



CECILIE YSTENES

Cecilie Ystenes har gründet RAW Performance og er mentaltrener. Hun har 7 års utdanning innen psykologi og over 10 års erfaring med å jobbe med alt fra idrettsutøvere til mosjonister, 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

Å klare å sette seg mål er det første og viktigste steget i jakten på mental styrke. Med disse tipsene er du på god vei mot et målbevisst hode.

tekst: PIA SEEBERG foto: GETTY IMAGES OG RAW PERFORMANCE

Hva er målet ditt? Og når vet du at du har nådd det? Dette er to av de viktigste spørsmålene du kan stille deg. Å ha ambisjoner om å bruke mental trening uten å kunne svare på målsettingen din og veien dit, er som å stikke på treningssenteret uten treningsklær. Ved å sette gode, målbare mål og ha en plan på hvordan du skal komme dit, blir du nemlig motivert og hardtarbeidende. I tillegg blir du grepet av lykkerus når du kan krysse av et mål på lista. Derfor er målsetting en av de viktigste teknikkene du kan bruke innenfor mental trening. Nå skal vi vise deg hvordan det gjøres!

MOTIVASJON

Det virker jo ganske enkelt på papiret, å rable ned et par ting du syns hadde vært kult å få til. I praksis er det ikke alltid så enkelt. Å grave fram mål som motiverer så mye at du faktisk finner krefter til å gjennomføre helt inn til mållinja, er en kunst i seg selv.

Motivasjon er nøkkelen. Uten den som drivkraft er det vanskelig å legge ned arbeidet som trengs for å nå helt fram. Så hvor og hvordan finner du motivasjon? Heldigvis finnes den allerede i deg, det gjelder bare å bruke de riktige virkemidlene for å grave den fram. I forrige utgave viste vi deg «livshjulet», som forhåpentligvis gjorde deg bevisst på hva du ønsker, hvordan du prioriterer tiden din og hvordan du bruker kreftene dine i forhold til dette. Nå er det på tide å grave enda litt dypere i hjernebarken. Du vil fort se om prioriteringene og tidsbruken din samsvarer med målsettingene du har bestemt deg for. Brett opp ermene og finn fram penn og papir, det er på tide å skrive ned drømmemålene dine!

DRØMMEFANGEREN

For hva er egentlig drømmemålene dine? Dette spørsmålet

kan du gjerne bruke litt tid på. Bruk spørsmålene i øvelsen «Drømmefangeren» på side 107, legg vekk alle begrensninger og kjenn etter hva som virkelig ville vært inspirerende å oppnå i livet ditt. Hvilken følelse får du i kroppen når du ser for deg at du oppnår noe skikkelig, skikkelig grensesprengende kult? Forhåpentligvis kjenner du en sommerfugl eller ti i magen når du virkelig klarer å hengi deg til drømmene, og spiller de av som en film i hodet. Kast alle hemninger, glem alle hindringer og fokuser på muligheter. Se på «drømmingen» som en øvelse i positiv tankegang der såkalte begrensninger ikke er noe annet enn morsomme utfordringer. La kritikeren hvile, og skriv ned 3–6 drømmer.

KOMPASSET

Å bli klar over drømmene sine er viktig. Som regel henger de sammen med de målene du bevisst eller ubevisst ønsker å oppnå. Fra nå av er drømmene dine kompasset ditt, som viser vei når du har gått deg vill, men også når du trenger å sjekke om du er på rett kurs. De ulike målene du nå skal sette deg har nemlig utspring i drømmene dine, og kan regnes som de veiene du velger for å komme fram. For husk, selv om kompasset veileder, er det opp til deg selv å gjøre de valgene som gjør at du faktisk kommer deg fra A til B.

Moroa starter med slagplanen! Når du blir mer bevisst på hva du vil, og har motivasjon til å gjøre det som trengs for å oppnå det, er det på tide å legge en slagplan! Nå skal du velge ut 1–3 mål du ønsker å oppnå innen en bestemt tid.

Bruk øvelse nr. 2 på neste side, SMART-modellen, til å kvalitetssikre målet ditt. Det er også viktig å huske at måten du definerer målet ditt på innebærer en prosess, ikke et utfall. De må være helt og holdent innenfor din kontroll. Du kan for eksempel ikke kontrollere om

ET MÅL ER ...
**« ... ET ØNSKET RESULTAT SOM EN PERSON SER FOR SEG,
PLANLEGGER OG FORPLIKTER SEG TIL Å OPPNÅ »**

andre løper raskere enn deg i et maraton. Du kan kun påvirke hvor fort du selv løper ved hjelp av faktorer som forberedelse, trening, matinntak og mental styrke underveis. Kort sagt, faktorer du selv styrer. Du er ute på tynn is om du belager suksessen din på andres prestasjoner ved å si til deg selv noe sånt som: «Jeg skal vinne dette løpet og komme først i mål». Det er som å gamble med skjebnen. Det er totalt utenfor din kontroll hvordan de andre deltagerne presterer. Ikke frarøv deg selv muligheten til måloppnåelse ved å sette din lit til andres prestasjoner. Det er stor forskjell på å ha et mål om å vinne en konkurranse, kontra å fokusere på å prestere så bra du kan. Vær smart og fokuser på det du faktisk kan kontrollere: Deg selv.

