutal mot sig själv – att pressa sig till sina gränser och därigenom nå nivåer av styrka och uthållighet som de flesta bara kan drömma om.

Vill du ha en ännu mer kraftfull eller personlig version av dig själv?

Vad behöver du göra för att bygga en tuffare kropp?

Hur tuff kropp vill du ha? Med en starkare kropp klarar vi oss från mer skador och skadeperioder blir kortare?

Ser du dig själv som ett offer eller vill du ha full kontroll över kropp och sinne?

"It's so easy to be great nowadays because everyone is so weak. You don't have to be a monster; you just have to be willing to do a little more than the next person."

DEN TUFFA BASKÄNSLAN

		Stämmer absolut inte				Stämmer fullständigt			
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Jag har en låg grundspänning i mina muskler								
2	Jag känner mig trygg i mig själv								
3	Jag vågar göra bort mig								
4	Jag har tuffa och djärva mål för min idrottskarriär								
5	Jag satsar allt på de mål jag har för min idrottskarriär								
6	Ingenting kan slå ner mig eller få mig att ge upp								
7	Jag har lätt att koncentrera mig på uppgifter								
8	Jag litar på och gläds över min kropp								
9	Även i pressade situationer känner jag mig lugn inombords								
10	Jag litar på mig själv i alla situationer								
11	Jag har klara och tydliga målbilder av framtiden								
12	Jag är mycket noggrann med att planera varje steg i min karriär								
13	Jag tänker positivt och tolkar allt till det bästa								
14	När jag är fokuserad på det jag ska göra försvinner allt onödigt och störande								
15	Jag är avslappnad i kroppen även när jag är tänd inombords								
16	Jag känner inte den minsta oro inför framtiden								
17	Jag känner en stor inre styrka								

		1	2	3	4	5	6	7
18	Jag känner mig inspirerad och tänd när jag tänker på framtiden							
19	Jag genomför varje träningspass oavsett väder och hur jag känner mig							
20	Jag letar ständigt efter det positiva och upptäcker fördelar i allt som sker							
21	Jag känner mig helt lugn för att koncentrationen kommer när jag behöver den							
22	Om jag får en smäll eller en törn så ger jag inte igen							
23	Jag blir aldrig stressad							
24	Jag vet att jag kan klara alla framtida problem							
25	För att nå nya mål är jag modig och vågar gå utanför min komfortzon							
26	Jag är beredd till många års slit för att nå dit jag vill							
27	Jag har en bra grund och en stark värdebas, ett sätt att vara, som jag lever efter oavsett var jag är och med vem							
28	Jag kan hålla hög koncentration under hela tävlingen							
29	Jag styr kroppen genom mina inre bilder							
30	Jag blir aldrig provocerad av motståndarna							

		1	2	3	4	5	6	7
31	Jag blir glad när jag tänker på mig själv							
32	Jag har en personlig vision som ständigt motiverar mig och ger mig drivkraft							
33	Jag tränar hårt även när jag är ensam och utan andras närvaro							
34	Jag kan aldrig misslyckas så länge jag fortsätter framåt, men jag kan göra misstag som jag lär mig av							
35	Jag bibehåller kylan och lugnet oavsett vad som sker							
36	Jag utsätter mig ständigt för maximala påfrestningar och utmaningar för att bli fysisk och mentalt starkare							
37	Jag tappar aldrig modet vad som än händer under en tävling							
38	Jag är en mästare på att ta mig ur svåra lägen							
39	Jag skaffar mig de resurser som behövs för att nå mina mål							
40	Jag genomför systematisk och långsiktig mental träning							
41	Jag ser aldrig besvärliga problem utan bara stimulerande uppgifter som ska utföras							
42	När svårigheter och problem dyker upp blir jag direkt mer koncentrerad och fokuserad							
43	Kroppen är min bästa vän							
44	Jag känner att jag kan klara upp allt även det som är utanför idrotten							
45	Jag är modig nog att våga göra misstag							

		1	2	3	4	5	6	7
46	Mina framtidsbilder ger mig styrka och kraft under träning och tävling							
47	Jag har full kontroll inom varje del av mitt idrottsliv							
48	Jag kan se på min idrott med humor, glädje och tillfredsställelse							
49	Under tävlingar upplever jag "flyt", där allting bara fungerar							

"Smärtan låser upp en hemlig mästarnivå inom oss alla."

