

# MENTAL COACHÖVNING – UTVÄRDERING

## Utvärdera dig själv – ställ de här 4 frågorna

Svara på följande 4 frågor, som berör din prestation och som kan hjälpa till att utveckla dig själv och få dig att ta ytterligare steg...

1) Vad har jag gjort bra?

.....

.....

.....

2) Vad var det som gjorde att det gick bra?

.....

.....

.....

3) Vad kunde jag ha gjort bättre?

.....

.....

.....

4) Hur kunde jag ha gjort det bättre?

.....

.....

.....

Var absolut ärlig mot dig själv. Om du gör denna övning flera gånger om året, så har du här ett effektivt utvärderingsredskap att använda i din fortsatta utveckling.

Det tar bara några minuter att göra, så enkelt men ändå effektivt.

Spara dina funderingar, titta på dem ofta och ta fram dem nästa gång du på nytt ställer dig de här frågorna.

# Yes, I can!

**Ha tålamod – håll i och håll ut – och plötsligt händer det bara**

Allt tar sin tid. Att förändra sitt sätt att tänka och handla är en process som ofta är tålamodsprövande – men samtidigt mycket utvecklande!

**Träning ger resultat**

Om du vill kan du givetvis fortsätta flera dagar/veckor. 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@positivakicken.se](mailto:stig.wiklund@positivakicken.se)  
[www.positivakicken.se](http://www.positivakicken.se)