AKTIV MOT MÅL

Nå har du mest sannsynlig kommet godt i gang med målsettingen, og begynner å bli klok på hvor du vil. Bruk også litt tid på å tenke igjennom hvordan du skal komme dit. Lag en slags handlingsplan der du formulerer for deg selv hvilke handlinger du må gjøre for å komme nærmere målene dine. Dette henger sammen med A-en i SMART-modellen. A står for aktivt, noe som er et viktig kriterium for en god målsetting. Hvis du virkelig bestemmer deg for å sette et mål, er det nemlig en uskreven regel som sier at du ikke skal «forlate åstedet» før du har gjort en konkret handling som bringer deg nærmere målet. Start prosessen umiddelbart. Trening? Ta deg en økt nå, eller pakk treningsbagen til morgendagens økt. Sparing? Sett over minimum én krone på sparekontoen NÅ! Sunnere kosthold? Spis en gulrot. Vær flinkere til å sosialisere? Ring en venninne og book et avtale, først som sist. Du skjønner tegninga. Gjør noe. Nå!

PROSESSEN

Når du er i full fart på vei mot mål, er mye av jobben gjort. Gratulerer, du har faktisk kommet langt på vei i å bruke mental trening til å bli en bedre versjon av deg selv. Vi vet det er en klisjé, men vi sier det allikevel: Nå er det viktig at du er flink til å være obs på, og gjerne eliminere, ting som kan forstyrre deg i prosessen på vei mot mål. Tenk grundig igjennom hva som erfaringsmessig sett kan true din tilværelse som et målrettet prakt eksemp lar. Vet du for eksempel at du kan ha lett for å droppe en planlagt treningsøkt så fort du får tilbud om

jentekvelder med venninner? Eller tacokveld med kjæresten? Bruk litt tid på å finne dine typiske trusler, så er du bedre rustet til å motstå de når de kommer.

Det er også viktig å ha en sterk selvtillit på vei til mål. Ikke la deg selv gå i bakken om du går på en smell som gjør at veien til mål ikke blir som planlagt. Se på en smell som en ypperlig mulighet til læring! Hvis du aldri feiler, hvordan skal du da vite hva du kan bli bedre på? En kvalitetsøkt på treningssenteret består for eksempel ikke alltid av å ha gjort alt riktig. Kanskje hadde du lite energi som et resultat av lite mat tidligere på dagen? Da må du være i stand til å erkjenne at du kunne gjort noe annerledes. Du burde ha sørget for å ha spist godt hele dagen, slik at du la forholdene til rette for en god treningsøkt, full av fett. Du kan allikevel velge å sitte igjen med gode vibber. Sjansen er jo liten for at du kommer til å gjøre samme feil igjen? Denne tankegangen må du lære deg, først som sist. Bli flink til å trekke fram noe positivt, uansett.

PÅ VEIEN

Vi sier ikke at det er lett. Vi sier ikke at det er fort gjort, og vi sier ikke at målsetting og veien dit alltid vil være en dans på roser. Men vi tør påstå at å sette i gang tankeverna vil gi deg en mer givende hverdag, både på kort og lang sikt. Livet er for kort til å vasse rundt i hverdagens tilfeldigheter, uten mål og mening med det du fyller dagene dine med. Livet er for kort til å ikke jobbe mot de tingene som gir deg glede, og det er definitivt for kort til å ikke grave fram drømmene sine, ta seg selv i nakken og sørge for at man kommer seg dit.

Samtidig er det viktig å huske på at selve reisen skal være morsom. Følelsen av å oppnå noe du har bestemt deg for er uslåelig, men følelsen av å være på vei mot noe du har bestemt deg for er ganske digg den også. Ha det moro med det du gjør, og kjenn så ofte du kan på følelsen av å vite at du, med det arbeidet du legger ned, faktisk er på vei mot å oppnå en drøm eller to. Noen ganger tar du kjempeskritt, andre dager tar du små museskritt. Og i noen perioder detter du totalt av lasset og svever rundt uten verken mål, mening eller motivasjon. Da hjelper det å ha de rette verktøyene i verktøykassa. Det blir neste steg i vår mentale treningsskole. Så fort målene er satt, handler nemlig resten av reisen om veien dit. Du kan allerede glede deg til neste nummer!

ØVELSE: SMART-MODELLEN

Når du skal sette mål for deg selv, bruk disse kriteriene som en sjekkliste på om målet ditt er så motiverende, målbart og resultatorientert som mulig.



ØVELSE: DRØMMEFANGEREN

1. Hva liker jeg å lese/studere på fritiden?
2. Hvis jeg på slutten av livet skulle se tilbake på livet jeg har levd, hva ville jeg være mest stolt av å ha oppnådd?
3. Hva gjør jeg/holder jeg på med når tiden bare flyr?
4. Hva ville jeg gjort om jeg ikke måtte jobbe for penger?
5. Hvilke kvaliteter og ferdigheter innehar jeg som andre kommenterer oftest?
6. Hvilke skjevheter/ting i verden kunne jeg hatt lyst til å rette på?
7. Om jeg hadde en dyrebar hemmelighet å dele med barn for å hjelpe dem å lykkes i livet, hva ville den hemmeligheten være?
8. Hva ville jeg gjøre om jeg visste jeg ville lykkes?
9. Om jeg hadde den perfekte jobben eller karrieren foran meg, hvordan ville en ideell dag, uke og måned se ut?
10. Hvilke type mennesker ønsker jeg å jobbe med?
11. Hva ville min beste venn gi meg av råd for hva jeg skulle gjøre/jobbe med?
12. Hvordan kunne jeg leve av det jeg virkelig liker å gjøre?
13. Hva kan jeg gjøre denne uken/måneden/året for å ta et steg mot det jeg har oppdaget og lært i denne øvelsen?