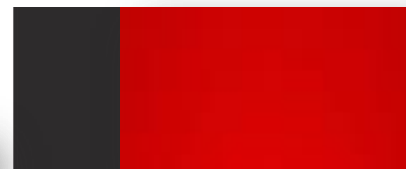


**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Stærke indre billeder!

På mine foredrag der omhandler, koblinger mellem hjerne og sind der kan skabe eller sabotere din succes, indleder jeg ofte med at spørge deltagerne: kunne du have udrettet mere og opnået bedre resultater i din karriere og i dit liv? Alle svarer højlydt JA! Selvfølgelig gør de det. Et menneske er i bund og grund et dyr og stort set alle levende ting i naturen følger "the path of less resistance", så det gælder om at motivere de områder i hjerne og sind, der vil gøre en ekstra indsats. Dette kan ske ved at du vænner dig til at sætte ressourcefulde billeder ind på din indre skærm...

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

Vi bliver alle motiveret på forskellig vis, men vores tanker spiller en altafgørende rolle. I coachingens verden er jeg blevet bekendt med at stort set alt starter med en tanke, bevidst eller ubevidst. En tanke skaber et billede og en følelse og det er denne følelse, vi reagerer på. Tænker man f.eks. at man gerne vil vinde The Open (British Open), så skabes der et billede på vores indre skærm af denne succes. Dette billede giver dig måske en god følelse, og den følelse får dig til at reagere. Nu får du virkelig lyst til at træne både teknisk, fysisk og mentalt. På et tidspunkt oplever man så måske, at der er RIGTIGT meget hårdt arbejde, der skal gøres før, man kan vinde The Open. Hvis dette føles uoverskueligt, så vil man ubevidst følge "the path of less resistance", og opgive.... Men hvad hvis man i stedet bruger "det bevidste jeg"? Så kunne man bibeholde sit drømmemål, og holde skarpt fokus på et mindre mellem mål, for hvis man f.eks hver 3 måned forbedrer sig lidt, ender man med at blive rigtig god. For at holde fast i de gode tanker, de gode billeder, de gode følelser og lysten til at gøre en indsats, betyder det også, at man konstant skal være opmærksom på, hvad man tænker, og erstatte demotiverende tanker og billeder med motiverende tanker og billeder.

Styrkende eller destruerende?

Nogen vil sige at flere af de følgende sætninger er to sider af samme sag, men vælger man den rigtige side, påvirkes de områder i hjernen, der har med udskillelse af dopamin at gøre. Dopamin kan være med til at give os en lyst og en lykkefølelse, og motivere os til at arbejde lidt ekstra for at opnå succes.

Tanker (i kolonnerne herunder; hold sætning 1 op mod sætning 1 og sætning 2 op mod sætning 2 osv):

1. Jeg er ved at drukne i det her
 2. Bare jeg ikke slår i søen
 3. Jeg vil ikke tænke på en appelsin
 4. Jeg er dårlig til det her
1. Jeg er som en korkprop, når nogen prøver at holde mig nede, kommer jeg alligevel op til overfladen igen
 2. Jeg vil gerne slå bolden ud mod det specifikke punkt lige højre om midten af fairway
 3. Jeg vil gerne tænke på en elefant
 4. Jeg glæder mig til at forbedre mig til det her

Som i eksemplet øverst, hvor en spiller tænkte på at vinde The Open, så gav det billede af denne sejr, der skabtes på den indre skærm en god følelse, der skabte lyst til at arbejde hårdere.

I de 5 sætninger herover, vil det være meget forskellige billeder, man sætter ind på sin indre skærm, hvis man vælger sætningerne i kolonnen til venstre eller man vælger sætningerne i kolonnen til højre. Og for lige at slå en ting fast; **VI TÆNKER ALLE SAMMEN I BILLEDER PÅ ET ELLER ANDET PLAN.** Se bare på eksemplet i sætning nr. 3 i venstre kolonne ovenfor. Selvom du ikke vil tænke på en appelsin, skabes der et billede af en appelsin på din indre skærm....

Det er vigtigt at have opmærksomhed på egne tanker, og det er også vigtigt, at kunne se på den samme sag på en måde, der skaber gode billeder på din indre skærm. Kigger man f.eks. på sætning 1 og 4 i de to kolonner ovenfor giver disse sætninger to helt forskellige billeder, hvor sætningen til højre giver lyst til at blive ved eller til at forbedre sig.

Med andre ord er måden, hvorpå du konstruerer dine sætninger i din indre dialog vigtig. De gode sætninger skaber de gode billeder, som i sidste ende giver dig lyst til at arbejde lidt ekstra hårdt for at nå dine mål.

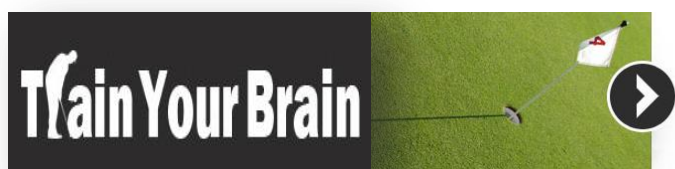
God fornøjelse med at skabe konstruktive sætninger og motiverende billeder på din indre skærm!

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 golfkunden. 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