MENTAL TRÆNING

|  |  |
| --- | --- |
| bullet | [**Positiv tænkning**](https://www.pind-mental.dk/forsider%20websiten/mental_traening.htm#Positiv%20t%C3%A6nkning) |
| bullet | [**Underlige sætninger**](https://www.pind-mental.dk/forsider%20websiten/mental_traening.htm#Underlige%20s%C3%A6tninger) |
| bullet | [**Øvelser**](https://www.pind-mental.dk/forsider%20websiten/mental_traening.htm#%C3%98velser) |
| bullet | [**Målsætning**](https://www.pind-mental.dk/forsider%20websiten/mental_traening.htm#M%C3%A5ls%C3%A6tning) |
| bullet | [**Mentale træningsbånd**](https://www.pind-mental.dk/forsider%20websiten/mental_traening.htm#Mentale%20tr%C3%A6ningsb%C3%A5nd) |
| bullet | [**Dine egne ønsker**](https://www.pind-mental.dk/forsider%20websiten/mental_traening.htm#Dine%20egne%20%C3%B8nsker) |

**Gennem mental træning kan du opnå ting, der ville være umulige uden. For gennem mental træning skaber du en indre tro på, at du kan få ting til at ske. Du bygger med andre ord din selvtillid op i en positiv retning.**

**Da det drejer sig om at opbygge en tro på dig selv, tror nogle fejlagtigt, at det har noget med religion eller nyreligiøsitet at gøre. Lad dem om det.**

**Positiv tænkning**

**Tanker påvirker vore handlinger, både i positiv og negativ retning.**

**Nogle mennesker er gennem deres opvækst blevet præget i negativ retning, således at de er meget kritiske og negative i deres bedømmelse af andre mennesker - eller i det hele taget af deres omgivelser.**

**Deres modsætning er de velfungerende positive mennesker, der ved bevidst og planmæssigt arbejde skaber store resultater. De er åbne for nye inputs, kan vurdere dem på en voksen facon, hvor deres positive tankegang finder muligheder i stedet for begrænsninger. Derved kommer de positive tanker til at ophæve negative reaktioner.**

**Underlige sætninger**

**Den mentale træning foregår i dyb koncentreret afslappet tilstand. Her skal du øve dig på kommende begivenheder, hvor du bruger løs af dine tidligere positive oplevelser. Derved kan du tilpasse dig til de belastninger, som du ved, du vil have gavn af at arbejde med.**

**Du skal forestille dig forskellige billeder, og du skal lære nogle sætninger, der gradvist får dig til at handle på den måde, som du godt kunne tænke dig.**

**Når man dyrker den mentale træning, skal man være meget ydmyg. Det nytter ikke noget at sige, at det og det vil jeg. Så virker den mentale træning ikke efter hensigten. I stedet skal der anvendes mere moderate ønskesætninger som f.eks.: jeg kunne godt tænke mig... eller jeg vil gerne...**

**Ordet "ikke" må du ikke anvende! For det får dig til at fokusere for meget på det, som er dit problem.**

**Er det angsten for at rødme, må du f.eks. ikke bygge nogle sætninger op omkring, at nu vil du ikke rødme, for så kommer du altså fortsat til at gøre det.**

**Anvendelsen af de rigtige sætningerne vil i løbet af kort tid få dig til at kunne handle automatisk og konsekvent i belastede situationer, idet du blot sætter din "automat-pilot" til. Det er den nye del af dig, der fungere på den tilfredsstillende måde, som du godt kunne tænke dig. Uanset din stress-faktor.**

**Derved opnår du en dejlig grad af frihed, der i eksamenssituationen giver dig mod til at få gode karakterer. Men også at opnå dårlige resultater, hvis uheldet er ude, eller du møder din overmand.**

**Du lærer at tro på dig selv - uanset resultatet. For du ved jo med dig selv, at du har gjort dit bedste. Både med forberedelserne fagligt gennem dine studier, men også mentalt.**

**Øvelser**

**Prøv at sætte dig godt til rette i din stol. Luk øjnene. Og prøv at trække vejret dybt nogle gange. Læg hænderne på maven, så du kan mærke at maven hæver sig, når du trækker vejret ind for så at sænke sig, når du puster dine affaldsstoffer ud igen.**

**Gennem vejrtrækningen kan du opnå en stor grad af ro og afslapning af såvel krop som sind.**

**Skift så over til dit morgenmåltid. Hvad fik du at spise, hvor sad du henne etc. Tænk på en undervisningssituation. Eller sidst du spillede bold.**

