

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

I vildnissets greb!

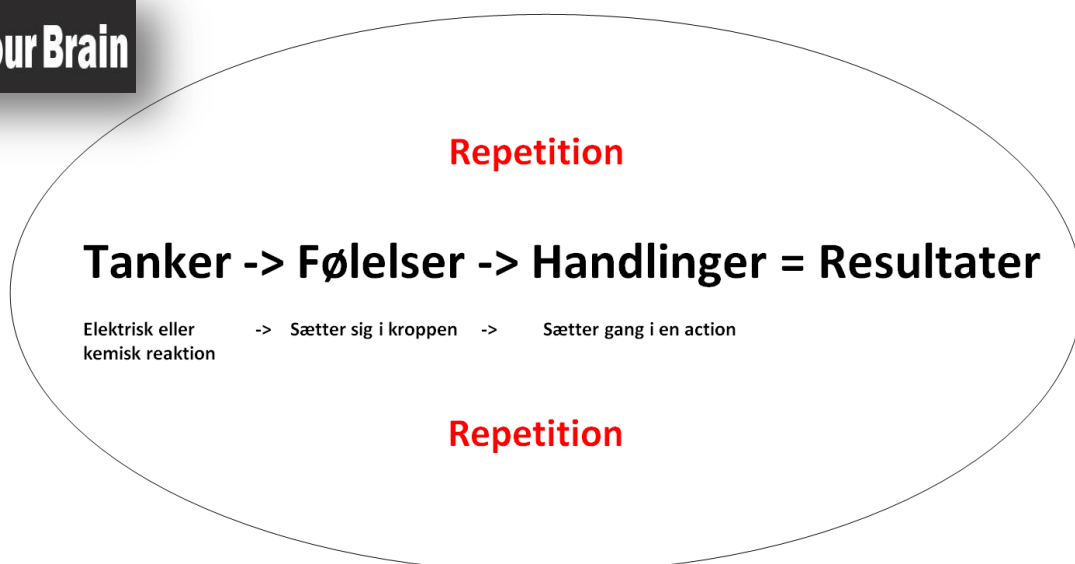
Denne artikel handler ikke om, at være i knibe i naturen, men om at være i knibe, hvis du bliver fastholdt i "et belastende vildnis af dovenskab", så du aldrig opnår den succes, du drømmer om. Ville du ikke kunne gøre mere for at opfylde dine drømme?? Desuden vil vi i denne artikel se på, hvad du kan gøre for at slippe ud af vildnissets greb, så du kan nyde "naturen" og nyde at drømmene bliver til virkelighed både på og udenfor golfbanen....

Af Anders Dahl Christiansen, tidligere landstræner i golf og indehaver af www.trainyourbrain.dk

Vi er alle styret af vaner i større eller mindre grad, og vores hjerner og sind elsker at gøre, hvad de er vant til. Derfor kræver det konstante bevidste handlinger at ændre og fastholde nye vaner. Disse aktive bevidste handlinger skal have stort fokus, indtil den nye adfærd er blevet til en ny vane, noget man gør uden nogen særlig form for tankevirksomhed, og som erstatter den gamle vane....

Først og fremmest skal du tænke igennem hvilke vaner, der ikke er hensigtsmæssige for dig, dernæst skal du vælge en vej, der ændrer den uhensigtsmæssige adfærd, og forsøge at mærke indeni dig selv, hvilke gode ting den nye vane, vil gøre for dig. De forhåbentligt stærke positive følelser, du får ved at fornemme den nye hensigtsmæssige adfærd, skal du handle på. Det er nemlig vores følelser, der sørger for, at vi handler! Repetér denne fremgangsmåde igen og igen, så du får lyst til at tage action og gøre noget, for at de nye vaner kan give dig den succes, du drømmer om...

Denne figur som bruges på "Train Your Brain foredragene" kan måske hjælpe dig med et mentalt billede af, hvordan du kan ændre en vane:



I samspil med ovenstående figur kan nedenstående måske også hjælpe dig til at forstå, hvordan du kan arbejde med at ændre dine dårlige vaner til bedre og mere succesfuld adfærd.

”Drømmenes sø”:

Du vil lave en sti igennem et tæt krat, ned til en smuk skovsø kaldet ”drømmenes sø”. Du har medbragt en lille økse, så du kan hugge en sti i vildniset. Den første gang du hakker dig vej gennem krattet, må du kæmpe. Det er hårdt arbejde. Næste gang du skal igennem vildniset, er det stadig hårdt arbejde, men ikke helt så hårdt som sidst. Den 3. gang du skal gennem vildniset med din økse, er det noget nemmere at komme frem. Den 4. gang du vil gå ned ad din sti, behøver du slet ikke din økse. Den nye sti kan nu vedligeholdes, hvis du hele tiden bruger den. Hvis du derimod ikke bruger din sti i lang tid, gror den til igen, og så skal du igen på hårdt arbejde for at kunne opleve dine drømme.

Løbende mentaltræning og coaching kan være en genvej til at opnå eller vedligeholde gode vaner. Hvis du er lidt doven, og ikke får trænet dine mentale færdigheder, gror ”vildniset hurtigt” til igen og dine ”gamle programmeringer” vil tage over igen. Taler vi om golf, kunne det være, at du igen ville føle dig nervøs over et kort put. Men hvis du gennem vinteren forestiller dig, hvordan du holer disse puts, og du samtidigt holder din teknik ved lige, ved at træne med putteren på en indendørs puttinggreen eller på gulvtæppet derhjemme, så er du sikkert stadig skarp, når den nye sæson starter næste år. På samme måde kan det anbefales at fortsætte din tekniske træning med din PGA pro i forhold til dit sving henover vinteren, så der ikke gror et nyt vildnis af gamle vaner, og du mister de fremskridt, du har opnået ved løbende at træne gennem sæsonen. To til tre gange en times selvtræning på træningsbanen, kombineret med en månedlig lektion med din træner henover vinteren, kan gøre underværker...

Vi kan altid lige gøre lidt mere for at blive bedre på den ene eller den anden måde. Jeg håber ovenstående billede og de medfølgende ord, kan motivere dig til at arbejde mentalt og træne teknisk henover denne vinter, så der er en farbar sti til ”drømmenes sø” til foråret og i fremtiden generelt....

Rigtig god fornøjelse.

Nedenfor kan du lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver. Læs om meget populære DVD'er om golf træning samt se fantastiske tilbud om eventyrlige golfrejser:

Læs om tilskuddet, der vil give dig **næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver** [HER](#).

"De bedste danske DVD'er/videoer om golfinstruktion nogensinde"! Læs mere [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)

