**ÖVNINGSKARTOTEK - STIG**

Ha en liten mental bok. Mentala boken är till för att skapa en rutin för självreflektion. Ett ställe där dina tankar och känslor får ta plats, både det som känns bra och det som du vill utveckla. Det ligger en enorm kraft i att skriva ned sina tankar och känslor. Själva skrivandet har en klargörande effekt! Det gör också att du lätt kan gå tillbaka och se din utveckling över tid. Kom ihåg att det är de små sakerna du gör varje dag som skapar stor förändring på sikt. Din första och kanske viktigaste uppgift i den här boken blir därför att skaffa dig en egen må-bra bok. Din mentala resa börjar nu!

Om du vill kan du, förutom att reflektera kring dessa frågor varje dag, också klistra in bilder, citat som inspirerar dig eller rita något. Avsätt exempelvis tio minuter varje dag till detta.

**Frågor att utgå ifrån:**

Vad har du gjort bra idag?

Vad är du tacksam över?

Vad är viktigt för dig just nu?

Har du en bra balans i livet just nu?

Hur vill du vara imorgon?

Vilken är din främsta styrka just nu?  
Vilken är din viktigaste prioritering imorgon?

**Livsvärden**

För att lära känna dig själv bättre kan du identifiera dina livsvärden. Det är en riktning i ditt liv framåt som grundar sig i de värderingar som är viktigast för dig. Att följa dina livsvärden kan du göra varje dag, med hjälp av handlingar och medvetna val. För att komma fram till dina livsvärden kan du ställa dig själv frågorna: *Vad är allra viktigast för dig?, Hur vill du vara?, och Vad vill du ha ut av livet?* Genom att sätta en tydlig riktning med hjälp av livsvärden blir det lättare att sätta upp mål och ta viktiga val i livet som grundar sig i dina värderingar. Med hjälp av dina värderingar skapar du livslånga vanor.

**Exempel på livsvärden:**

*Jag vill göra mig själv och andra bättre varje dag*

*Jag vill få in rörelse i mitt liv varje dag*

*Jag vill kliva in i varje ny dag med nyfikenhet och mod*

*Jag välkomnar spontanitet och testar gärna nya saker*

Skriv ned två-tre livsvärden som fungerar som centrala byggstenar för dig.

Detta ska känneteckna dig, vilken är din värderade riktning?

Vad ska du göra för att gå i rätt riktning? Vilka beteenden och aktiviteter behöver du göra för att nå dit?

Livskompassen hjälper dig att hitta en riktning framåt. Fundera kring dina värderingar och vad som är viktigt för dig framåt. Det kommer att hjälpa dig att hålla dig på din egen stig, där du tar aktiva val baserade på vad som är viktigt för just dig. Skriv ned ett antal ord som symboliserar din riktning i en bok som du lätt kan titta tillbaka på och börja applicera dem i beslut i vardagen. Våga följa din kompass!

**Ta inspiration från följande frågor, reflektera och skriv ned:**

*Vad är viktigt för dig?*

*Vad vill du uppnå?*

*Vad vill du bidra med?*

*Vilka personer vill du ha runt dig?*

*Vad mår du bra av?*

*Vad vill du göra oftare?*

*Vilka är dina styrkor?*

*Hur vill du vara som person?*

*Vad vill du utveckla?*

Livskompassen hjälper dig att hitta en riktning framåt. Fundera kring dina värderingar och vad som är viktigt för dig framåt. Det kommer att hjälpa dig att hålla dig på din egen stig, där du tar aktiva val baserade på vad som är viktigt för just dig. Skriv ned ett antal ord som symboliserar din riktning i en bok som du lätt kan titta tillbaka på och börja applicera dem i beslut i vardagen. Våga följa din kompass! Ta inspiration från följande frågor, reflektera och skriv ned:

*Vad är viktigt för dig?*

*Vad vill du uppnå?*

*Vad vill du bidra med?*

*Vilka personer vill du ha runt dig?*

*Vad mår du bra av?*

*Vad vill du göra oftare?*

*Vilka är dina styrkor?*

*Hur vill du vara som person?*

*Vad vill du utveckla?*

**Frida Karlssons bästa mentala coachövning: Ditt bästa jag!**

Fundera kring hur du är när du är ditt bästa jag. Hur känns det i kroppen? Vilka egenskaper hos dig själv lyfter du fram? Vilka signaler sänder du ut? Hur uppfattas du av din omgivning? Skriv ned hur du är när du är ditt bästa jag. Se tillbaka på beskrivningen inför en viktig prestation eller när livet känns tufft. Beskrivningen fungerar som en målbild och viktig visualisering av dig själv när du är i ett vinnande tillstånd.