Inom mental tuffhet betonas starkt vikten av att förstå och stärka sin inre känsla av självvärde och att leva i enlighet med sina inre värderingar. Den inre baskänslan – den grundläggande känslan av att vara värdefull, stark och kapabel – är avgörande för att kunna övervinna svårigheter och nå sin fulla potential.

1. Självacceptans och inre styrka:

Lär dig att acceptera dina brister och misslyckanden, men tillåt de inte definierar ditt värde.

Bygg upp en inre styrka på att veta att du är värdefull och kapabel, oavsett vad andra säger eller hur motgångar ser ut. Den inre baskänslan är något att aktivt arbeta med och stärka genom hård träning och mental disciplin.

2. Att leva i enlighet med sina värderingar:

Leva autentiskt och i linje med dina inre värderingar – var ärlig mot sig själv, att kämpa för dina mål och att inte ge upp trots motgångar. Det är grundläggande för att behålla sin inre balans och självkänsla.

"When you're exhausted and tired, that's when the real work begins. That's when you find out what you're really made of."

3. Utmaningar som stärks av inre övertygelse:

När man har en stark inre baskänsla och tydliga värdegrunder, kan man möta vad som helst. Smärta, motgångar och tvivel blir mindre skrämmande eftersom de inte hotar ens inre känsla av värde och styrka.

4. Att skapa sin egen inre dialog:

Det är viktigt av att kunna kontrollera sin inre dialog och att fylla sin hjärna med positiva, stärkande tankar. Vår inre berättelse – vad vi säger till oss själva – är avgörande för att upprätthålla sin inre baskänsla och att kunna fortsätta kämpa även när det är som svårast.

Sammanfattning

Se din inre baskänsla och dina värdegrunder som grundpelare för att kunna ta dig igenom det omöjliga.

Genom att stärka sin självkänsla, leva i enlighet med dina värderingar och kontrollera sin inre dialog, kan man bli nästintill oövervinnelig.

Övning:

Under avspänt tillstånd utan att blanda in känslor och utan självkritik, gå igenom misstag och misslyckanden dissociert (som om du såg dig själv på TV) och se vad du kan lära av dem.

Omprogrammera och se hur du gör istället, associerat (du är med i händelsen och utförare).

DEN TUFFA SJÄLVBILDEN

**"Den viktigaste konversationen du kommer att ha
är den du har till dig själv."**

Självbilden är en ständig process av självförbättring och självutmaning. Betraktar dig själv som någon som har utvecklats från en person med låg självkänsla och begränsade möjligheter till en kraftfull, disciplinerad och uthållig individ.

Var tydlig med att din självbild inte är statisk – den formas och stärks genom hårt arbete, svårigheter och mentala prövningar.

Hur uppfattar DU din egen självbild?

1. En person som har övervunnit sina begränsningar:

Ta kontroll över sin historia och dina svagheter. Gör det till en vana att utmana sig själv varje dag, vilket har leder till en självbild präglad av motståndskraft, styrka och uthållighet.

2. En ständig arbetare:

Betraktar dig själv som en "*work in progress*" – någon som alltid strävar efter att bli bättre, starkare och mer motståndskraftig.

Självbilden är inte fast, utan något som förfinas och förstärks genom ständig ansträngning.

3. En person som är stolt över sin förmåga att uthärda och kämpa:

Alla är vi stolta över vår kapacitet att uthärda smärta och motgångar. Vi ska se oss själva som en överlevare och kämpar, vilket är centralt för för en bra självbild.

4. En person som inte är rädd för att vara ärlig och autentisk:

Värdesätt ärlighet med dig själv högt och se din självbild som grundad i att vara äkta, försök inte att vara någon annan eller att dölja dina svagheter.

Sammanfattning

Självbilden är en produkt av hårt arbete, uthållighet och ärlighet. Betrakta dig själv som en person som har tagit kontroll över ditt liv, som ständigt kämpar för att bli bättre och som är stolt över sin förmåga att uthärda och övervinna svårigheter.

