

NY SERIE

KICK OFF
AUGUST

SETT DEG MÅL
SEPTEMBER

VISUALISERING
NOVEMBER

KUNSTEN Å STRESSE NED
JANUAR

SNAKK DEG OPP OG FRAM
FEBRUAR



BLI DIN EGEN MENTALTRENER

Det tenker kanskje at det høres litt for godtroende ut, men det er faktisk sant – med målrettet visualisering kan du tenke deg god, bedre, best!

tekst: PIA SEEBERG OG CECILIE YSTENES foto: GETTY IMAGES

Du er på tidenes seigeste løpetur. Melkesyren tyter nærmest ut av ørene på deg, og den selvreddende tanken «stakkars-meg, det-er-jo-ikke-så-farlig-denngangen-jeg-kan-heller-ta-i-litt-ekstra-neste-gang» frigjør deg fra bakkølortorturen. Du stopper opp. Higer etter pusten, gir hvile til kroppen, som takker deg for at du befridde den fra selvpiningen. Endorfinnivået stiger like raskt som melkesyra svinner hen, og du og kroppen din blir enige om at *nå* var du helt ferdig. Kruttet var brukt opp. Det hadde vært fysisk umulig å løpe en centimeter til. Eller ...?

MER Å GÅ PÅ

Forskning viser at vi som regel har 30–40 % mer å gå på når vi føler det er tomt. I takt med at vi blir slitne begynner vi å argumentere og rettferdiggjøre ovenfor oss selv hvorfor vi burde gi oss. Kroppen heier fram den negative tankegangen med piplende svette og verkende muskler. Du og kroppen kommer til en enighet om at nok er nok! Denne mekanismen er egentlig bra. Hodet beskytter kroppen fra å overanstrenge seg til den grad at det blir skadelig. Når det er sagt er det fort gjort å bli så påvirket av en negativ tankespiral at det hindrer oss i å få ut vårt fulle potensial. Noen ganger har vi godt av å presse oss forbi denne komfortsonen vi trives så godt i, slik at vi kan gjøre den større, utvide horisonten og bli bedre. Det er nemlig her magien, og ikke minst treningsresultatene ligger. Og denne magien kan du trylle fram på egen hånd. Du kan trene opp hodet til å takle ulike stressende situasjoner. Du kan gjøre deg selv mer forberedt på det kjipe du vet kommer de gangene du setter deg i en situasjon som bringer deg

utenfor komfortsonen din. Du kan sørge for at hodet har vært der før, og på den måten gjennomføre bedre. Du kan visualisere.

SI DET I BILDER

Å visualisere vil si å se for seg mentale bilder av situasjoner som enten har skjedd, eller som skal skje i fremtiden. Ubevisst gjør vi det hver eneste hver dag. Vi tenker og grubler over ulike scenarioer som utspiller seg i hverdagen, med både positivt og negativt utfall. Den negative tankegangen er dessverre litt for vanlig. Det ligger jo naturlig for oss å gruble på alle de tingene som potensielt kan gå galt. Ved å bli mer bevisst på hvordan du visualiserer, og bruke dette til din fordel, har du muligheten til å forberede deg og styre dine egne tanker og prestasjoner. Og dette gjelder ikke bare i treningssammenheng. Alle situasjoner du opplever som utfordrende, skremmende eller stressende kan visualiseres, slik at du forbereder kropp og sinn før du faktisk befinner deg midt oppi smørja. Bildene vil aldri kunne erstatte det du erfarer i virkeligheten, men det er faktisk ikke så langt unna. Hjernen klarer ikke å trekke et tydelig skille mellom virkelighet og visualisering, og nettopp derfor er det ypperlig trening på veien mot å mestre de situasjonene som tar deg utenfor komfortsonen din.

DU KAN KLARE DET!

Så hvordan gjør du det? Det aller viktigste er å være flink til å kjenne igjen problemområdene dine, og hvilke symptomer du opplever i forbindelse med dette. Gir du fort opp når du løper, fordi du mister troen på at



«BLI VENN MED STRESSET, SE FOR DEG HVORDAN DU LØSER DET OG SKAP EN STERK TRO PÅ DEG SELV I DISSE SITUASJONENE»

du klarer å gjennomføre? Bli du paralyisert hver gang du skal snakke foran en stor forsamling? Uansett hva problemområdet ditt er, kan du bruke visualisering og ta hodet og kroppen gjennom de situasjonene som er vanskelige. Spill de av som en film i hodet ditt, der du gjennomfører med glans! Kjenn på alle de gode følelsene det gir deg. Prøv å frembringe følelsen av å være på løpetur, og se, lukt og kjenn deg selv pushe deg gjennom tungpust, melkesyre og seige ben. Eller kjenn på følelsen av å stå foran en stor forsamling, med ro i kroppen og sterk tale. Bli venn med stresset, og bli kjent med de negative følelsene som oppstår i utfordrende situasjoner. Se for deg hvordan du løser det, og skap en sterk tro på deg selv i disse situasjonene. Gjenta dette i hodet ditt, gang på gang, hva du trenger å gjøre for å komme dit, og hvordan det kjennes ut når du gjør det bra. Ved å gjøre dette har du og kroppen din allerede vært i den vanskelige situasjonen før det virkelig gjelder. Mange ganger. Og det har gått bra!