*För att bemästra konsten att bli ditt bästa jag kan du välja att se olika situationer du möter i livet som olika scener. När du kliver upp på en scen - äg den! Även om de negativa tankarna vill att du ska kliva ner, flytta på dig eller ge andra plats - ge dig inte! Sträck på dig, utstråla att du tror på dig själv och låt andra få ta del av allt det fantastiska som är du. Det är bara du som kan bestämma hur och vad du ska göra - så gör det du vill med full närvaro!*

*“Jag förlorar aldrig, antingen vinner jag eller så lär jag mig.”*

* *Nelson Mandela*

**Skattningsbarometer: Hur bra känner du dig själv?**

1 - kan bli mycket bättre och 10 är mycket bra.

*Var befinner du dig just nu?*

*Vad gör du för reflektion på dina svar?*

*Utifrån svaren, finns det något du behöver göra eller fundera kring?*

**Övning: Självbild**

Fundera kring följande frågor:

*Vilken självbild har du?  
Vilken självbild vill du ha?*

Skriv ned varje kväll saker som du har gjort eller som har hänt som har stärkt din självbild.

**Övning: Tre saker du uppskattar med dig själv**

Skriv ned tre saker som du är bra på och som du uppskattar hos dig själv.

*Hur ofta påminner du dig själv om dina starka sidor?*

**Övning: Dina personliga styrkor**

Gör en lista över dina personliga styrkor i må-bra boken. Skriv ned minst tio starka sidor hos dig själv. Se tillbaka på listan när du har en dålig dag eller behöver en extra boost för att stärka dig själv!

**Skattningsbarometer: Hur bra är du på att stötta dig själv i motgång?**

1 - kan bli mycket bättre och 10 är mycket bra.

*Var befinner du dig just nu?*

*Vad gör du för reflektioner på dina svar?   
Är det något du behöver göra eller fundera kring?*

**Övning: Självmedkänsla**

Fundera kring följande frågor:

*Vilken självmedkänsla har du?  
Vilken självmedkänsla vill du ha?*

Skriv ned varje kväll saker som du har gjort som innebär att du har varit snäll mot dig själv.

**Skattningsbarometer: Hur bra självförtroende har du just nu?**

1 - kan bli mycket bättre och 10 är mycket bra.

*Var befinner du dig just nu?*

*Vad gör du för reflektioner på dina svar?*

*Är det något du behöver göra eller fundera kring?*

**Övning: Fira dina framgångar!**

Ett bra sätt att stärka ditt självförtroende är att påminna dig själv om de bra sakerna som du har gjort genom att stanna upp, fira och njuta - stort som smått. Forskning visar att det är viktigt att fira och njuta när man har lyckats och det är väldigt bra för vårt välbefinnande!

*Välj ett sätt att fira din framgång. Det kan vara genom en middag med vänner, unna dig något du velat ha, lite extra gott fika eller att du berättar om din framgång för andra. Hur väljer du att fira?*

**Övning: Självförtroende**

Fundera kring följande frågor:

*Vilken självförtroende har du?  
Vilken självförtroende vill du ha?*

Skriv ned varje kväll saker som du har gjort eller som har hänt som har stärkt ditt självförtroende.

**Övning: Positiva ledord**

Ett sätt att stärka ditt självförtroende är att jobba med positiva och stärkande ledord. Välj ut tre positiva sidor hos dig själv som ska fungera som dina stärkande ledord i stunder då du vill må bra eller göra bra ifrån dig.

Se exempel på ledord nedan:

*Jag är positiv, kreativ och nyfiken*

*Jag är stark, uthållig och tuff*

*Jag är fokuserad, intresserad och glad*

**Skidskytteikonen och VM-guldmedaljören mm Helena Ekholms bästa mentala coachövning: Tre bra saker**

Ta en stund för dig själv och reflektera över dagen. Fokusera på det som varit positivt och svara på frågan:

*Nämn tre bra saker som du har gjort idag?*

Skriv gärna ned vad du kommer fram till. Själva skrivandet har en klargörande effekt!

**Övning: Tre minuters ältande-tid**

När du kommer på dig själv med att älta, ge dig själv tre minuters ältande-tid. Ställ ett alarm på tre minuter, låt de känslor och tankar som finns komma och stanna i känslorna som kommer. När tre minuter har gått frågar du dig själv:

1. *Har du blivit klokare eller har du kommit på något nytt?*
2. *Mår du bättre?*
3. *Har du fått några svar som leder dig vidare*

**OS-guldmedaljören Anna Olsson bästa mentala coachövning: Utvärdera!**

Om du står inför en viktig prestation, det kan vara en tävling, en tenta, ett viktigt möte eller en jobbintervju, utvärdera då hur det gick efteråt. Ta en stund för dig själv och fundera kring frågorna nedan. Jag lovar att det kommer att hjälpa dig att se mer positivt på dina prestationer och skapa ett bättre fokus framåt!

*Nämn tre saker som du gjorde bra?*

*Vad hade du kunnat göra bättre?*

*Hur ska du göra det bättre till nästa gång?*

**Övning: Starta dagen med visualisering**

Starta dagen med en visualiseringsövning. Sätt dig i en lugn miljö och slappna av. När du känner dig samlad och fokuserad kan du visualisera hur din dag ska bli.

