

FRAMTIDHOPP 15

Personlig utveckling, hälsa och ridträning för ungdomar hos Enskede Ridsällskap

Vad är en vinnarskalle?

"Någon som på begäran lyckas frigöra inneboende resurser för att maximera möjligheterna att uppnå ett visst resultat."

Gör något modigt varje dag!

Träna på att göra något modigt varje dag så du expanderar din komfortzon.

Jag vågar rida den där hästen jag aldrig ridit förut
Jag vågar snacka med den nya tjejen i skolan/i stallet.

Självkänsla - Självförtroende

- ♦ **Självkänsla** = Den jag är (enligt mig själv), dvs hur jag upplever att jag klarar livets utmaningar.
- ♦ **Självförtroende** = Det jag gör, dvs tilltron till min prestation när jag ska prestera.

Skilj på den du är och det du gör!

Att nå bättre resultat handlar till stor del om att bryta dåliga tankemönster.



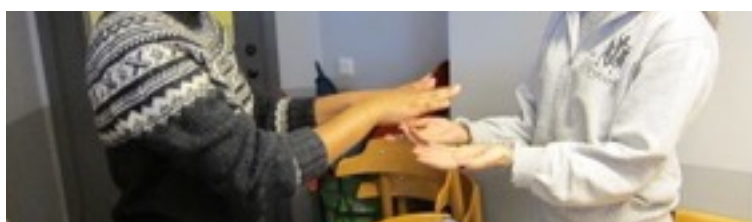
Mål, motivation, självkänsla och 33 självförtroende med Lotta Wanning

Här följer en kort sammanfattning av eftermiddagen.

Comfort Zone - Learning Zone - Panic Zone

Att gå utanför sin egen komforten kan kännas väldigt jobbigt, och är något som man behöver träna på att göra för att utvecklas som individer. Målet är att expandera komfortzonen så man bättre och lättare kan klara av sådant som är nytt.

I komfortzonen är det bekvämt att vara. Vi vet vad som gäller och vad som förväntas av oss. När vi tvingas/måste lära oss något nytt (som t.ex att rida en ny häst, ge en kompis en komplimang, prata med någon man inte känner) är vi i läroazonen. Och när man man är helt blockerad och varken ser eller hör ordentligt är man i det som kallas panikzonen. Kom ihåg att öva på att göra något "modigt" varje dag, dvs kliva ur din egen komfortzon. Det gör att du utvidgar din komforten och man får allt längre till att hamna i panikzonen.





3 knep för att stärka självkänslan

- ♦ **Ha en kompis som peppar dig när du är låg.** En kompis som känner dig och som du har förtroende för och som kan hjälpa dig att se allt som är bra med dig när du är låg.
- ♦ **Skriv en kvalitetslista.** Vad är jag bra på? Vad har jag gjort för bra prestationer nyligen?
- ♦ **Ha en egen segergest.** Rätt tankar i kombination med en rörelse gör att man förstärker sin självkänsla och sitt självförtroende

ASSA & DISSA

- ♦ **Assa** = innebär i praktiken att man förstärker positiva känslor.
- ♦ **Dissa** = innebär i praktiken att man inte ska gräva ner sig i sina misstag och älta, utan att gå vidare.

Tänk 5/1 Tänk varje kväll på 5 bra saker du gjort under dagen och en sak du kan utveckla.

Tankestopp - ett sätt att stoppa negativa tankar

Ha kodord som kan stoppa negativa tankar! "Banan - Jordgubbar - Lampa"



Självkänsla och Självförtroende

Vi tänker 60.000-80.000 tankar varje dag! och drygt 90% är samma tankar som vi tänkte dagen innan. Därför är det viktigt att tänka rätt tankar. Undvik t.ex. tankar som "Jag kan INTE ... rida en viss häst, klara matten, etc. Typiska tecken på att självkänslan är på väg ner är att man snackar skit om andra, går runt och känner sig som en bluff och tävlar på fel sätt för att uppfylla sin egen självkänsla.

Mina valda sanning biter sig fast (tänk på Lotta och straffläggning i fotboll). Älta rätt saker, dvs assa mer än dissas. Om jag misslyckas är jag inte mitt misslyckande. Och kom ihåg, inspireras av andra, men jämför dig inte med andra.

Tanke - Känsla - Beteende

Genom att träna sin tanke kan man lära sig att styra sina känslor mot det som är positivt, och därmed minska känslorna av press och då också prestera bättre. **Visualisera målbilder och ha din egen segergest. Gör din segergest när du uppnår det du vill uppgå. Den förstärker den bra känslan i magen och ökar din självkänsla.** Spara och kom ihåg de bra känslorna. Gå vidare, fastna inte i det som inte gick bra. River du ett hinder, släpp det och fokusera på nästa uppgift.





Smarta mål

Smarta mål är ett sätt att konkretisera din målbild och fokusera din energi för att nå dit du vill. Med smarta mål kan du segra varje dag. Smarta mål är ett sätt ha egen kontroll över de mål du sätter upp. Sätt bara upp mål för sådant du själv kan påverka.

S = specifikt: exakt vad jag vill och vart jag vill nå.

M = mätbart - kvantitet, då vet vi när vi har nått målet.

A = attraktivt - målet ska kännas kul och angeläget.

R = realistiskt - det ska vara rimligt och genomförbart.

T = tidsbestämt - när ska jag ha nått målet.

A = accepterat - målet ska vara accepterat av mig och de som berörs av målet.



Vilja och Villig är inte samma sak

Jag kanske vill uppnå ett mål, men är inte villig att göra den uppoffring som krävs för att nå dit. Ta reda på vad du måste göra för att nå dit du vill. Är du beredd att göra det som krävs?



Så var vi igång med den uppstartande inspirationsföreläsningen och informationsträffen för Framtidshopp 15.

Först ut var SISU-föreläsaren Lotta Wanning som med bikupor, bra exempel och övningar där vi fick röra på oss hittade en bra ton för att hålla intresset och engagemanget uppe under de tre timmar vi höll på.

24 av ridsällskapets ungdomar deltog.

