



EKSPERT

Cecilie Ystenes har sju års utdanning i psykologi, og har jobbet med mental trening for idrettsutøvere i over 10 år. Hun er gründer av RAW Performance, som praktiserer mental trening ved hjelp av dokumenterte verktøy og metoder hentet fra prestasjonspsykologi. Kundene er alt fra idrettsutøvere og ledere, til talenter og mosjonister. Journalist Pia er sertifisert i mental trening nivå 1 gjennom RAW Performance, og har skrevet disse artiklene i tett samarbeid med RAW.



BLI DIN EGEN MENTALTRENER

Denne høsten gir vi deg teknikkene du trenger for å trene den viktigste muskelen av alle – nemlig hodet! ShapeUp setter mental trening på agendaen.

tekst: PIA SEEBERG foto: GETTY IMAGES,
GEIR OVE FIDJE og RAW PERFORMANCE

Du har garantert kjent på kroppen hvordan prestasjonene dine kan variere fra dag til dag. Som på de dagene du vet du burde lese til eksamen, vaske huset eller gjennomføre den planlagte treningsøkta, men du får deg ikke til å gjøre det. Selv om du vet at det burde gjøres, er det rett og slett andre, og mer kortsiktige behov, som kommer i veien. Der og da føles sofaen langt riktigere enn «fornuftige» gjøremål. Ikke fortvil – disse dagene er du ikke alene om.

DAGSFORMEN

Dagsform, følelser, humør, innstilling, menneskene rundt oss og andre omstendigheter påvirker i stor grad hvordan vi opplever tilværelsen og hvilke valg vi gjør i hverdagen. Noen dager kjenner vi inspirasjonen krible i kroppen etter å ha skrollet oss gjennom Instagram, motivasjonen er på topp med nytt treningsprogram, kroppen skriker etter sunn næring og både jobb, skole og livet kjennes ut som en dans på roser. Andre dager har pipa en annen låt. Instagram, med sine inspirerende innlegg og heiarop gjør ikke annet enn å gi deg dårlig samvittighet. Å dra på trening med en blytung kropp virker meningsløst, og det eneste som frister er å kortslutte på senga med Netflix og en svær (gigantisk ...) dose smågodt.

Heldigvis befinner vi oss som regel et sted mellom disse to ytterpunktene, men det er ingenting å legge skjul på at våre «hverdagslige» prestasjoner varierer i takt med dagsformen. Som regel kjennes det ut som om motivasjon, inspirasjon, viljestyrke og pågangsmot har en tendens til å svikte av seg selv, uten at vi vet helt hvorfor. Dette er ikke tilfellet.

Hodets mentale egenskaper kan nemlig trenes, på samme måte som muskler. Motivasjon trenes gjennom

effektiv målsetting. Viljestyrken blir bedre ved å bruke din indre dialog til å backe opp deg selv når ting blir tøft. Pågangsmotet styrkes av å våge å trække utenfor komfortsonen, og selvtilliten øker i takt med at du mestrer noe nytt. Mental trening handler rett og slett om hvordan du kan trene deg selv til å prestere bedre, oftere. Ved å bli bedre til å ta kontroll over følelser og tanker, vil du også bli flinkere til å gjøre gode valg, hver gang. Disse gode valgene fører til bedre prestasjoner, som igjen fører til at du oppnår det du ønsker, raskere. I de kommende utgavene av ShapeUp skal vi skal vise deg hvordan. Vi lærer deg en ny teknikk i hver utgave, med et konkret forslag til hvordan og hvor ofte du bør trene for å oppnå fremgang.

VÅG Å PRESTERE

For å prestere bedre, er du først nødt til å finne ut hvilke områder som er viktige for deg, og hvordan du skal gå fram. Du trenger en målrettet slagplan! Her er det mange av oss som feiler. Ofte er vi opptatt av å strekke til og være gode på så mange måter og områder, at det blir for mye til at vi kan briljere på noen av de. Å velge å fokusere på noe, og samtidig velge bort noe annet, er nemlig en kunst i seg selv. Finn ut hva som er viktigst for deg å oppnå, og hva du vil fokusere på i forhold til dette. Hvilket område ønsker du å bli bedre på? Kanskje vil du oppnå et spesifikt treningsmål, være mer med venner eller bli mer effektiv i hverdagen? Ønsker du for eksempel å bli sterkere i knebøy, er du nødt til å prioritere dette fremfor annen trening, fram til du har nådd målet. Ved å bruke litt tid på å finne ut hva du vil, vil du også oppleve at det blir lettere å holde fokus og hente krefter når det trengs. Se på det som et maratonløp. Hvis du står på startlinja og ikke aner hvor du skal eller hvor lenge du må løpe, er det vanskelig ▷

DEFINISJONEN PÅ MENTAL TRENING:
**«Mental trening handler om en systematisk og
kontinuerlig trening av de psykologiske kvalitetene som
har som hensikt å øke gode prestasjoner»**

å motivere seg til å gjennomføre. Det er lett å prioritere kortsiktige behov som tissepause, energipåfyll, kanskje til og med å gi seg. Har du derimot arbeidsoppgaven tydelig definert i hodet, både hvor langt du skal løpe, og hvilken tid du ønsker å gjennomføre på, er det ingenting annet som er viktigere enn nettopp dette.