*Hur ser din dag ut? Hur vill du att den ska bli? Vad vill du uppnå?*

 Se framför dig hur allt går din väg under dagen. Du behöver inte se tydliga bilder framför dig, det går lika bra att hitta känslan du vill uppnå. Därefter går du ut och lever i nuet och litar på att det du visualiserat kommer att uppfyllas.

**Övning: VARFÖR?**

En vanlig fälla som många går i gällande målsättningar är att de saknar ett tydligt *Varför* de vill uppnå målet. Ta ett mål som du har och ställ dig själv frågan: *Varför vill jag uppnå det?* Upprepa frågan fem gånger och se var du hamnar. Vilka svar leder det till? Är det ett mål som verkligen Du vill uppnå? Vilken känsla får du i kroppen när du tänker på målet?

**Övning: Visualisera dig själv som en vinnare!**

I stunder då allt inte går ens väg och motivationen inte riktigt finns där är den visualiserade målbilden något som kan hjälpa dig tillbaka på rätt väg. Föreställ dig själv uppnå ditt mål. Hur känner du? Hur känns det i kroppen? Hur bemöts du av din omgivning? Din hjärna behöver en tydlig bild som skapar en positiv känsla. Ta en stund till att fylla dig själv med den positiva energin och känslan som du får av att föreställa dig själv uppnå ditt mål. Ett tips är också att välja ett citat, en bild eller en symbol som du kan förknippa med ditt mål. Sätt upp det hemma, på kontoret eller ha det som bakgrundsbild på telefonen. Påminn dig själv så ofta du kan om ditt önskvärda läge och påminn dig om hur det känns när du ser dig själv som en vinnare!

**Världens bästa långloppsåkare genom alla tider Britta Johansson Norgrens bästa mentala coachövning: Vad är du tacksam över?**

Ta en stund för dig själv och kring vad du är tacksam över just nu. Det kan vara stort som smått, i ditt yrkesliv, idrottsliv eller privat. Testa att göra övningen över tid och se vad du upptäcker.

*Vad är du tacksam över idag?*

Skriv gärna ned dina svar och gå tillbaka och se vad du skrivit.

**övning: Bli bekväm med det obekväma!**

Fokuserad målträning bygger på att träna och kämpa på ett specifikt och målinriktat sätt - där du hela tiden ligger på gränsen till din förmåga och där du gör misstag som du om och om igen rättar till för att göra dig bättre.

*Sätt upp ett mål som känns utanför din bekvämlighetszon och bortom din nuvarande förmåga. Testa och se vad du upptäcker!*

**Övning: Vad är du obekväm med?**

Träna på att bli bekväm med det obekväma genom att varje dag skriva upp en situation under dagen där du känt dig obekväm. Reflektera efter en vecka kring de obekväma situationerna som du utsatts för, hur hanterade du situationen? Var det så läskigt som du tänkt dig? Hur känns det när du tagit dig igenom en obekväm situation?

**Övning: Starta en ny vana**

Fundera över vilka vanor du har idag. Det kan exempelvis vara att du rör dig varje dag, läser varje vecka, hör av dig till en vän varje vecka eller visar uppskattning till din partner.

Finns det någon vana du skulle vilja ha? När börjar du?

**Skidåkarstjärnan William Poromaass bästa mentala coachövning: Kliv utanför din bekvämlighetszon!**

Fundera över tre sidor hos dig själv som du vill utveckla. Hur är du när du är som bäst?

Skriv ned tre mentala ledord som utmanar dig till att ta steg utanför din bekvämlighetszon, till exempel: *nyfiken, stark, bäst när det gäller.* Reflektera över orden och hur du behöver arbeta framåt för att utmana dig själv till att ta nästa steg. Vad behöver du göra mer av? Det är viktigt att du skriver ned dina ord, gärna också att du har dem som skärmsläckare på telefonen för att varje dag få en mental påminnelse om var du vill ta dig någonstans.

Fundera över detta när du väljer dina ledord:

*Vilka sidor hos dig själv vill du utveckla som ligger lite utanför din bekvämlighetszon?*

*“Det gäller att bemästra konsten att bli bekväm med det obekväma!”*

* *William Poromaa*

**Johan Laurell, landschef IKEA Frankrike, bästa mentala coachövning: Bygg en positiv teamkänsla!**

Använd övningen med dina medarbetare, kompisar, klasskamrater, familj eller lagkompisar. Avsluta ett möte/samtal med någon av följande frågeställningar. Det kommer att bidra till en positiv stämning och det bidrar till att ni lär känna varandra bättre.

*Vad har varit det bästa med den här veckan?*

*Vad har du gjort bra idag?*

*Vad har vi lärt oss?*

*Vad har vi tillsammans uppnått den senaste tiden som är värt att fira? Hur firar vi?*