

Er Mental Motion noget for dig?

Se hvor mange bokse du kan krydse af.



- Mine mål er ikke defineret specifikt, så det er svært at arbejde målrettet.
- Jeg præsterer bedre til træning end jeg gør til konkurrence.
- Jeg fokuserer en del på hvad andre mennesker synes om min præstation.
- Jeg har mine tvivl om jeg kan præstere når jeg skal, både før og under præstationen.
- Jeg er bekymret over at svigte andre, hvis jeg ikke præstere godt nok.
- Jeg tænker ofte over hvad andre synes om mig.
- Jeg er meget nervøs og anspændt før og under en konkurrence.
- Det tager mig lang tid at komme ind i fokus under en præstation.
- Min motivation er delvis præget af frygten for at fejle.
- Mit selvværd er afhængigt af hvor godt jeg præsterer i min sport.
- Jeg er ikke helt sikker på hvorfor jeg dyrker min sport.
- Jeg er motiveret af anerkendelsen, præmier og de penge jeg kan tjene på min sport.
- Jeg mister fokus under min præstation.
- Jeg har lange blackout under min præstation.
- Jeg har ikke klare rutiner før, under og efter en konkurrence.
- Jeg er ikke spændt nok til at præstere mit bedste i konkurrencer.
- Jeg er alt for spændt til at kunne præstere mit bedste i konkurrencer.
- Jeg bliver distraheret af det der foregår omkring mig under min præstation.
- Jeg har negative tanker før og under min præstation.
- Jeg har så høje forventninger til mig selv, at det forstyrrer min præstation.
- Jeg kan ikke fokusere på nuet under konkurrencer.
- Jeg tænker for meget på konsekvenserne af min præstation.
- Jeg har tendens til at overanalysere alt i min præstation.
- Jeg har svært ved at komme videre efter en dårlig præstation.
- Jeg tror ikke altid på mig selv.
- Jeg har svært ved at give slip på tanker om tidligere præstationer.
- Jeg er ofte skuffet over mig selv.
- Jeg har et brændende ønske om at være den bedste i min sport eller jeg ønsker bare at vide mere om hvordan jeg kan optimere mine mentale færdigheder .

Hvis du har afkrydset 3 eller flere af ovenstående felter...

så overvej om det kunne være en ide at få en uforpligtende samtale med mig om hvordan vi i samarbejde kan optimere dit mentale spil.

*Ring til mig på 6133 0467 eller send mig en mail på janne@mentalmotion.dk
Jeg glæder mig til at høre fra dig!*



Et forløb hos Mental Motion kan hjælpe dig med...

- * At præstere til konkurrencer, som du er i stand til til træning.
- * Underminere den tvivl du har omkring dig selv.
- * Overkomme din frygt for at fejle og dermed præstere med selvtillid.
- * Håndtere distraktioner, der gør at du bevarer fokus.
- * Kontrollere din nervøsitet før og under din præstation.
- * Identificere og eventuelt fjerne de forventninger der kommer i vejen for din præstation.
- * Hjælpe dig til undgå blackouts under din præstation.
- * Forbedre din kommunikation og samspil med andre.
- * Og meget mere....

Kontakt mig for en uforpligtigende samtale allerede idag.

*Ring til mig på 6133 0467 eller send mig en mail på janne@mentalmotion.dk
Jeg glæder mig til at høre fra dig!*