

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Har du dit eget mentale koncept??

Vi er alle forskellige og har alle brug for forskellige koncepter, for at vi udvikler os og nærmer os det fulde potentiale. Har du fået lavet dit mentale koncept?? Hvis ikke, så risikerer du, at tage til takke med langt mindre, end du fortjener.....

Af Anders Dahl Christiansen, indehaver af www.trainyourbrain.dk og succesfuld tidligere herrelandstræner i golf

Enhver ændring i dit liv kan gøre dig mindre komfortabel, i hvert fald i en periode, indtil den pågældende ændring er blevet accepteret som en del af din "nye komfort zone". Det betyder også, at du bør blive komfortabel med at være lidt mindre komfortabel i perioder, så du kan rykke grænserne for din personlige "komfort zone" og dermed være i konstant udvikling.

Har du nogensinde oplevet anspændthed og stress, når dit liv har taget en drejning/ændring?? Ja, ik'?? Hvis ændringen er for ekstrem, kan din fysiske og mentale tilstand/sundhed påvirkes. Du kunne opleve søvnløshed, fordøjelsesbesvær, eller træthed. Du kan reagere med utålmodighed, irritabilitet eller vrede. Du kunne føle det som om du er på "en følelsesmæssig rutsje tur".

Du har allerede en hel del koncepter for, hvordan din hverdag fungerer: Du har et koncept for efter for at bruge telefonen, for hvordan du laver aftaler, til hvordan du forbereder dig til en golf runde, hvordan du svarer på spørgsmål mm. Du har et selvpfattelses koncept omkring dit niveau indenfor en givet begivenhed. Det kunne være et møde eller, hvordan du håndterer mindre gode slag på golfbanen, eller den måde du forholder dig til andre typer af udfordringer. Disse koncepter stammer fra, hvordan du er blevet opdraget og påvirkning fra de miljøer, du primært har færdes i op gennem livet, og for manges vedkommende, er de nu blevet en del af "dit ubevidste jeg". Det vil sige, at du ofte agerer uden at tænke over, hvordan du agerer i forskellige situationer. Når man så, som vi alle sammen ind imellem bør gøre, evaluerer på forskellige situationer, vi har gennemlevet, kommer en evt. uhensigtsmæssig ageren så til vores bevidsthed, og det er netop her, vi får muligheden for at beslutte os for, at blive en bedre udgave af os selv. Når vi beslutter os for det, så kan vi opleve ubehag, da vi skal til at ændre på nogle af de vaner, der har bragt os til et niveau for at komme op på et endnu højere niveau. Er du klar på at få lavet "Dit eget mentale koncept"?? Det er nogle af de ting og koncepter, vi arbejder med i "trainyourbrain.dk regi". Flere højtstående virksomhedsledere og professionelle golfspillere har allerede fået hjælp, og de er nu

klar over, at det er godt ind imellem at være lettere ukomfortabel for at kunne yde mere på sigt, og hver af disse personer styrer selv deres koncept.

De har hævet deres forhåbninger! De har sat højere mål, og kigget på detaljerede planer for at nå dem. Før du evt. vælger at arbejde mere intenst på at nå dit fulde potentiale, skal du begynde at se dig selv og tænke om dig selv, og føle, at du er i stand til at være en af de bedste, indenfor golfsporten (evt. i første omgang i din aldersklasse), eller indenfor det felt, du arbejdsmæssigt agerer i. Dette kaldes populært "visioneering", hvilket er en blanding mellem visualisering og "engineering", (skal forstås som opbygger af en struktur eller en succes). "Visioneering" går netop ud på at se dig selv i besiddelse af dit mål, og mærke de følelser dette giver dig, og derved skabe motivation til at ændre på de ting, der skal til for at flytte dig til et højere niveau. Derefter skal der skabes koncepter, der hele tiden arbejder dig tættere og tættere på de ting, du gerne vil have til at blive en del af dit nye og mere succesfulde liv.

Et kinesisk ordsprog siger, "at det bedste tidspunkt at plante et nyt træ på, er nu". Jo før det bliver plantet, des tidligere bliver det smukt, og skaber værdi i vores verden....

Det bedste tidspunkt at begynde at skabe dit eget mentale koncept på, er nu! Dermed, vil du hurtigere kunne høste frugterne af den spændende rejse det er, at arbejde mod at opnå dit fulde potentiale.....

Rigtig god fornøjelse med at skabe et/dit bedre mentale koncept og udvide "din interne horisont" samt "din helt personlige komfort zone".

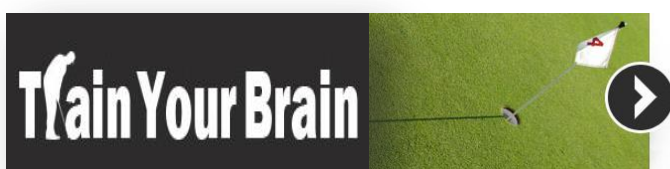
www.trainyourbrain.dk

Som bruger af trainyourbrain.dk har du nedenfor muligheden for at købe en sund snack (med **25 % rabat** på enkelt styks pris), der er genial til golfrunden. Du kan også lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver.

Læs om tilskuddet, der vil give dig **næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver** [HER](#).

Læs mere om den geniale snack til golfrunden eller til arbejdet (**25 % rabat på enkelt styks pris**) [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

© - www.trainyourbrain.dk