

## Avsnittens innehåll

Ordningen på avsnitten är upplagda i en viss struktur för att hjälpa dig att förändra dina ageranden, för att på så sätt uppnå bättre prestation och hälsa.

**Avsnitt 1 – Riktning och mål.** Fundera över vad som är viktigt för dig, hur du vill vara och vilka mål du har, både med ditt idrottande och med ditt liv utanför idrotten.

**Avsnitt 2 – Hinder.** Undersök vad det är som hindrar dig från att vara som du vill vara eller att nå dina mål.

**Avsnitt 3 – Acceptans.** Hantera hindren genom acceptans av tankar och känslor.

**Avsnitt 4 – Medveten närvaro.** Träna dig i medveten närvaro för att bättre kunna fokusera på uppgiften och för att leva i nuet istället för att vara upptagen av annat.

**Avsnitt 5 – Hantera tankar.** Hitta ett observerande förhållningssätt till dina tankar för att inte styras av dem.

**Avsnitt 6 – Nästa aktion.** Integrera kunskaperna från tidigare avsnitt för att kunna hantera misstag.

**Avsnitt 7 – Fortsättning framåt.** Skapa en plan för hur lärdomarna och framstegen ska kunna vidmakthållas och utvecklas ännu mer.

**Avsnitt 8 – Fallbeskrivningar.** Reflektera kring vanliga scenarion för att träna dig i att applicera kunskaperna från häftet.

## Avsnitt 1 – Riktning och mål

De flesta idrottare är vana att sätta upp både långsiktiga och kortsiktiga mål, vilket i sig är bra och något vi kommer att gå in på lite senare. Detta avsnitt kommer inledningsvis att handla om något som många inte är vana att tänka på när de sätter upp mål, och de problem som ofta kan uppstå som en följd av det. Vi kommer att gå in på varför det kan vara eftersträvansvärt att arbeta utifrån en inre kompass, och belysa fördelarna med ett förhållningssätt där resan blir en lika viktig del som själva målet i sig. Att reflektera över vad som är de faktiska anledningarna till att du tränar och tävlar kan vara betydligt mer motivationsskapande för ett långsiktigt idrottande än att enbart fokusera på vad du vill uppnå. I uppgifterna till detta avsnitt får du reflektera över frågor som vilken riktning och vilka mål du vill ha, både som idrottare och i ditt övriga liv.

### Problemet med mål

En idrottare som sätter upp målet att vinna SM-guld får sannolikt en större drivkraft att göra allt som krävs för att nå det målet. Men, när idrottaren väl står där inför det avgörande loppet eller matchen skapas troligtvis en stor press om själva vinsten är det enda som betyder något. Vad händer om målet inte nås? Är då allt slit i onödan? Enorm press innan och stor besvikelse efteråt drabbar troligen den vars enda mål och syfte är att vinna.

”Om jag bara får X blir jag lycklig” är ett vanligt tankesätt. Om du faktiskt vinner SM blir du sannolikt otroligt nöjd och stolt över din prestation. Men vad händer sen? Forskare har jämfört skillnaden i upplevd lycka mellan personer som efter en tragisk