



Mentaltrener Cecilie Ystenes er gründeren bak RAW Performance. Hun har 7 års utdanning innen psykologi og over 10 års erfaring med å jobbe med alt fra idrettsutøvere og mosjonister til lag og organisasjoner som ønsker å nå sine mål. RAW er i dag et eget forretningsområde innenfor Mykjemeir AS. Journalist Pia er sertifisert i Mental Trening nivå 1 gjennom RAW Performance, og har skrevet disse artiklene i tett samarbeid med RAW. For mer informasjon se www.rawperformance.no.

BLI DIN EGEN MENTALTRENER

Din indre skravlegås kan enten være din verste fiende – eller din beste venn. Du bestemmer.

tekst: PIA SEEBERG foto: GETTY IMAGES OG RAW PERFORMANCE

I de siste utgavene av ShapeUp har vi jobbet oss gjennom mentale treningsteknikker som målsetting, visualisering og avspenning. Hjelpemidler som hjelper oss å få ut det potensialet som bor i oss, enten det er på hjemmebane, på trening eller på jobb og skole. Hodet er en av kroppens mest undervurderte muskler! Det er ingen tvil – desto større kontroll du får på topplokket, desto større kontroll får du over deg selv og det du ønsker å utrette. Det er når du står ovenfor utfordringer, uvante situasjoner og kjipe dager at du får en mulighet til å virkelig utfordre deg selv. I realiteten handler det ikke om hva som skjer med deg, men heller hvordan du takler det. Hvordan takler du en presset situasjon?

HODET PÅ AUTOPILOT

Svaret avhenger av situasjonen. Ofte har vi typiske måter å reagere på når ting blir ukomfortable, skumle, utfordrende eller stressende. En eller flere av disse reaksjonene starter som regel i ditt eget hode. Din indre skravlegås er den første til å uttale seg, og den vokser seg stor og sterk på oppmerksomhet og negative følelser. Si hallo til din indre dialog! Den indre dialogen er den samtalen som konstant foregår i ditt eget hode. Det er alle de tankene som flyr rundt i hodet, som i større eller mindre grad former det du gjør og sier i praksis.

Mange er ikke klar over denne koblingen. Vi lar hodet gå på autopilot, uten et bevisst forhold til hvordan vi snakker til oss selv. Hvilke tanker går igjennom hodet ditt når du står ovenfor en utfordring? Hva sier du til deg selv når du skal prestere? Hvordan snakker du til deg selv når ting ikke går «din vei»?

BIOLOGISK HODEBREMS

Du har helt sikkert vært med på en treningsøkt der både hode og kropp sier stopp? Det føles i hvert fall sånn. Din indre stemme forteller deg at du ikke klarer mer. I

utgangspunktet en skikkelig bra greie, fordi den i ekstreme tilfeller beskytter oss mot oss selv. For idrettsutøvere kan motivasjonen til å bli bedre være så sterk at den overstyrer kroppens kapasitet. Derfor kunne de gått nedover og hjem på trening uten en slags biologisk hodebrems.

Heldigvis hører det med til sjeldenhetene at vi «dødelige» leker med disse grensene. Som regel jobber vi i den andre enden av skalaen. Vår utfordring er å presse både hodets og kroppens grenser når vi trener, slik at vi kan bli litt bedre på hver treningsøkt. Vi ønsker å bruke vår indre stemme til å pushe videre, også når det frister å kaste inn håndkleet. Det er lett å si til seg selv at innsatsen var «bra nok».

Den indre heiajengen er et av de kraftigste virkemidlene vi har, spesielt i settinger utenfor komfortsonen. Vit at du blir det du tenker. Selvsnakket som foregår i ditt eget hode, spiller en stor rolle for det du presterer, men også deg som person. Og dermed er det jo også selvsagt at dette er noe du bør ta kontroll over?

SKRAVLEGÅSA

Hvor bevisst er du selv på de samtalene som foregår inne i hodet ditt? Har du noen gang tenkt over hvordan du bruker og lytter til tankestrømmen i topplokket? I en optimal drømmeverden har du en sterk, oppløftende, positiv indre stemme, særlig i de situasjonene det røyner på som verst og du virkelig trenger heiarop. I praksis er det ikke alltid like lett. Man er ofte sin egen verste kritiker, der den indre stemmen kjenner dine «svakheter» bedre enn noen andre. Og det du dømmer som svakheter, er kanskje ikke alltid svakheter i det hele tatt?

Første steg på veien mot å bruke den indre dialogen til din fordel er rett og slett å bli klar over den. Legg merke til den, uten å dømme eller identifisere deg med den. Eksempel: Du har en dårlig dag. Du er sliten, trøtt, lite overskudd, og bare tanken på trening gjør deg uggen. ▶



«Fra nå av snakker du til deg selv som til din egen bestevenn. Hvordan ville du backet henne opp og motivert henne?»

ditt, er det viktig at du setter deg gode mål som motiverer deg til å bli bedre. I praksis er det veien til målet som byr på utfordringene, der visualisering, avspenning og indre dialog er viktige virkemidler. Å ha en positiv indre dialog er avgjørende på veien mot et hårete mål!

Neste punkt på din indre dialog-agenda er derfor å bli en råtass på den positive selvsnakkingen. Hvordan vi tolker og oppfatter en situasjon farger nemlig våre følelser, reaksjoner og ikke minst handlinger. En negativ indre dialog vil gjøre at du føler deg demotivert og engstelig. Den dreper selvtillit, og presser deg ned når du egentlig er på vei opp. Den vil gjøre den dårlige dagen enda dårligere.

