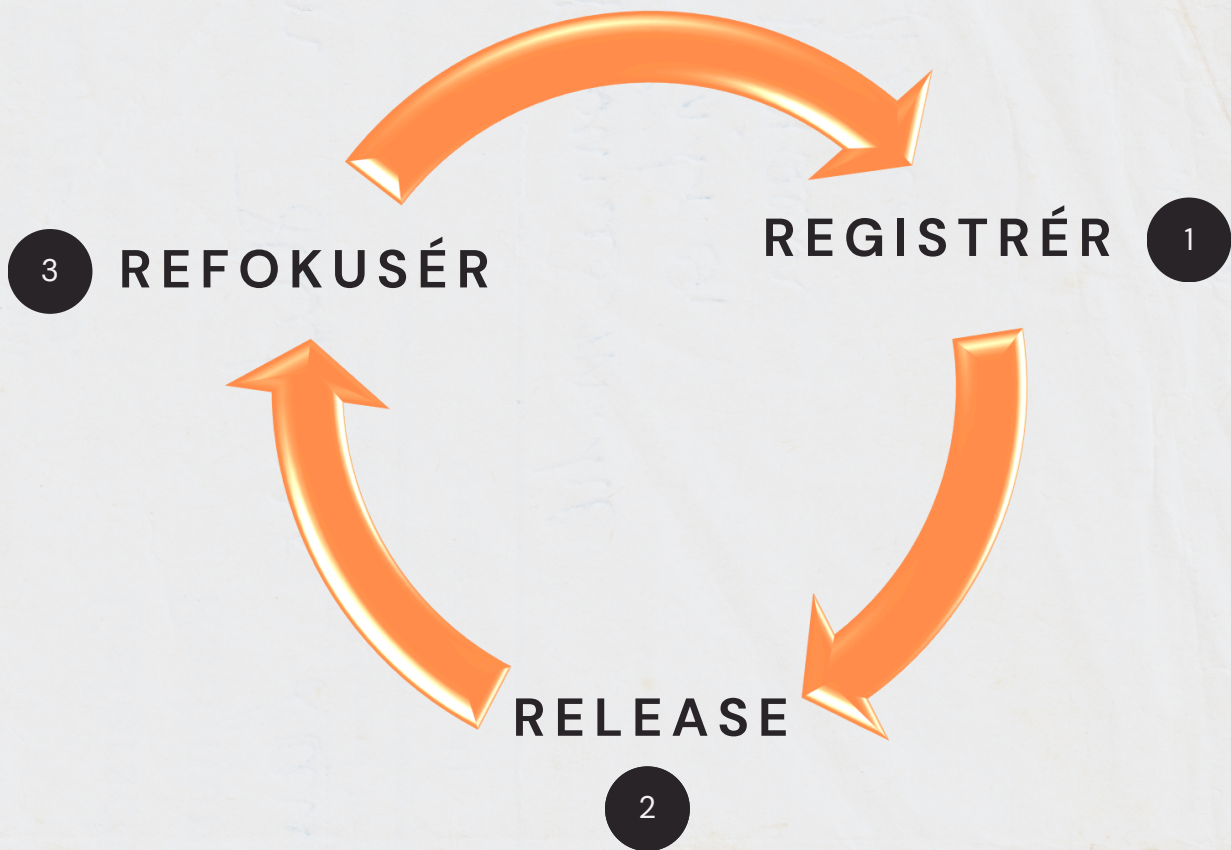


3 - R MODELLEN



1

Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser er til stede, som trækker dig væk fra fokus på "opgaven" og væk fra den du gerne vil være?

Accepter dine tanker, følelser og kropslige fornemmelser.

Registrere hvor dit fokus er og hvordan din koncentration er.

2

Giv slip på det som ikke er hensigtsmæssig for dig i situationen.

Byd tanken, følelsen eller fornemmelsen velkommen og give den et navn. Fortæl den herefter at det er dig, som bestemmer her.

Brug din vejtrækning bevidst (træk vejret helt ned i maven).

Gør brug af dine positive kropslige markører.

Der findes mange forskellige strategier, og det er individuelt hvad der virker bedst.

3

Refukosér på opgaven:

- Hvad er mine værdier
- Hvordan vil jeg gerne præstere. Hvad er min "gameplan"
- Hvad har jeg konkret fokus på
- Genfinde koncentration på opgaven
- Hvad vil jeg konkret gøre



MENTAL
OPTIMERING