

Mental styrka - gör skillnad

Mentala nyckelord

Ta fram två/tre mentala nyckelord som är särskilt viktig för dig när du ska göra en prestation! Ha de mentala nyckelorden synliga så du kan se orden varje dag! Lev också varje dag och kväll med de mentala nyckelorden. Ju mer du fokuserar på de mentala nyckelorden ju större effekt!

Mina mentala nyckelord inför prestationer:

.....

.....

.....

Yes, I can!

Träning ger resultat

Ju mer du tränar desto bättre resultat. Tänk på att det tar tid att förändra attityder och beteenden.



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