

SPELARANALYS

TEORI

LIVSGLÄDJE

TRÄNING

- Mängd
- Intensitet
- Tester

TÄVLING

- Förväntan
- Resor
- Stress
- Glädje, Bedrövelser
- Omkostnader, Priser

UTRUSTNING

- Kostnader
- Utprovning / Tester
- Sponsorer

RESULTAT

SERVICEAPPARAT

- Tränare, Ledare
- Teknisk
- Medicinsk
- Testklinik
- Manager

EKONOMI

- Levnadsomkostnader
- Träning, Tävlning
- Utrustning
- Sponsoruppdrag
- Extraknäck
- Inkomster, Arbete

HARMONI BALANS I TILLVARON

FÖRVÄNTNINGAR

- Egna
- Anhöriga
- Klubh
- Förbund
- Sponsorer
- ”Hela folket”

NÄRINGSBEHOV

- Energi
- Vitaminer
- Mineraler
- Vätska

ÅTERHÄMTNING

- Avslappning
- Akut
- Långtidsaspekt
- Fysiologiskt
- Skador
- Mentalt
- Socialt
- Psykiskt

PRIVATLIV

- Vänner
- Familj
- Livspartner
- Studier
- Utbildning
- Framtid

CITAT ATT KOMMA IHÅG !!!

ATT FÖRLORA MOTIVATION ÄR ETT SÄTT ATT PSYKISKT FÖRSVARA SITT FLYKTBETEENDE.

STÄRK DIN OFFENSIVA VILJA !!

FÖR ATT KUNNA LYCKAS I IDROTT BÖR INDIVIDEN HA RÄTT ATT MISSLYCKAS.

DET ÄR LÄTTARE ATT TRO PÅ SIG SJÄLV OM ANDRA OCKSÅ GÖR DET.

KRITISKA TRÄNARE GER FEGA UTÖVARE!
POSITIVA TRÄNARE GER MODIGA UTÖVARE!!!

LÅT INTE TIDIGARE FLASKON FÖRHINDRA DINA NYA FRAMGÅNGAR.

LÅT ALLTID KONCENTRATIONEN FÅ ETT POSITIVT FÖRTECKEN.

TANKEN HAR EN STARKT STYRANDE KRAFT.

100% TÄVLING FORDRAR 100% TRÄNING!!!

UNDVIK ALL ALKOHOLKONSUMTION I SAMBAND MED TRÄNING / TÄVLING

VAR REALISTISK I DET ANALYTISKA ARBETET MED DIG SJÄLV.

EN KROSSAD BLOCKERING KAN GÖRA EN MEDELMÅTTA TILL ELIT.

SÖK DET POSITIVA I ALLA SITUATIONER. Foten i kläm.....

PASSIVITET LEDER TILL TRISTESS.
AKTIVITET OCH OMTANKE SKAPAR TRIVSEL.

Självkänsla och självförtroende

Självkänsla vårt värde -

Jag duger

Tre saker om en som man är nöjd med varje dag. Innan man går och lägger sig.

Självförtroende

Jag kan

Våra prestationer

Skriv gärna en dag bok.

Idag var jag

Modig
Omtänksam
Närvarande
Ärlig
Ödmjuk
Stöttande
Osv.....

Stärk självkänslan

Ställ dessa frågor till dig varje kväll!!

1. Jag har sagt Ja till något som jag egentligen ville sagt Nej till!!!!
2. Har jag ställt för hårda krav på mig själv idag?!!
3. Om jag fick leva om min dag,, Vad skulle jag göra annorlunda.

10 vägar till ett bättre liv

Grunden är att äta bra på fasta tider, motionera regelbundet och sova tillräckligt mycket.

1. Inse att du, och bara du, kan påverka din egen situation. Det är ditt ansvar.
2. Vill du må bättre krävs att du förändrar något i ditt liv. Fortsätter du som nu, mår du också som nu.
3. Förstå att dygnet bara har 24 timmar och att allt inte går att hinna med.
4. Bli medveten om din stress ger dig en slags vinst – kanske känner du dig uppskattad för att du hinner så mycket.
5. Känn efter vem du vill vara och hur du vill må.
6. **Våga** förändra det du kan och vill förändra.
7. **Acceptera** att förändringar tar tid att genomföra.
8. Ta ett steg i taget annars blir det för mycket.
9. **Sänk grundspänningen** med avslappningsövningar.
10. **Träna mentalt.** Med tankekraft kan du förbättra både hälsa, Dina relationer och din prestation på jobb och fritid.



Att vara stark

Att vara stark är inte

- ❖ att aldrig falla
- ❖ att alltid veta
- ❖ att alltid kunna

Att vara stark är inte

- ❖ att alltid orka skratta
- ❖ att hoppa högst
- ❖ att vilja mest

Att vara stark är inte

- ❖ att lyfta tungt
- ❖ att komma längst
- ❖ att alltid lyckas

Att vara stark är

- ❖ att se livet som det är
- ❖ att acceptera dess kraft
- ❖ att falla till botten, slå sig hårt och komma igen

Att vara stark är

- ❖ att våga hoppas när ens tro är som svagast
- ❖ att se ljuset och att alltid kämpa för att nå dit.