TREN PÅ PROSESSEN

Mange snakker om viktigheten av å visualisere og drive fram bilder av deg selv idet du oppnår et mål. Du skal fremkalle den lykkerusen og gleden du opplever når du kommer i mål, som automatisk vil gjøre at du gjør det som trengs for å komme dit. Dette høres fint ut i teorien, men er ikke nødvendigvis så effektivt i virkeligheten. Ved å kun fokusere og visualisere deg selv i mål, utelukker du prosessen som bringer deg dit. Tenk på de suksesskriteriene som er avgjørende for å oppnå et mål. Det er disse som utgjør prosessen, og utfordringene som hører med. Og det er disse utfordringene som bringer deg i mål. Du blir ikke en bedre løper hvis du ikke løper og presser deg selv ut av komfortsonen fra tid til annen. Du blir ikke bedre til å snakke foran store forsamlinger om du ikke visualiserer og gjør nettopp dette. Det er disse situasjonene du aktivt må trene på og visualisere. For all del, ikke glem å se for deg selve resultatet heller. Men det er et aktivt fokus på prosessen som gir resultatene.

ØVELSE: STRATEGI

Tenk tilbake på forrige artikkel, der du ble klar over drømmene dine, og utformet én eller flere målsettinger basert på disse. Om du ikke fikk gjort det, bruk litt tid på å finne ut ett eller flere mål du vet du ønsker å oppnå, før du går i gang med øvelsen. Skriv så ned fem situasjoner/arbeidsoppgaver som er aller viktigst å løse i hverdagen, slik at du når de målene du har satt deg. Det kan være på jobb, fritid, med trening eller lignende. Når du har skrevet ned fem situasjoner eller arbeidsoppgaver, skal du skrive ned to oppgaver hvor du vet du har størst forbedringspotensial. Det kan være alt fra prestasjoner på jobb/skole eller på trening til å kontrollere tankene dine i løpet av en dag. Skriv gjerne inn her:

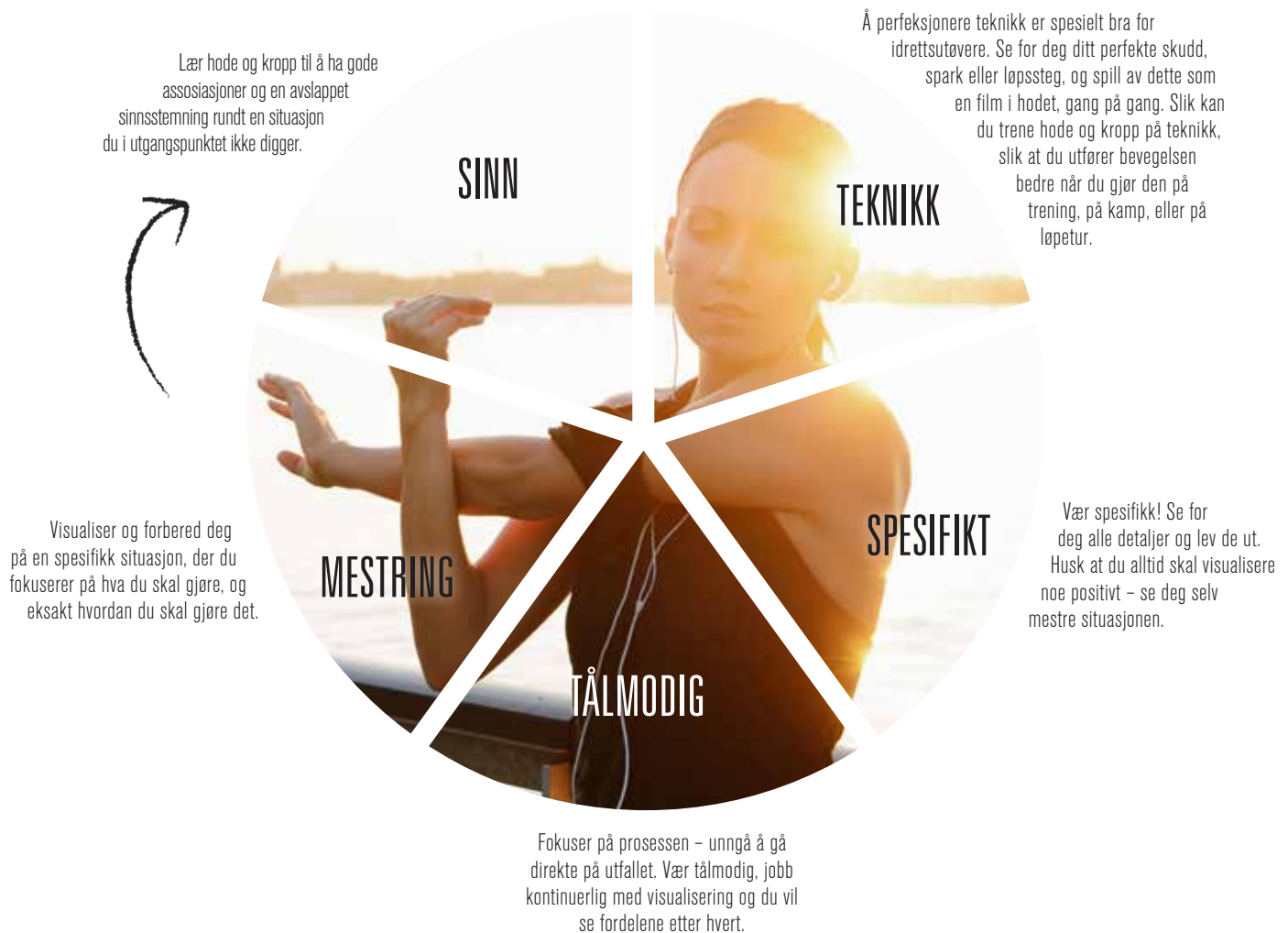
1. _____
2. _____

Når du har gjort dette er du klar til å sette i gang med visualiseringen. På neste side kan du se hva du kan oppnå med visualiseringen og hvordan det gjennomføres. I starten kan det virke uvant og litt unaturlig, men vi lover deg gode resultater etter hvert. Det viktigste er at du forsøker å tro på det du visualiserer – desto sterkere bilder, desto større sannsynlighet for suksess. Et godt triks er å spille av alt det gode som en film i hodet – alle bilder som leder til gode resultater, gode følelser og suksess, se det for deg!

Målet med visualiseringen er å forbedre ferdigheter, klargjøre strategier og styrke selvtilliten – du skal se deg selv som en vinner! I tillegg kan det hjelpe deg å lære selvkontroll og stressmestring, trene på det du opplever mentalt «når det gjelder» og styrke evnen til å skille ut eventuelle distraksjoner. Det skal rett og slett hjelpe deg til å bli en bedre versjon av deg selv!

ØVELSE: VISUALISERINGSMODELL

Før du begynner med visualiseringen, er det viktig at du bestemmer deg på forhånd hva du vil oppnå.



ØVELSE: VISUALISERING

Tren deg nå på å visualisere at du gjennomfører disse oppgavene.

- Gjør det i førsteperson
- Bruk alle sansene dine.
- Slapp av – det er essensielt å være rolig når du visualiserer.
- Se deg selv gjennomføre disse to oppgavene med glans, og spill av sekvensen til det kjennes ut som en selvfølge at du skal gjennomføre med positivt utfall.
- Se deg selv i situasjonen. Hvis det handler om langrenn, så er du i løypa. Handler det om løping, så er du på løpetur. Prøv å ikke bry deg om forstyrrende tanker, la

de flyte forbi og bring fokuset tilbake til visualiseringen.

- Kjenn spesielt godt på følelsene du får i kroppen når du gjennomfører på en slik måte du ønsker. Følelser regulerer adferd sterkere enn noe annet. Lag deg et bilde eller en metafor, som du er i stand til å trekke fram når du trenger det.
- Lag indre, detaljerte bilder av hva du gjør, hvordan du gjør det, hvordan kroppsspråket ditt er og hvor du har blikket. Unngå å tenke på hva du *ikke* skal gjøre, for eksempel «nå må jeg ikke snakke fort». Se heller for deg hvordan du snakker rolig, tydelig og selvsikkert foran

en forsamling.

- Skulle du se deg selv mislykkes, si STOPP, og snurr film på nytt. Du må IKKE avslutte med et negativt utfall. Det positive ved opplevelsen skal sitte i kroppen din når du avslutter.
- Visualisering er noe som må trenes på. Om du ikke har jobbet med målrettet visualisering tidligere vil det ta litt tid før du føler at du virkelig mestrer det. For å forvente skikkelig fremgang med visualiseringen bør du kjøre 5–10 minutter hver kveld i tre uker.
- Det du ser er det du får – gjør øvelsen ordentlig.