

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Snyd dit kraftcenter til bedre selvtillid!

Underbevidstheden tager sig af umådeligt mange ting, som sjældent eller aldrig kommer til vores bevidsthed. Derfor er din underbevidsthed dit kraftcenter. Forskere har i flere omgange bevist, at du kan arbejde med at forbedre egenskaber i din underbevidsthed, der vil hjælpe dig med at opnå uanerlig stor succes, men også at din underbevidsthed kan være årsag til, at du aldrig opnår, hvad du drømmer om. I denne artikel ser vi på et par faktorer, der kan skabe større selvtillid, og samtidigt mindske vores tendens til at tænke negativt...

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

Dr. Dennis Waitley og mange andre forskere har bevist, at vores underbevidsthed ikke kan skelne mellem virkeligheden og de ting, vi forestiller os der sker. Et studie med en gruppe 100 meter løbere påført en enorm mængde censorer til deres muskler blev placeret i et mørkt rum. Når Dr. Waitley affyrede sin startpistol skulle løberne forestille sig, at de sprang ud af startblokken på løbebanen for at sprinte de 100 meter. Alle censorerne var linket op til hver løbers individuelle computer. Da Waitley affyrede startpistolen sendte samtlige løbere beskeder fra deres hjerner til præcis de muskler løberne i virkeligheden skulle have brugt for at spring ud af startblokken. Dette og mange andre forskningsforsøg påviser dermed, at det du forestiller dig der sker, også er virkelighed for vores underbevidsthed. De fleste har prøvet at vågne af en drøm og så være svedig og forpustet over det ubehagelige, de har drømt for så bare at tænke, "pyha, godt det bare var en drøm". Men drømmen følte som virkelighed, fordi ens underbevidsthed troede at alt i drømmen var virkeligt...

Disse ting kan vi som golfspillere bruge aktivt for at styre vores tanker og arbejde konstruktivt med vores selvtillid.

Lad os definere følgende for bedre forståelse af en kommende pointe i denne artikel:

Selvtillidslinjen:

1	2	3	4	5
Dårlig selvtillid	Mindre god selvtillid	Normal selvtillid	God selvtillid	Den bedste selvtillid

Du er nu på golfbanen og har slået et dårligt slag. Når man gentagne gange slår dårligere slag, end man med rette kan forvente, falder ens "selvtillidsniveau" fra "3. Normal selvtillid" til "2. Mindre god selvtillid". Fortsætter tendensen med at slå dårlige slag falder ens niveau til "1. Dårlig selvtillid". Dette er selvsagt ikke at foretrække, hvis man gerne vil spille op til sit bedste. Med udgangspunkt i Dr. Waitleys og andre forskeres fund med at ens underbevidsthed ikke kan kende forskel på virkelighed og på vores forestillinger, kan man dermed arbejde med sit selvtillidsniveau ved at bruge sin fantasi.

Prøv at gøre følgende på dine næste mange golfrunder:

Efter et mindre godt slag, så tag et skridt tilbage og træng dernæst hen til det sted, hvorfra du netop har slået. Nu tager du et prøvesving, hvor du mærker din bevægelse, fornemmer vægten i køllehovedet, hører lyden af at ramme bolden perfekt, føler hvordan bolden blev ramt midt i køllehovedet, og når du står i din "finnish position for svinget", ser du bolden flyve mod målet, præcist som du havde forestillet dig det i din pre-shot rutine. På denne måde vil din underbevidsthed tro, at det dårlige slag lige er blevet efterfulgt af det perfekte slag.

Dermed kan du bibeholde din selvtillid på en 3'er på selvtillidslinjen, da det dårlige slag trak dig ned på 2, men det gode imaginære slag trak dig tilbage på 3.

Hvis du så slår et perfekt golfslag, og du efterfølgende slår endnu et imaginært superslag ved endnu engang at følge proceduren ovenfor for et efterfølgende prøvesving, flytter du først, på grund af virkelighedens gode slag din selvtillid fra en 3'er på selvtillidslinjen til en 4'er, men det gode imaginære ekstra slag flytter du dig nu til en 5'er på selvtillidslinjen....

Følger du disse idéer vil dine "ekstra slag" som imaginært slås efter de rigtige, også kunne fungere som et teknisk forbedrende element, da du i disse imaginære slag, får en ekstra mulighed for at føle den teknik, du i samarbejde med din træner, måske er ved at forbedre. Denne rutine af et ekstra slag skal naturligvis inkorporeres i dine rutiner, så den ikke kræver uforholdsmæssigt meget tid, så dem der spiller bag dig kommer til at vente på dig. Dette har jeg rigtig god erfaring med, sagtens kan lade sig gøre.

Det er vigtigt at øve ovenstående procedurer over et godt stykke tid, da man ikke bare sådan lige ændrer på sin underbevidsthed... Desuden vil denne procedure også kunne hjælpe dig med at reducere negative tanker på banen, da det kan være svært at være sur, når man lige i fuld balance har stået at forestillet sig det bedste slag, man overhovedet kan slå i en givet situation.

Modificeres ovenstående principper kan de naturligvis også bruges i forhold til opgaver udenfor golfbanen.

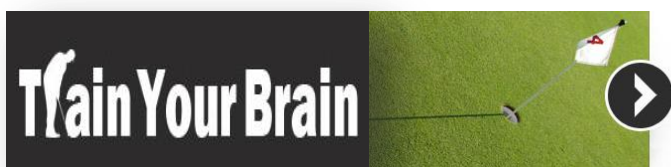
God fornøjelse med at styrke dine fremtidige muligheder for større succes, og skulle du have spørgsmål eller lyst til at prøve et forløb hos Trainyourbrain.dk kan du rette henvendelse til info@trainyourbrain.dk

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