**Så hvorfor ikke prøve at skifte ind på de positive oplevelser og handlinger? Den energi, du skal bruge, er den samme, som den du skal bruge til de negative erfaringer og fornemmelser.**

**Men OK, det er DIG, der skal vælge!**

**Målsætning**

**Din motivation er afhængig af din målsætning. Og denne må jo være et eller andet om, at du gerne vil opnå tilstrækkelig selvtillid. Og at have installeret en velfungerende automatpilot, der tage over, hvis der skulle opstå vanskeligheder.**

**Den mentale træning kan lære dig teknikker, som du selv kan være med til at formulere sætninger til, når du får noget øvelse.**

**Dine idealer kan du sætte efter personer, som du synes virker velfungerende i dine øjne. Så har du ligesom noget at gå efter (det kan da godt være, at dine idoler også har et eller andet kompleks at slås med, for det har de fleste, når det kommer til stykket. Kunsten er blot at mestre situationer på trods af disse handicaps).**

**Selvom du måske allerede har gode karakterer, er det en god ide, at have den målsætning, at du godt vil avancere yderligere. Derved gør du en større indsats, som måske ovenikøbet belønnes. Men ellers har du jo også lært dig at kunne modstå et dårligere resultat.**

**Der er ingen grund til at presse dig selv gennem for store forventninger fra dig selv - eller måske især fra omgivelsernes side.**

**Indstil dig på, at du nok skal klare det, og at det også er OK, hvis det ikke lige går efter bogen. For du er jo ikke lig med resultatet. Du er nemlig stadigvæk den, der har selvtillid nok i dig til at klare modgangen.**

**Går det mindre godt, end du havde håbet på, så lad være med at finde på dårlige undskyldninger, der skal forsvare dig. Det er udtryk for negativ tankegang. Glem alt om hvad du skulle eller burde have gjort anderledes, for det giver dig blot dårlig samvittighed, der måske påvirker senere resultater.**

**Se fremad på en positiv facon, og drag eventuelt nogle konsekvenser af et dårligt resultat.**

**Og øv dig så igen og igen på den mentale træning, for det er jo stadigvæk øvelsen, der gør mester. Indøvelsen af dine rutiner vil give dig stor sikkerhed i de vanskelige situationer.**

**Mentale træningsbånd**

**Jeg har lavet et kassettebånd til eksamenstræning. Det kan selvfølgelig ikke tage individuelle hensyn. Men det giver en god vejledning i, hvordan man lærer at slappe kroppen af og bringe dig i en dyb koncentreret tilstand. Her finder du så nogle af dine tidligere succeser, som du kan bygge videre på.**

**Herefter ser du dig selv til nogle af dine kommende eksamener i forskellige fag. Når du bruger dette mentale træningsbånd, laver du dig et anker, hvor du tager fat om håndleddet med din anden hånd. Når du foretager denne bevægelse, lærer du hurtigt at koble din automatpilot til. Den automatpilot, der gør dig til herre over situationen. Derfor kaldes det også et anker.**

**Dine egne ønsker**

**For at få allermest udbytte af den mentale træning, skal du først lære grundprincipperne som ovenfor beskrevet. Herefter kan du indbygge netop de svagheder, du har brug for at styrke.**

**Som nævnt drejer det sig om at lave nogle sætninger, der kan bruges som en indre dialog. Skulle der opstå trang til negative indre sætninger, som du måske tidligere har haft for vane, kan du blot skifte den negative film ud med den positive film, der indeholder de rigtige positive sætninger.**

**Sætninger, som du lærer udenad, så de altid kan fremkaldes. Når de fremkaldes, bliver du vant til at forbinde nogle bestemte reaktioner i kroppen med ordene, og du kan derfor opnå den eftertragtede ro og koncentration.**

**Du finder måske ovenikøbet nye områder, hvor du i din hverdag kan opnå større effekt gennem din personlige væremåde. Det kan måske være, når du synger solo i koret, når du spiller golf eller tennis, eller spiller fodbold i gymnastik-timen.**

**Det er kun dig selv, der kender dine behov, og det er også dig selv, der skal vælge, hvornår du vil i gang med at bruge din fantasi kreativt gennem den mentale træning.**

**I kapitlet om hjernen står der noget om, hvordan du bringer din hjernefunktion i den bedste tilstand. Det gælder selvfølgelig også, når du skal lave den mentale træning, som jo er en form for hjernegymnastik.**

**Til sidst: En af dine sætninger kunne være "Jeg er klog og klarer mig godt til eksamen. Jeg er noget. (= Anti-jantelov)"**

**Men du får nu nok brug for at læse en del alligevel!**