

## Hur du bygger självtillit och lättare skapar kraft och flow

Att bygga upp sin mentala styrka handlar om att ha tydliga, tändande och tidsbestämda mål – de tre T:na betonar man inom den mentala träningens filosofi. Du har säkert hört uttrycket – du ska leverera, du ska prestera, du ska nå resultat och du ska nå framgång. Inom idrottsvärlden och affärsvärlden och även livet så vill man se det konkreta, tydliga och mätbara för att sedan uttala sig om resultatet.

Män som har simmat och träffar en annan manlig kompis får frågan – hur långt simmade du och vilken tid, de är uppgiftsorienterade, vill veta vad du presterat. Kvinnor frågar var det skönt i vattnet, träffade du någon gemensam kompis. De är mer relationsorienterade och upplevelseinriktade. Kanske för att de har bättre koppling mellan den högra och vänstra hjärnhalvan eller har en inbyggd moderskapskänsla – att ta hand om, skapa en god och nära relation till någon annan. Många fokuserar på målet andra på vägen som leder oss till målet.

När jag föreläser för idrottare, lärare och även inom näringslivet lyfter jag fram betydelsen av att fokusera på processen dvs. de kvaliteter, egenskaper, som ligger bakom resultatet och det som behöver göras och tränas. Resultat är en konsekvens av kvaliteter du har inom dig och som du kan och bör utveckla. Kvaliteter som handlingskraft, koncentration, ordningssinne, empati, släppa taget kring tankar och vara i nuet, tålmod, disciplin, styrka och snabbhet etc. För att du skall utvecklas så ska du utveckla dina kvaliteter som ger dig dina önskvärda resultat.

Jag skall ge dig ex på hur du bygger självtillit – kvaliteter du har, utvecklar och är jämfört med självförtroende för det du åstadkommit, dina resultat. Självförtroende är viktigt men svajar lätt när man inte uppnår de resultat man tänkt sig. Alltså självförtroende handlar om det du åstadkommer och självtillit/självkänsla för det du är. De kommer givetvis att vävas samman i dig men många glömmer det de är och fokuserar bara på vad de gör och presterar.

Ex 1 – då jag som lärare ser någon elev räkna flitigt säger jag inte – vad duktig du är utan fokuserar på bakomliggande kvalitet som leder till det ”duktiga”. Det kan låta så här – vilken koncentrationsförmåga du har. Tänk att få den feedbacken ett antal gånger, det skapar självkänsla, självtillit – jag har koncentrationsförmåga. Ex 2 – vad fint du städade Gunnar (som liten, gäller även i vuxen ålder) – vilket ordningssinne du har, vilken förmåga att strukturera du har – det ger mig kvaliteter som jag bär med mig och som är betydligt tydligare än ”duktig”.

Vilka kvaliteter, förmågor använder du dig av? Lyft fram dem ofta och sedan ännu mer. Desto mer du har av koncentration, känsla av att kunna, styrka, träningsvillighet mm desto närmare kommer du det resultat du vill uppnå och samtidigt har du roligare under resans gång. Tänk på vilka kvaliteter som ligger bakom beteenden då du ser andra, då du tittar på film och då det gäller dig själv. Uttala kvaliteterna du använder i stunden högt och ge dig cred för det och utvecklas.

När du fokuserar på dina kvaliteter så kommer du att bygga självtillit och glädje och i detta skapas en inre trygghet till din egen förmåga som ger ett härligt lugn, säkerhet och trygghet. Säg ofta till dig själv – mina förmågor utvecklas hela tiden och det ger mig ett inre underbart lugn och tillit. Nu när

jag skriver detta säger jag till mig själv – Gunnar, vad du är koncentrerad, vad kul du har, vilket ansvar du tar, bra på att prioritera och komma igång (det är lördag förmiddag).

Det jag nu har beskrivit för dig går under teorin – attributionsteorin – vilket handlar om orsak – verkan. Det är viktigt för förståelsen av vår karaktär hur vi karaktärsattribuerar – det gick som det gick för att jag gjorde som jag gjorde nu går jag och tränar mer, anstränger mig så kommer det att gå bättre. Den andre kan tillskriva det så här – det gick som det gick för att jag är den jag är, det sitter i generna, jag kommer aldrig att lyckas. Det första fallet – ju mer jag tränar ju mer lär jag mig och utvecklas, tillskriver det som sker till eget ansvar samt att du kan påverka resultatet själv har bättre självkänsla, självtillit än den andre som är mer av ett offer och det är ingen ide.

Detta som du nu läst är väldigt viktigt i utformandet av dig som person för att du skall känna glädje, utvecklas och bygga självtillit. När du känner dig lugn, säker och trygg så kommer du automatiskt lättare in i flow tillstånd för du vet vilka oerhörda kvaliteter du har. Var nu medveten om dina kvaliteter och pep talka dig själv och fokusera på vägen och inte för mycket på målet – vägen är allt ...nästan.

***Vi utvecklas inte till att bli gamla utan blir gamla när vi slutar utvecklas.***