Övning:

Under avspänt tillstånd - meditation

Se din förmåga och hur du överkommer alla utmaningar

DE TUFFA MÅLBILDERNA

"Det enda sättet att bli mentalt starkare är att bli bekväm i det obekväma"

Vi ska sätta mycket tuffa och inspirerande mål som utmanar både kropp och sinne. Sträva alltid efter att tänja på gränserna för vad som är möjligt, ofta genom extrema fysiska och mentala prestationer. Koppla målbilder till att övervinna smärta, uthärda svåra provningar och utveckla en obevlig inre styrka.

1. Att fullfölja det man påbörjat och extrema fysiska utmaningar:

Ha som mål att delta i och klara av extremt krävande fysiska utmaningar. Se dessa som sätt att testa sina gränser och bevisa att inget är omöjligt.

2. Att bli en mästare och att fullfölja och avsluta alla sina åtaganden:

Att bli exceptionell kräver en otrolig fysisk och mental styrka. Att genomfört flera utmaningar förfinar vår inre styrka.

3. Bli en av de mest uthålliga och mentalt starka personerna i du någonsin skådat:

Sträva efter att bli en symbol för uthållighet och mental styrka, inte bara för dig själv utan för andra att inspireras av. Visa att man kan övervinna sina begränsningar genom vilja och disciplin.

4. Att använda sin erfarenhet för att hjälpa andra:

Ett mål är att förändra människors liv genom att dela sina erfarenheter och inspirera andra att ta itu med sina egna inre och yttre utmaningar. Det är ett mer långsiktigt mål om att skapa en rörelse av starka, mentalt robusta individer.

5. Att fortsätta pressa sina gränser i vardagen:

Ha som mål att aldrig sluta utmana dig själv, oavsett hur mycket du har presterat. Hitta alltid nya sätt att växa, oavsett om det är genom träning, personliga utmaningar eller mentalt arbete.

Sammanfattning

Sätt målbilder som är extremt tuffa och utmanande – att ständigt pressa sina gränser, klara av de mest krävande fysiska och mentala provningarna, och att inspirera andra att göra detsamma. Se dessa mål som vägar för att utveckla din inre styrka och visa att man kan övervinna vad som helst.

Övning:

Sätt djärva mål som har ett värde.

Gör en målplanering.

Se resultatet av målen när de är uppnådda och känn stolthet

DEN TUFFA DISCIPLINEN

"Disciplin är bron mellan mål och prestation"

"Motivation är skit.

Motivation kommer och går.

Disciplin är vad som betyder något."

Disciplin är en av de mest avgörande faktorerna för personlig framgång och självutveckling. Se disciplin som en grundläggande egenskap som möjliggör att man kan övervinna svårigheter, behålla fokus och fortsätta utvecklas även när motivationen sviktar.

1. Disciplin som nyckeln till framgång:

Motivation kan svikta, men disciplin är det som håller dig på rätt spår. Han hävdar att det är genom regelbunden, konsekvent handling – även när du inte känner för det – som du bygger uthållighet och styrka.

2. Disciplin kräver självkontroll och vilja:

Disciplin handlar om att ha kontroll över sina impulser, att kunna göra det som behövs även när det är obekvämt eller svårt. Det är en form av inre styrka som man utvecklar genom att välja att göra det rätta, inte alltid det lättaste.

"It's not about motivation; it's about discipline.

Discipline is what gets you through the tough times when motivation is gone."

3. Disciplin som en vana:

Disciplin är inte något man bara har ibland, utan något man måste göra till en vana. Genom att skapa rutiner och hålla fast vid dem, bygger man en stark grund för att klara av större utmaningar.

4. Disciplin som en mental styrka:

Disciplin är inte bara fysisk – det är också en mental egenskap. Det innebär att man kan hantera smärta, motgångar och trötthet genom att ha ett starkt inre fokus och vilja.

5. Disciplin är ett val:

Disciplin är ett medvetet val du gör varje dag. Det handlar om att välja att fortsätta trots att du känner för att ge upp, att göra det som krävs för att nå sina mål.

Sammanfattning

Disciplin som en outhärlig egenskap för att uppnå din fulla potential. Det är den kraft som gör att man kan fortsätta kämpa, även när motivationen sviker, och den bygger den inre styrkan som krävs för att övervinna livets svårigheter.

Övning:

Vakna kl.5 varje morgon - bädda sängen. Gör det som du åtagit dig att göra.

