

# Innehåll

<b>Introduktion</b> .....	9
MindPower.....	9
Mind-träning.....	10
Power-träning.....	10
MindPowerBreak.....	10
Bokens upplägg.....	11
Studietips.....	12
Lästips.....	12

## **DEL I TEORI OCH LÄRANDE**

<b>Kapitel 1 Prestationer och utmaningar</b> .....	15
Optimal prestationsförmåga.....	16
Sammanfattning.....	33
<b>Kapitel 2 Lärande och beteenden</b> .....	35
Lärande.....	36
Grundläggande lärprocesser.....	38
Beteende.....	42
Hjärnan och psykiska funktioner.....	42
Hjärnans delfunktioner.....	44
Noder, nätverk och medvetande.....	48
Evolutionära beteenden.....	50
Medfödda och inlärda beteenden.....	51
Värdera och korrigerade beteendet.....	53
Den exekutiva processen och diskrepans.....	57
Målsättningar.....	59
Motivation.....	61
Funktionshämmare.....	63
Sammanfattning.....	65
<b>Kapitel 3 Feedback</b> .....	67
Feedback från olika håll.....	68
Etik.....	69
Förstärka och försvaga med feedback.....	70
Motiverande samtal.....	75
Fyra grundläggande principer.....	75

Feedback vid MindPower-träning.....	76
Självfeedback (självprat).....	76
Parvis feedback.....	77
Feedback från coach eller ledare.....	77
Sammanfattning.....	77

## **DEL II UTBILDNING OCH TRÄNING**

<b>Kapitel 4 Mind-träning</b> .....	81
Mind är medvetandet.....	82
Lärdomar.....	83
Varande och görande.....	86
Utbildningsplan - Mind-träning.....	93
Utbildningssteg 1: Uppmärksamhet.....	97
Utbildningssteg 2: Känslor.....	107
Utbildningssteg 3: Undvikande.....	117
Utbildningssteg 4: Acceptera.....	127
Utbildningssteg 5: Tankar.....	137
Utbildningssteg 6: Självkritisk dialog.....	147
Utbildningssteg 7: Feedback.....	157
Utbildningssteg 8: Integrering.....	165
<b>Kapitel 5 Power-träning</b> .....	173
Utbildningsplan - Power-träning.....	177
Utbildningssteg 1: Utmaningen.....	183
Utbildningssteg 2: Skicklighet.....	191
Utbildningssteg 3: Mental genomförandeplan.....	201
Utbildningssteg 4: Visualisering.....	211
Utbildningssteg 5: Självprat.....	219
Utbildningssteg 6: Kroppsuttryck.....	227
Utbildningssteg 7: Prestationszon.....	235
Utbildningssteg 8: Integrering.....	243
<b>Nuet och framtiden</b> .....	251
<b>Referenser och litteratur</b> .....	252