



«Har du hele tiden denne indre stemmen som skravler i vei om at du aldri kommer til å nå målet ditt? Ta kontroll over din egen selvtillit!»

TOPPTRENT SELVTILLIT

Disse 7 enkle tipsene gir deg selvtillitsboosten du trenger.

tekst: PIA SEEBERG OG LINE BAKKEVIG *foto:* LARS ERIK BAKKEN

Selvtillit betyr godfølelse! Og godfølelse betyr motivasjon til å fortsette å gjøre det som gir deg denne godfølelsen. For mange er fysisk aktivitet og trening en selvsagt kilde til mestringsfølelse og måloppnåelse i hverdagen. Det er gjerne de samme menneskene som strutter av selvtillit når de trår over dørstokken på treningssenteret. De svanser elegant og målrettet til knebøyapparatet, og trener så fokusert og effektivt at du begynner å sette spørsmålsteget ved din egen trening. Du mister fokus. Burde du også kjøre knebøy? Har du god nok teknikk til det da? Er det egentlig viktig for deg å bli sterk i knebøy? Burde det være viktig for deg? Du grubler. Selvtilliten din på trening får seg en knekk. Eller har du aldri hatt trua? Har du hele tiden denne indre stemmen som skravler i vei om at du aldri kommer til å nå målet ditt? En sabotør? Det er på tide å ta kontroll over din egen selvtillit!

INNSATSEN SOM TRENGS

Og vi skal hjelpe deg. Det er nemlig ikke slik at disse «supermenneskene» er født slik, selv om man kanskje skulle tro det. De har alle følt seg både usikre, keitete og lite motivert på trening. Men så har de gjort en jobb. De har lagt ned det arbeidet som trengs, og gjort seg selv gode. Vi må jo alle, på et eller annet tidspunkt, gjøre en innsats for å bli bedre, også på trening. Nå er det på tide at du legger ned innsatsen som trengs! Det er ikke gjort over natta, men vi lover deg at du sakte, men sikkert, blir hekta på følelsen av å bli bedre. Første steg på veien mot gode vaner, selvsikkerhet og prestasjon på trening er å godta utgangspunktet ditt. Starter du helt på scratch? Fantastisk! Det betyr at du har et stort forbedringspotensial, som er det beste utgangspunktet for forbedring. Sammen med mental trener Line Bakkevig fra RAW Performance har vi satt sammen denne treningsplanen, som punkt for punkt hjelper deg å bygge opp din egen selvtillit på trening.



EKSPERT

Line Bakkevig er utdannet fra NTNU og har en master i strategisk ledelse fra BI i tillegg til å være sertifisert mental trener. Line jobber nå som mental trener for næringsliv og toppidrett, samt talentutvikling av barn og ungdom.



1

HVA VIL DU?

Bruk litt tid på å finne ut hva som er målet ditt, og hvorfor dette er viktig for deg. Det er viktig at du vet hva treningen skal gjøre for deg, hvilke positive resultater du ønsker å få ut av det, og hvordan det vil gjøre at du får det bedre på kort og lang sikt. Vær konkret på det du ønsker å oppnå. Skriv det ned – og lag gjerne en collage eller bilder av hva som skal til for å nå målet, ikke bare målet i seg selv. Ha det tilgjengelig for inspirasjon og motivasjon.

3

SETT PRIS PÅ VEIEN

Feir delmålene! Ta deg tid til å nyte utviklingen og anerkjenne mestringen du opplever – det bygger selvtillit og gir motivasjon til fortsattelsen.

4

VÆR FORBEREDT

Forbered deg på de tunge dagene. Du vet at det vil komme dager der du ikke kjenner noe sted at du har lyst – eller der du opplever at du ikke får til noen verdens ting. Øv deg på hvordan du skal takle disse dagene.

Bestem deg for hva du skal si til deg selv slik at du likevel gjennomfører og jobber deg igjennom utfordringene. Se deg selv trosse uviljen og vanskelighetene, og gjennomfører på best mulig måte. Ha fokus på hva du skal forbedre til neste gang. Når du tenker konstruktivt er det også mye lettere å spørre om råd – da kan du være konkret, og du vil få konkrete svar.

2

MUSESKRITT

Lag gode delmål på veien til hovedmålet. Stikk fingeren i jorda og vær ærlig med deg selv i forhold til hvor du står i dag. Sett realistiske mål i starten! Når du opplever at du mestrer det du bestemmer deg for, vil selvtilliten vokse, og du blir stadig mer rustet til å utfordre deg selv og pushe komfortsonen din ytterligere. Når du jobber med gode delmål er det lettere å se at du beveger deg i riktig retning, selv om det noen ganger kjennes ut som om du står på stedet hvil. Da er det lettere å jobbe med det man i utgangspunktet ikke har gjort før eller ikke har vært god på tidligere.

5

PLANLEGG

Lag gode rutiner! Bestem deg for når og hvordan du skal gjennomføre ukas treningsøkter. Sett av tid og gjør nødvendige forberedelser. Tid, klær, mat, og ikke minst på selve treningsøkten – hva gleder du deg til? Hvordan skal du offensivt og positivt takle utfordringene?

«Første steg på veien mot gode vaner, selvsikkerhet og prestasjon på trening er å godta utgangspunktet ditt.»

6

HENT SELVTILLIT I TIDLIGERE PRESTASJONER

Hent inspirasjon fra tidligere suksesser. Om det er innenfor trening eller andre arenaer – se tilbake på oppgaver du virkelig lyktes med, hvilke av dine styrker, ferdigheter og personlige egenskaper brukte du da som bidro til suksess?

Bruk erfaringen derfra som inspirasjon til dette treningsprosjektet.

7

RIKTIGE PRIORITERINGER

Ha et bevisst forhold til dine prioriteringer. Bestem deg! Døgnet har 24 timer. Fra start er det viktig å være bevisst på at dersom du skal bruke mer tid på trening nå enn tidligere, så vil det gå på bekostning av noe annet. Hvis du i forkant aksepterer hva du må ofre er det lettere å ta de valgene du må ta for å gjennomføre underveis, og det vil føles riktig og bra!