Den positive praten derimot, er ditt eget verktøy til å sende følelsene dine på en bedre kurs. Så, nå er det på tide å øve på å støtte og oppmuntre deg selv! Du kan begynne med å bruke øvelsen på neste side til å lære deg hvordan du gjør dette i praksis. Du skal endre negativt selvsnakk til positivt selvsnakk. Fra nå av snakker du til deg selv som til din egen bestevenn. Hva sier du til henne når hun har en dårlig dag? Hvordan ville du backet henne opp, motivert henne og gitt henne ny energi?

I begynnelsen vil du kanskje oppleve det hele som litt vrient og kleint. Om du ikke er vant til å gi følelsene dine motstand vil det mest sannsynlig føles litt som å snakke til en vegg. Men stol på oss, du blir bedre!

SKRU NED VOLUMET

Før du går i gang, husk at å trene på positiv indre dialog er like utfordrende som annen trening. Det tar tid, og du vil ikke nødvendigvis kjenne på resultatet med en gang. Ha som mål å bli flinkere til å gi små peptalks til deg selv, og jobb aktivt med den lille stemmen som kverulerer i hodet.

Dersom du har dager der du virkelig lar deg irritere av den indre dialogen, ingenting funker og negativiteten blomstrer, så finnes det håp. Se for deg en slags indre volumbryter, der du enkelt skrur ned lyden på det som blir sagt til deg selv. Ikke ta tankene dine så seriøst, og husk at du ikke er tankene dine. Kanskje har du en *crappy* dag? Det betyr ikke at du og alt ved deg er dårlig. Aksepter at du har en dårlig dag, og se på det som en gylden mulighet til å trene på å snu noe negativt til noe positivt. Og gjør det! □

Du dropper treningen, og ubevisst løper den negative energien løpsk i kroppen din. Som et resultat får den negative praten fritt spillerom i topplokket, og sakte, men sikkert trekker du deg selv lengre og lengre ned i søla. Uten at du merker det selv engang.

Bli bevisst på hvordan du snakker til deg selv, på godt og vondt, og lær deg at du ikke er det du tenker. Si til deg selv noe sånt som «*Ok, av en eller annen grunn føler hodet og kroppen min at jeg har jeg en dårlig dag. Det er ok. Nå er det opp til meg å gjøre det beste ut av den! Jeg er ikke det jeg tenker. Jeg kan selv bestemme hvilke tanker jeg skal fokusere på*». Ta utfordringen på strak arm, snakk deg selv opp og fram, og gjør det som skal til for å seire over den negative selvsnakkeren i hodet ditt. Så du *ditchet* treningsøkten? Gjort er gjort. Nyt det faktum at du har gitt kroppen litt ekstra hvile. Men sørg for å avslutte dagen med en liten rusletur, noen øvelser på stuegulvet eller en morsom aktivitet med venninner. Noe som flytter fokuset ditt fra den negative til den positive stemmen.

BLI EN RÅTASS

I tidligere utgaver av ShapeUp har vi blant annet snakket om målsetting som teknikk. For å skape glede og drivkraft i livet

ØVELSE: INDRE DIALOG

Med denne øvelsen er du på god vei til å endelig få til det du trodde var umulig!

4. Når du tenker de nye tankene, hvilke muligheter ser du nå? Tenk deg alt du kan oppnå ved å snu dine innbilte hindringer til noe positivt. Skriv ned, og la dette være inspirasjon til å strekke deg etter nye ting og ikke minst begynne å snakke positivt til deg selv. Øv deg på å gjenta argumentasjonen i punkt 3, og ikke gi deg før du kjenner hvordan den positive praten motiverer deg til å ta tak og gjøre det du ikke turte før.

3. Hva vil du tenke isteden? Skriv nærmest det motsatte av svarene i første spørsmål. For eksempel:

«Jeg kan lære med å trene med frivekter, på samme måte som jeg har lært meg andre ting jeg ikke kunne fra før.»

«Jeg synes det er gøy å være i frivektsavdelingen og utfordre min egen komfortsone. Det er digg å kjenne at jeg vokser og jobber meg nærmere målet mitt.»

«Jeg føler meg modig når jeg lærer meg å trene styrke med frivekter.»

1. Skriv ned 3–5 negative tanker eller hindringer som dukker opp når du tenker på noe du ser på som utfordrende for deg, for eksempel styrketrening med frivekter. Innerst inne kunne du ønske at var en vane for deg, men du føler at det er uoverkommelig, vanskelig, kleint og skummelt. Du kvier deg for å i det hele tatt vurdere å ta tak i en frivekt, og du og hodet ditt er veldig enige om hvorfor det bør forbli slik:

«Jeg kan ikke trene styrke med frivekter, fordi ...

... jeg aldri har gjort det før.»

... jeg synes det er ubehagelig å være i frivektsavdelingen.»

... jeg føler meg klønete når jeg trener styrke.»

Lista kan dessverre være lang inne i ditt eget hode.

2. Etter å ha blitt klar over hva du egentlig ønsker, samt hvilke hindringer som stopper deg, skal du skrive ned hvordan det påvirker deg å ha disse tankene. Hvordan kommer de til uttrykk i hverdagen? Hvilke begrensninger får du som en følge av de negative tankene? På hvilken måte hindrer de deg i å oppnå det du ønsker, for eksempel å trene styrke?

