

Livskraftnytt!

Hur kan vi skapa goda förutsättningar och motivation för att lyckas göra positiva förändringar och öka sannolikheten för att nå de mål vi sätter upp för oss? Forskning inom idrottspsykologi och mental träning påvisa tydligt att det är fyra faktorer som är särskilt avgörande för vår förmåga att framgångsrikt nå våra mål.

Självbild – Vår samlade bild av hur vi ser på oss själva, både vårt egenvärde och vår tilltro till vår förmåga. Vi behöver fokusera på och lyfta fram de färdigheter, erfarenheter, kompetenser och styrkor i vår personlighet som tjänar oss och vårt mål.

Målbild – En tydlig och klart formulerad bild av det man har som mål och vill uppnå. En bild som skapar motivation och drivkraft, entusiasm, energi och inspiration. Framför allt en bild som väcker känslan av det som målet ger.

Attityd – Hur man tolkar och upplever olika händelser, om vi ser på det som sker som lärdomar eller som misslyckande. En öppen utvärderande attityd och ett positivt förhållningssätt ger positiv feedback som leder till framsteg.

Känsla – Den känsla vi upplever i samband med målbilden är den mest avgörande faktorn för ett positivt resultat. Ju mer vi fokuserar på den positiva känslan som målet ger desto större sannolikhet att vi snabbare och effektivare uppnår vårt mål.

Som alltid med kunskap så är det först när vi omsätter den i praktisk handling som den ger resultat. Det är en sak att veta vad man ska göra och en helt annan att faktiska göra det. För att lyckas göra positiva förändringar måste vi använda vår kompetens. Kompetens är kunskap omsatt i handling. Att tillämpa och praktisera, leva och handla utifrån de kunskaper man tillskansat sig – det är när vi gör det som vi får uppleva positiva resultat.

Önskar dig en fin oktober!
Marie Sandgren