Bestäm ditt värde och tillåt inga frestelser ta över. Låt dig aldrig påverkas av omgivningen, VAR DU.

DEN TUFFA ATTITYDEN

"Du riskerar att leva ett liv så bekvämt och mjukt att du dör utan att nå din sanna potential."

Jag betonar ofta vikten av en "tuff attityd" som en central del av filosofin för att övervinna svårigheter och nå sina mål. Jag ser denna attityd som en mental inställning som gör att man kan möta motgångar, smärta och hårda utmaningar med styrka, uthållighet och oförtröttlig vilja.

1. Attityden som en mental vapen:

En "tuff attityd" som ett mentalt verktyg eller vapen som hjälper dig att hantera smärta och motgångar. Det handlar om att välja att inte ge upp, oavsett hur svårt det är, och att ha en orubblig tro på att du kan klara av det du ställer dig inför.

2. Att omfamna smärtan och motgångarna:

En tuff attityd innebär att man inte flyr från smärta eller utmaningar, utan att man aktivt söker dem för att växa. **"sann styrka kommer när du möter din smärta"** och att det är den tuffa attityden som gör att man kan omfamna detta.

3. Attityden som en disciplinär kraft:

En tuff attityd är kopplad till disciplin och beslutsamhet.

Det är en mental hållning där man inte låter tvivel, rädsla eller misslyckanden stoppa en, utan man fortsätter framåt trots motgångar.

4. Att vara sin egen ledare:

Den tuffa attityden handlar om att ta kontroll över sitt sinne och sina känslor, att vara sin egen ledare och att inte låta negativa tankar eller tvivel styra ens liv.

5. Att utveckla en "förhärdat sinne":

Metaforen att "förhärda sitt sinne", är som en muskel som blir starkare ju mer den utmanas. Den tuffa attityden är den attityd som tillåter detta, att se svårigheter som möjligheter att växa.

Sammanfattning

Den tuffa attityden är en mental hållning som hjälper dig att möta och övervinna livets svårigheter. Den innebär att omfamna smärtan, vara disciplinerad, ta kontroll över sitt sinne och aldrig ge upp. Den är grunden för att bygga inre styrka och uthållighet.

Övning:

Under avspänning och meditation, bestäm din attityd och gå in i känslan över att du övervinner alla svårigheter som kommer.

DEN TUFFA KONCENTRATIONEN

**"Sinnet är det kraftfullaste vapen vi har.
Det kan bli din bästa tillgång eller din värsta fiende"**

Vikten av "den tuffa koncentrationen" är en avgörande del av mental styrka och framgång. Koncentration är ett verktyg för att kunna fokusera intensivt på sina mål, trots smärta, trötthet eller distraktioner. Denna typ av koncentration är inte lätt att uppnå, utan något man måste träna och odla genom disciplin, viljestyrka och meditation.

1. Koncentration kräver viljestyrka och beslutsamhet:

Det räcker inte med att vilja något – man måste kunna blockera ut störningar, smärta och mentala distraktioner för att kunna vara fullt närvarande och fokuserad på det man vill uppnå. Det handlar om att utveckla en "tuff" form av koncentration som kan motstå frestelsen att ge upp eller tappa fokus.

2. Att träna koncentration genom motgångar:

Den bästa träningen för koncentration är att utsätta sig för svåra situationer där man måste förbli fokuserad trots att det gör ont eller är obekvämt. Genom att utsätta sig för dessa prövningar stärker man sin förmåga att hålla fokus under press.

3. Att vara närvarande i nuet:

Jag vill gärna betona vikten av att vara helt närvarande i det man gör – att inte låta tankar på smärta, trötthet eller oro ta över. Den tuffa koncentrationen handlar om att vara mentalt närvarande, oavsett vad som händer runtomkring.

4. Att utveckla en "militär" nivå av fokus:

Att sätta sig för extremt krävande situationer som exempel på hur den tuffa koncentrationen krävs för att klara av uppgiften. Att kunna behålla fokus under de mest pressande förhållandena är en av de viktigaste faktorerna för att lyckas och för att nå framgång.

