

# **MENTAL COACHÖVNING – Inför prestation – det önskvärda mentala tillstånden**

**Vilket eller vilka önskvärda mentala tillstånd vill du ha när du utför prestationen?**

.....

.....

**Hur ska du förbereda dig för att uppnå dessa mentala tillstånd?**

.....

.....

**Vad ska du göra om det börjar ta emot eller när du är på väg att ”förlora” dina tillstånd?**

.....

.....

# **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](mailto:stig.wiklund@positivakicken.se)  
[www.positivakicken.se](http://www.positivakicken.se)