

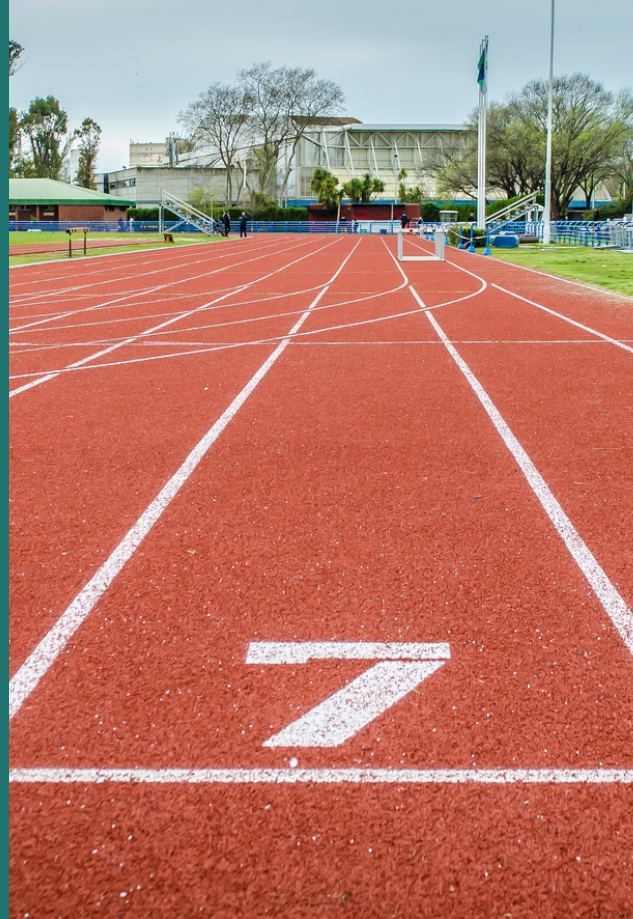


**TRE MEDFÖDDA
TANKEFÄLLOR SOM
PÅVERKAR DINA
PRESTATIONER NEGATIVT**



Visste du att hjärnan har inbyggda tankefällor som förstör för dig när det är dags att prestera i din idrott?

Här beskriver jag tre vanliga tankefällor som kan göra dig osäker, stressad eller spänd när du tävlar eller spelar match.



Dessa tre tankefällor skapas helt naturligt i din hjärna och det påverkar hur din kropp agerar.

Det är alltså inget fel på dig, utan detta är en del av hur hjärnan fungerar.

Med mental träning kan du lära dig att förstå, och ta kontroll över dessa reaktioner så att det inte förstör för dig i din idrott.



1. Negativitetsfällan

Negativitetsfällan – eller negativitetsbias – innebär att hjärnan automatiskt lägger större vikt vid det som är negativt, hotfullt eller kan gå fel, även när mycket faktiskt är positivt.

För våra förfäder var det avgörande att snabbt uppmärksamma potentiella hot i omgivningen. Att reagera på ett prassel i busken kunde vara skillnaden mellan att överleva eller inte. De som var mer försiktiga och uppmärksamma på risker hade större chans att klara sig – en egenskap som sedan förts vidare genom generationerna.

I dagens idrott handlar det sällan om överlevnad, men hjärnan fungerar fortfarande på samma sätt. Den letar efter hot och risker, vilket lätt gör att vi tappar fokus på det som fungerar bra.

Exempel:

En höjdhoppare har haft en stark träningsvecka och kroppen känns i toppform. Ändå fastnar tankarna på att det blåser för mycket, att arenan inte känns rätt och att det "aldrig brukar gå bra här".

Det positiva hamnar i bakgrunden – och prestationen påverkas.



Nr 2 Bekräftelsefällan

Bekräftelsefällan är en mental genväg där vi omedvetet letar efter information som stämmer överens med det vi redan tror.

Bekräftelsebias är inte ett fel på hjärnan – det är ett överlevnadsverktyg som har hängt med sen urtiden. Vår hjärna gillar att ha rätt och att ifrågasätta allt hela tiden tog för mycket energi.

Exempel:

Om en hockeyspelare tänker: “Jag är dålig på att lägga straffar”, kommer hjärnan att leta efter bevis som stämmer med den tanken. Varje miss fastnar i minnet – men de lyckade straffarna glöms bort.

På så sätt stärker hjärnan den negativa bilden, och risken ökar att nästa straff också missas.



Nr 3 Jämförelsefällan

Jämförelsefällan innebär att vi omedvetet jämför oss med andra – och ofta kommer fram till att vi själva inte duger. Vi ser vad andra gör bra, men glömmer allt vi själva utvecklat.

Orsaken till denna funktion är att människan är ett flockdjur. Evolutionärt har det varit viktigt att förstå sin plats i gruppen för att inte bli utanför – något som en gång i tiden kunde innebära livsfara.

Exempel:

En fotbollsspelare tänker: "De andra är snabbare än jag – jag kommer förlora varje löpduell "

När spelaren hela tiden jämför sina styrkor med andra, börjar självttvivlet smyga sig in. Hjärnan förstorar skillnaderna och glömmer att alla har olika roller, styrkor och utvecklingsområden.



Hej, jag heter Malin!

Jag vill gärna vara din Mentala

Tränare 🧡🚀🎯

Hållbara idrottskulturer skapas när prestation och välmående ses som två sidor av samma mynt. Med den utgångspunkten hjälper jag er att prestera i de avgörande ögonblicken.

Genom att kombinera praktiska verktyg, vetenskapliga metoder och personlig coachning hjälper jag individer och grupper att stärka fokus, bygga självförtroende och övervinna sin nervositet med mental träning.

Vi hörs!

//Malin, YEY Utveckling



Tack för att du laddade ner guiden

- är du redo att låsa upp din fulla potential?

De tre mentala teknikerna du just läst om är bara början. För att verkligen optimera din prestation behöver du vägledning och träning anpassad efter just dina utmaningar och mål.

Boka ett kostnadsfritt 30-minuters samtal där vi utforskar hur du kan nå din fulla potential.

Boka ditt samtal via mail malin@yeyutveckling.se