Sammanfattning

Den tuffa koncentrationen är en av nycklarna till att övervinna svårigheter och nå sina mål. Den kräver att man utvecklar en stark inre vilja att kunna fokusera intensivt och obevekligt, trots smärta, trötthet och distraktioner. Den är något man kan träna upp genom att utsätta sig för utmanande situationer och med disciplinerad närvaro.

Övning:

Djupandning:

Utsätt dig för pressande och stressande situationer, bibehåll fokus och koncentration genom att djupandas.

Ta stora djupa inandningar - håll andan en stund

Andas ut långsamt och töm lungorna - stanna upp

Andas in igen med djupa inandningar Gör detta 10 gånger och gå in i koncentration och fokus igen.

ÖVNINGAR

Här är ett mer detaljerat mentalt träningsprogram fokuserat på att stärka självförtroendet för en motocrossåkare. Programmet är strukturerat för att gradvis bygga upp självkänslan och skapa en stark mental grund för att hantera tävlingar och träningar.

Detaljerat Program för Att Öka Självförtroendet som Motocrossåkare

Mål:

- Att känna sig säker och trygg i sina färdigheter.
- Att hantera negativa tankar och tvivel.
- Att skapa en stark inre dialog som främjar självförtroende.

Veckoplan för Självförtroendebyggande

Dag	Aktivitet	Syfte	Tidsåtgång
Måndag	Självförtroendesfokuserad visualisering.	Visualisera framgångar, stärk positiva bilder av dig själv på banan.	15 min
Tisdag	Affirmationer och positivt självprat.	Upprepa starka fraser för att förstärka tro på egna förmågor.	10 min
Onsdag	Reflektera och dokumentera framgångar.	Skriv ner vad du gjort bra, vad du är stolt över.	10 min
Torsdag	Utmanings - visualisering.	Föreställ dig att du hanterar svåra situationer på banan med självförtroende.	15 min
Fredag	Mentalt bekräftande samtal.	Gå igenom en mental "peppfylld" konversation med dig själv.	10 min
Lördag	Träning med fokus på självförtroende	Under träningen, fokusera på att använda positiva fraser när du gör framsteg.	Under träning
Söndag	Veckoreflektion och mål.	Skriv ner hur du känner dig, vad du förbättrade, och vilka tankar som stärkte dig.	15 min

Detaljerade Övningar

1. Självförtroendesvisualisering

Gör detta dagligen för att skapa positiva mentala bilder.

- Sätt dig i en lugn miljö.
- Föreställ dig att du befinner dig på startlinjen.
- Se dig själv göra en perfekt start, ta kurvor med självförtroende, hantera utmaningar.
- Känn känslan av att lyckas, ha kontroll, och att vara modig och stark.
- Använd alla sinnen: känn lukten, hör ljuden, känn vibrationerna, se detaljerna.

2. Affirmationer och Positivt Självprat

Välj 3-5 fraser som passar dig, t.ex.:

"Jag är stark och kapabel."

"Jag kan hantera vilken utmaning som helst."

"Jag har tränat för detta, jag är förberedd"

"I varje lopp gör jag mitt bästa."

Upprepa dessa fraser varje dag, särskilt innan träning eller tävling.

Använd dem när tvivlaren dyker upp.

3. Framgångs dagbok

- Skriv ner varje dag hur dagen/träningen/tävlingen blev, oavsett vad.
- Reflektera över vad du gjorde rätt och hur det kändes.
- Läs igenom dessa anteckningar regelbundet för att förstärka självförtroendet.

4. Utmaningsvisualisering

Föreställ dig att du står inför en utmaning, exempelvis en svår kurva eller start.

Visualisera hur du tar dig igenom den med självförtroende och kontroll.

Känn stoltheten och tilltron till din förmåga växa i varje steg.

5. Mentalt bekräftande samtal

Säg högt till dig själv saker som:

"Jag har förberett mig väl."

"Jag vet att jag har förutsättningar till att vinna."

"Jag är lugn och fokuserad."

Använd detta före och under träning/tävlingar för att förstärka självförtroendet.

Extra Tips för att stärka självförtroendet

Fokusera på framsteg, inte perfektion:

Var nöjd med varje förbättring.

Lär av misslyckanden:

Se dem som möjligheter att växa, inte som misslyckanden.

Visualisera framgång ofta:

Ju mer du ser dig själv lyckas, desto starkare blir tron på dig själv.

