



När du kliver upp på morgonen, bestämmer du dig då för hur du vill känna dig vid dagens slut? Om du gör det så säger jag GRATTIS - du håller på med mental träning!

Du har säkert hört "du blir vad du tänker". Jag har hört det tusentals gånger. Faktum är att det är sant, för mig i alla fall. Jag blir verkligen det jag tänker. Att en liten trivial mening kan vara så sann och vara ett så otroligt starkt utvecklingsverktyg i mitt liv. Det krävs inte stor insats att bli medveten om sina tankar och lära sig arbeta med dem, och effekterna kan bli jättestora.

Morgonrutin

Allt börjar när du kliver upp på morgonen. Väckarklockan ringer och du har din morgonrutin (precis som jag och min är verkligen på autopilot). Du går på toaletten, kanske hoppar i duschen, fixar med håret och klär dig och kanske sätter på dig makeup (ja, även män kan använda makeup). Du äter frukost, läser nyheterna och kollar igenom sociala medier samtidigt som du i huvudet redan har börjat gå igenom den kommande dagens uppgifter. Känner du igen mönstret? Du har din rutin och den brukar oftast se väldigt likadan ut varje morgon. Min gör det definitivt!

Min fråga till dig är - är du verkligen medveten om vad du tänker under din mer eller mindre automatiserade morgonrutin? Jag gissar att du svarar ja. Troligtvis är det tankar om vad som ska hända under dagen. Kanske något viktigt möte, en presentation, en prestation på något sätt eller bara tankar på att få dagens alla "måsten" att funka. Inför vissa uppgifter kanske du till och med gruvar dig lite också. Än så länge är du inte unik eller konstig på något sätt. Du är precis som vem som helst. MEN tänker du på *hur* du vill att din prestation under dagen ska bli? Tänker du på hur du vill klara av dina insatser och hur du vill må efteråt? Det kanske du

gör, men det tror jag inte alla gör. Jag gjorde inte det tidigare men när jag började göra det hände det saker!

Din mentala styrka är enorm

Vi har en enorm kraft i vår mentala styrka och vi kan tala om för den (=oss själva) hur vi vill att resultatet av vår prestation ska bli, kännas och upplevas.

Om jag går omkring under morgonen och grugar mig för något jag ska göra och jobbar med en mental målbild med lite negativa tankar tänker jag att det blir svårt, jag kommer att vara nervös, jag kommer att vara ofokuserad, tappa tråden, babbla helt obegripligt, ingen kommer att lyssna, jag kommer att klanta mig så lovar jag att det är precis så det kommer att bli.

Samma scenario men med en helt annan mental målbild skulle kunna låta så här. Jag grugar mig för något jag ska göra men med lite positiva tankar tänker jag att det kommer att bli en utmaning, jag kommer att vara nervös, men det gör mig bara skärpt vilket gör att jag kommer att vara alert, fokuserad, koncentrerad, alla kommer att lyssna, jag kommer att lyckas och det kommer att bli kanonbra.

Resultaten oavsett scenario är inget konstigt - jag mår precis som jag säger till mig att må.

60 sekunder kan förändra din dag

Här kommer ett tips! Under din morgonrutin, spräng in en minut (ja endast 60 sekunder) varje dag framför spegeln i badrummet och berätta för dig själv hur du ska må i slutet av dagen, hur din prestation ska gå och hur du vill känna dig. Vill du känna dig fantastisk eller intelligent eller älskad? Du kan bestämma dig för vad som helst. Det du har börjat göra nu är att träna mentalt och satt mentala mål som du kommer att nå. Eftersom nervsystemet har svårt att skilja på upplevelsen av en verklig situation och en situation du föreställer dig, kan du med visualisering mentalt förbereda dig på att du ska lyckas med det du föreställer dig. När du visualiserar och berättar för din hjärna vad du vill så lagras den bilden och hjärnan kommer att hjälpa dig att nå ditt mål. Häftigt va!

Din uppgift:

Ta för vana under en vecka att sätta av 60 sekunder varje morgon då du sätter ett mål för din dag. Gör detta under en vecka. Anteckna varje kväll hur det har gått.