

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Op i lyset eller ned i mørket?

Du har lige tilmeldt dig en golfturnering, som du ser frem til at spille. Der trænes målrettet op mod turneringen, men pludseligt er det tid, og du føler alligevel ikke, at du fik trænet helt så meget, som du i første omgang ønskede. Nu ankommer du til golfklubben på turneringsdagen, og det er faktisk koldt, blæsende og det regner..... Hvad nu?? Kender du til kognitiv psykologi og "brain and mind science", så kender du et system, der vil hjælpe dig "op i lyset" i denne situation, men samme system kan også trække dig "ned i mørket".... Lær mere i denne artikel:

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

Vi kender det godt. Vi har trænet på et specifikt slag, og nu gælder det. Slaget kikser. Resultatet bliver skidt, vi bliver skuffede, og med det samme taler vi mindre pænt til os selv. Måske gør vi det endda højlydt, fordi vi bevidst eller UBEVIDST gerne vil have, at vores spillepartnere får at vide, at det her slag, var under mit niveau.....

Når jeg højlydt kommer med selvbekræftelser, hvor jeg bliver følelsesmæssigt påvirket, virker det endnu stærkere på mig, og mine modstandere vil samtidigt opleve gejst og tro på sejren, så denne ageren har en dobbeltsidet effekt i forhold til, at det ikke er mig, der får en succesfuld runde....

Oven i det, så vil vores retikulære aktiveringssystem, sørge for, at man kommer i endnu dårligere humør. Det retikulære aktiveringssystem kalder jeg også for "SUPER SØGE SYSTEMET". Dette super søge system har rod i vores underbevidsthed, som er vores reelle kraftcenter, og hvad enten vi vil det eller ej, så sørger dette system for at lede efter ting, der passer ind i det generelle "mindset", vi befinder os i.

Så hvis jeg slår et dårligt slag og højlydt brokker mig, så sætter det retikulære aktiveringssystem automatisk ind i forhold til at finde andre dårlige ting, og så kører "spiralen" mig godt og grundigt ned i "mørket". Der ned i "hullet", hvor jeg ikke rigtigt kan komme op fra, og nu følger flere dårlige slag og endnu flere følelser af utilstrækkelighed vil strømme op igennem mig, og så graver jeg bare hullet dybere og dybere, og til sidst vil jeg nå så langt ned i mørket, at der slet ikke kan skimtes lys....

Det er et virkeligt stærkt system, vi her har med at gøre.... Forestil dig for eksempel en hændelse, der gør dig virkeligt ked af det. Nu kan du ikke bare blive super glad ved at "knips med fingrene". Det er nærmest umuligt. På samme måde er det også svært at blive dybt ulykkelig, når man lige har oplevet sit livs mest lykkelige situation.... Det retikulære aktiveringssystem sørger nemlig for, at vi fokuserer på ting, der vil fastholde os i det generelle mindset, vi er i.

Lad os se på situationen fra starten af denne artikel. Du har lige tilmeldt dig en golfturnering.... Du ankom til golfklubben med en følelse af alligevel ikke helt at have trænet så meget, som du ønskede. Nu er det koldt, blæsende og regnfuldt. Kryber der sig lige en tanke ind i dit hoved, som siger, "åh nej, jeg skulle alligevel ikke have tilmeldt mig den her turnering", så kunne den tanke straks følges op med: "jeg hader faktisk at spille i regnvej", og "vind er det værste, jeg ved, når jeg skal spille golf". "Jeg har nok egentligt heller ikke fået nok tøj med".... Er du nu i

en situation, hvor du tror, du kommer til at opleve at spille dit livs runde?? Nej vel... Men det er jo ikke din skyld, for "SUPER SØGE SYSTEMET" "hjælper" dig jo med at finde alle de ting, der passer ind i dit generelle mindset....

Hvad nu, hvis du BEVIDST havde vendt situationen på hovedet, da du kørte ind på parkeringspladsen? Det er ikke sikkert, du har fået trænet så meget, som du oprindeligt havde forestillet dig, men hvis nu dit mindset var: "Jeg har jo egentligt trænet mere, end jeg plejer". "Jeg har før spillet fantastisk i regnvej", og "jeg er god til at slå bolden lavt, så det er en fordel for mig, at det blæser". "Når jeg spiller godt bliver jeg opstemt, og glad, hvilket giver mig varme og glæde, så dagens lave temperaturer spiller også ind som en fordel for mig". "De andre vil sikkert fryse, og jeg vil være energisk hver gang, jeg går frem mod min bold". Hvor heldig har jeg egentlig love at være, vil dit "SUPER SØGE SYSTEM", nu "sige til dig". Er chancen nu større i forhold til at opleve en succesfuld runde??? Døm selv (o;

Så anbefalingen for trainyourbrain.dk's artikel til denne udgave af Golf Avisen er, at næste gang, du bemærker, at dit retikulære aktiveringssystem er ved at trække dig ned i mørket, så vend situationen på hovedet, og lad dit stærke system sende dig op, hvor det er behageligt og lettere at præstere dit bedste. Op i lyset, der hvor du kan se klart og spille på dit absolutte topniveau...

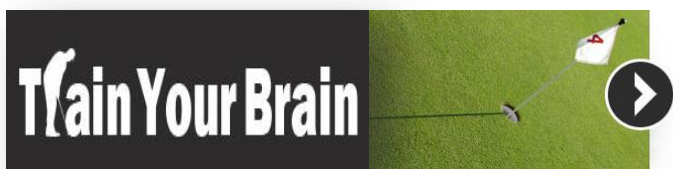
Rigtig god fornøjelse med træningen i forhold til at vende de mindre gode situationer på hovedet...

Som bruger af trainyourbrain.dk har du nedenfor muligheden for at købe en sund snack (med **25 % rabat** på enkelt styks pris), der er genial til golfrunden. Du kan også lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver.

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](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

© - www.trainyourbrain.dk