

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Mål, indre og ydre træningsformer!

Hvordan kan du via positive signaler til din geniale hjerne, opnå flere af dine mål??

Det er nogle af de ting, vi vil kigge på i denne artikel, der måske kan hjælpe dig i retning af mere succes i fremtiden....

Af Anders Dahl Christiansen, tidligere yderst succesfuld golf landstræner og indehaver af trainyourbrain.dk

Hvis vi gerne vil holde os sunde og raske, ved vi godt, at vi regelmæssigt er nødt til at holde os i gang med fysiske aktiviteter – ”exercises”

Hvad de fleste ikke tænker over er, at hvis vi gerne vil opnå mål, bliver vi også nødt til at lave ”innercises” altså ”indre træningsøvelser” eller mentaltræningsøvelser. En af hovedårsagerne til dette er at, vi som mennesker er drevet enormt meget af vaner, den måde vi plejer at gøre tingene på, og hvis disse ”innercises” er nye for os, så laver vi dem ikke. Hvis man ikke er tilfreds med sine resultater og gerne vil forbedre sig på givne områder, er vi dog nødt til at være åbne i forhold til ”nye veje”, nye idéer, så vi ikke ”bare” gør, som vi plejer. Det var jo også Einsteins definition på sindssyge og at man er skør, ”hvis man forventer nye og bedre resultater, når man altid gør, som man plejer” – eller som den tidligere australske rugby coach Wayne Bennett sagde: ”If you do what you always did, you will get what you always got”.

Hvor mange af dine mål har du egentlig opnået??

Hvis du kæmper alt for meget med at opnå dine mål, kan det i første omgang være, at du har sat nogle helt forkerte eller urealistiske mål, og så kan det måske være en idé, at konsultere en coach, der kan hjælpe dig med at sætte mål. Det kan dog også være, at der er mangel på positiv aktivitet i venstre præfrontale cortex af din hjerne. Du kan blive forstyrret af negative tanker og adfærd, der får dig til at komme til kort i forhold til dine mål. Dette afleder dig, så positive tanker og vaner, der kan give dig succes ikke får nok energi. Negativitet har nemlig også vist sig at demotivere os, og så kan det ende med at du mangler

"den dybe motivation" en del af din hjerne kaldet "anterior **cingulate cortex**", på dansk "**forreste** del af den cingulate hjernebark". Dette center er placeret dybt i hjernen og har tilsyneladende enorm betydning fordi, den forbinder pandelappen og det limbiske system. Centret skulle dæmpe aggression samt frygt (for at fejle) og øge evnen til at tage socialt ansvar. I disse henseender og specielt i forhold til frygt, der har en negativ indvirkning på os i forhold til at tage aktion mod at nå vores mål, har det vist sig utroligt vigtigt, at lave øvelser som meditationsøvelser, selv-refleksions øvelser, og mindfulness. Laves disse øvelser med fokus på positive parametre i forhold til de ting, vi gerne vil opnå, vil denne positivisme øge vores motivation.

Din dybeste motivation og lysten til at arbejde mod et mål starter i din hjerne. Med denne lyst vil neurotransmittere i hjernen hjælpe med at sende kemiske beskeder, der får dig til at være fokuseret på opgaven, dit mål. Du vil med denne positive motivation overveje og beslutte, hvilke handlinger, du skal udrette og værdisætte hvilke aktioner og ideer, der er de vigtigste nu og her. Altså hvad er de første skridt mod målet, hvad kommer derefter, og hvad så? Her bliver planlægning vigtig, og det er vigtigt, at du følelsesmæssigt engagerer dig. Hvis du ikke har et følelsesmæssigt, brændende ønske om at opnå noget, så opnår du sandsynligvis ikke dit mål....

Når du også er i stand til at formulere, hvorfor du ønsker at gøre noget, vil dine ideer og gerninger blive fyldt med endnu mere formål og mening.

Så prøv derfor denne "innercise":

"Struktureret optimisme i forhold til dine mål":

1. Sæt et mål og skriv det ned. Jo mere detaljeret des bedre. Her er et par korte eksempler: "Jeg vil tabe 5 kilo den næste måned og 10 cm. omkring min mave."- eller "jeg vil forbedre min putttestatistik fra 36 puts pr. runde til 31 puts pr. runde i denne golfsæson".

2. Dernæst skal du skrive 5 handlinger, der vil hjælpe dig med at opnå dit mål. F.eks. "Jeg vil købe sunde snacks i stedet for chips i denne måned, jeg vil drikke vand i stedet for sodavand, bestille sort kaffe i stedet for min normale dobbelte vanille latte, jeg vil aftale 4 løbeture med vores nabo om ugen, og lave 7 min. fysiske øvelser hver aften efter min sunde aftensmad".

Eller: "i min træningsplan vil jeg indføre mere fokus på mit shortgame. Der skal være min. 2 timer med fokus på chipping hver 3. dag, jeg skal minimum træne 20 min. med fokus på "distance control putting" under hver træningssession, Jeg vil "hole" 100 puts i træk fra en meter mindst 3 gange om ugen, jeg vil træne bunkerslag minimum 2 timer om ugen.

3. Gennemfør din nye handlingsplan.

Det er det! Det lyder simpelt, men du vil blive overrasket over, hvordan det at skrive disse trin ned og kigge på dem dagligt, vil generere handling og skabe positive daglige vaner. Selvfølgelig hvis trinene er særligt store, så handler det om løbende at tage små skridt mod dine mål.

Opnåelse af mål vil motivere din geniale hjerne til at nå endnu flere mål via endnu flere "innercises", og så vil der i den grad være sat en "positiv spiral i gang"....

Kilder:

"12 minutter til succes" af Henning Daverne og hjerneforsker Troels W. Kjær

"Wikipedia

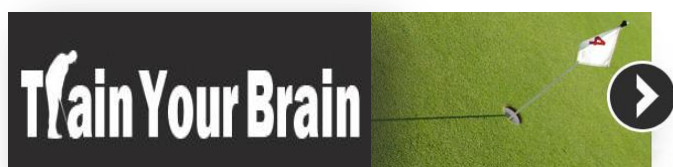
Brain Structure and Function – "Conjoint activity of anterior insular and anterior cingulate cortex: awareness and response" af Nick Medford og Hugo D. Critchley

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](#).

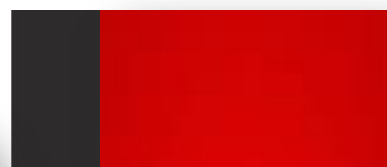
"De bedste danske DVD'er/videoer om golfinstruktion nogensinde"! Læs mere [HER](#)

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



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



© - www.trainyourbrain.dk