Omge dig med positivitet:

Träffa personer som stöttar och lyfter dig.

Uppföljning och Anpassning

Veckovis utvärdering:

Skriv ner hur du känner dig, vad som fungerar, och vad du kan förbättra.

Justera programmet:

Lägg till fler affirmationer eller visualiseringar efter behov.

Fira framgångar:

Ge dig själv erkännande för varje steg framåt.

Ge dig självberöm och var alltid din bästa vän mot dig själv.

FÖRE ETT RACE

Personliga Affirmationer

Dessa kan du använda dagligen, inför tävlingar/träningar:

1. Jag är förberedd och redo att prestera på topp.
2. Jag har all den kraft och kontroll jag behöver.
3. Varje gång jag sätter mig på cykeln är jag bättre än förra gången.
4. Jag kan hantera vilken utmaning som helst på banan.
5. Jag är lugn, fokuserad och självsäker.
6. Jag litar på min träning och min förmåga.
7. Jag tar varje kurva med självförtroende och precision.
8. Jag är stark och kapabel att vinna mitt lopp.
9. Jag omfamnar utmaningar och växer av dem.
10. Jag är en vinnare, och jag förtjänar framgång.

Säg affirmationerna högt, i nuvarande tid, med övertygelse. Upprepa dem varje dag, särskilt innan tävling.

Visualiseringsövningar

Dessa övningar hjälper dig att skapa starka mentala bilder av framgång och kontroll.

Daglig visualisering (10-15 minuter)

1. Förberedelse:

Sätt dig i en lugn miljö, blunda och ta några djupa andetag.

2. Starten:

Föreställ dig att du står på startlinjen, omgiven av ljud, dofter och känslan av att vara redo.

3. Starten:

Se dig själv göra en perfekt start, känna kraften i gasen och kontrollen i kroppen.

4. Banans utmaningar:

Föreställ dig att du tar svåra kurvor, hoppar över hinder och behåller fokus.

5. Händelseförlopp:

Känn glädjen, stoltheten och självförtroendet när du kör, och se dig själv passera mållinjen med stolthet.

6. Känslor:

Försök att verkligen känna glädjen, lugnet och styrkan i varje steg.

7. Avsluta:

Avsluta med att visualisera att du känner dig nöjd och stärkt, och att du är redo att ta med dig denna känsla till verkligheten.

Extra tips:

Gör detta dagligen, helst på samma tid.

Använd alla sinnen: hör ljuden, känn vibrationerna, känn lukterna, se detaljerna.

Föreställ dig även att du hanterar stress eller utmanande situationer med självförtroende och enkelhet, det är du som har kontrollen.

Specifika scenarier för mentala förberedelser

Här är tre scenarier du kan visualisera för att förbereda dig för olika situationer:

Scenario 1:

Att hantera en svår kurva

- Föreställ dig att du närmar dig en svår kurva.
- Känn hur du förbereder dig: **andas lugnt, fokuserar på in- och utandning.**
- Visualisera att du tar kurvan med precision, använder rätt teknik och behåller kontrollen.
- Känn stoltheten och lugnet när du klarar av den utmaningen.

Scenario 2:

Att göra en stark start

- Föreställ dig att du står vid startlinjen.
- Känn adrenalinet och spänningen. (Pumpa upp dig själv)
- Visualisera att du reagerar snabbt på startsignalen, gasar upp kraftfullt och behåller kontrollen.
- Föreställ dig att du är bland de första att passera startlinjen med självförtroende.

Scenario 3:

Att hantera misslyckanden eller mindre bra lopp

- Föreställ dig att något går fel, till exempel att du tappar fokus eller gör ett misstag.
- Se dig själv hantera situationen lugnt och samlad.
- Föreställ dig att du tar ett djupt andetag, analyserar vad som gick fel, och snabbt återfår fokus.
- Visualisera att du fortsätter loppet med självförtroende och avslutar starkt.

Sammanfattning

Genom att använda dessa affirmationer, visualiseringar och scenarier regelbundet stärker du ditt självförtroende och förbereder dig mentalt för att ta itu med alla situationer på banan. Kom ihåg att mental träning är en process – ju mer du övar, desto mer naturligt och kraftfullt blir det.