

MENTAL TRÄNING – GÖR SKILLNAD

INFÖR EN PRESTATION

Ta tre djupa andetag, blunda och slappna av i kroppen. Håll andan en liten stund. Känn spänningen i kroppen. Spänn musklerna lite extra. Andas ut djupt och låt kroppen slappna av, känn skillnaden mellan att vara spänd och avslappnad.

**Tänk en liten stund på en prestation som gick VÄLDIGT bra.
Hur kändes det när du lyckades?
Plocka fram den härliga känslan inför din prestation.
Känn på det en liten stund...**

**Se dig själv lyckas, tro på dig själv
och tänk positiva tankar!**

Yes, I can!



Yes, I can – Yes, we can!
c. Mental träning, personlig coaching och inspiration
Stig Wiklund
Kornvägen 7 873 40 Bollstabruk
stig.wiklund@positivakicken.se
www.positivakicken.se