FÅ I GANG TANKEKVERNA

Når du finner ut hva du ønsker å oppnå, gjelder det å finne ut hvilke hindringer som står mellom deg og målet ditt. Hva kan du gjøre for å løse opp i disse hindringene? Hvordan begrenser de deg? Hva stopper deg fra å gjøre de endringene som skal til? Vi kommer nærmere inn på både målsettinger og hindringer i neste artikkel, der vi skal gi deg konkrete tips til hvordan du effektivt kan utarbeide mål som er så gode at de holder deg motivert helt fram til målstreken. Men allerede nå bør du starte tankeprosessen, og prøve å få et tydelig bilde på hva som er viktig for deg å oppnå. Hvis du ikke er ærlig rundt målsettingene dine, vil motivasjonen og drivkraften din gjennomskue deg rimelig kjapt. Enten vi liker det eller ikke har motivasjon en sterk sammenheng med hvor mye du ønsker å oppnå de målene du setter. Da sier det seg selv at de målsettingene du velger å gå for, bør være sabla gode!

Øvelsen på neste side hjelper deg til å sette i gang tankekverna, som vil gjøre det lettere for deg å jobbe med målsettinger i neste utgave. Allerede nå kan du gjøre positive endringer i livet ditt ved å sette i gang med noen av handlingene du kommer fram til med livshjulet. Veldig enkelt, men samtidig superdupereffektivt!

HA DET BRA PÅ VEIEN

Mental trening handler ikke bare om prestasjon og måloppnåelse. Det handler også om hvordan du har det på veien til mål. Med fokuset på mental trening prøver vi i ShapeUp å ta et oppgjør med måten vi jenter ofte sammenligner oss selv med andre på. Ved å sette personlige og gjennomtenkte mål med utgangspunkt i dine egne forutsetninger, vil du i stor grad bli tryggere på deg selv, og hva du ønsker å oppnå. Forhåpentligvis vil du se at det er ganske så meningsløst å sammenligne seg med andre, ettersom de ulike tingene vi gjør og oppnår henger så tett sammen med personlige forutsetninger, erfaringer og ønsker. Vårt beste råd til deg må være

å prøve å finne en trygghet i deg selv, og i den veien du ønsker å gå. Da er det også lettere å ha det bra på veien! Tenk bra om deg selv som person, og lær deg å ha god selvfølelse uansett hvordan dagene går. En god selvfølelse innebærer nemlig å ha styrken til å vite at du er bra nok i deg selv, uavhengig av hva du presterer.

God selvtillit derimot, er i større grad knyttet til prestasjonene dine. For eksempel kan du ha god selvtillit når du løper i skogen, fordi det er noe du har gjort mye av. Du er på hjemmebane. Du tør å presse grenser. På samme måte har du kanskje mindre selvtillit når du skal trene styrke på et treningssenter, rett og slett fordi du ikke har gjort like mye av det tidligere. Den eneste måten å øke selvtilliten din i denne settingen vil være å gjøre mer av det som gjør deg utrygg i utgangspunktet – nemlig trene mer i studio! Å tråkke ut av komfortsonen er den beste måten å øke selvtillit på, og bevise ovenfor deg selv, gang på gang, at det er totalt ufarlig (og faktisk en utrolig flott ting) å være utenfor komfortsonen.

Det er nemlig her forandringene skjer! I fremtiden utfordrer vi deg til å prøve å tenke at du skal unngå å være redd for noe, fremfor å unngå det du er redd for. Gjennomfører du dette i praksis kan du være sikker på at ting kommer til å skje.

HVA SKJER FREMOVER

I tiden fremover skal vi gi deg en grundig innføring i mental trening. I samarbeid med RAW Performance skal vi lære deg hvordan du kan bruke mentale teknikker for å bli en bedre versjon av deg selv, i tråd med de målene du ønsker å oppnå. Teoriene og teknikkene støttes opp av forskning, som beviser at mental trening fungerer. Mange idrettsutøvere har gjort det til en del av sin treningshverdag for lengst, og vi mener det er på tide at fysisk trening blir akkompagnert med mentalt fokus også for oss treningsjenter.

Vi gir deg verktøyene du trenger, men husk at du selv må gjøre jobben. På samme måte som fysisk trening er tungt, vil mental trening være like utfordrende. Hodet vil på et eller annet tidspunkt jobbe imot deg, og da gjelder det å være i stand til å la din sterke side vinne over den svake. Se på din vei mot mål som et eventyr, der prøving og feiling utenfor komfortsonen er det som gjør deg bedre. Så lenge du sørger for å lære av feilene du gjør, er de intet annet enn verdifulle erfaringer, som faktisk hjelper deg nærmere målet ditt. Kast deg ut i det! □



ØVELSE:
LIVSHJULET

HVORFOR: Gjør denne øvelsen for å bli mer bevisst på hva du ønsker, og hvordan du prioriterer tiden din og bruker kreftene dine i forhold til ønskene dine. Er det i samsvar med den du ønsker å være, og de målene du ønsker å oppnå?

HVORDAN:

1. Sett en verdi på en skala fra 1-10, for hvor tilfreds du er innen hvert av områdene.
2. Gå inn i hvert område og skriv ned to konkrete handlinger du kan gjøre de neste to ukene for å øke tilfredsheten.

3. Hva skjer hvis du gjør disse handlingene? Sørg for å gjennomføre disse handlingene de neste to ukene, og gjør de til vaner hvis de er verdt å beholde.

HVOR OFTE: Denne øvelsen trenger du kun å gjøre én gang, men gjør det til en vane å sjekke med deg selv om prioriteringene dine fortsatt er de samme fra måned til måned. Dette hjelper deg å holde kursen hvis prioriteringene er de samme, og du kan gjøre nødvendige endringer hvis noe har forandret seg. Sakte, men sikkert,

kan livshjulet hjelpe deg til å få et bedre liv innenfor de ulike områdene, selv ved hjelp av enkle grep i hverdagen.

UT AV
KOMFORTSONEN?

Vil du lese mer om komfortsonen og få konkrete tips til hvordan du kan utfordre deg selv litt mer både i hverdagen og på trening? Da bør du lese saken *Ut av komfortsonen* på side 90.