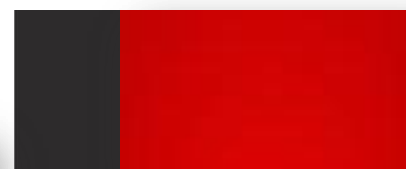


**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching



# Tænk ikke i "bakgear". Tænk NU og planlæg!

**Du vil få svært ved at opnå succes på golfbanen eller i erhvervslivet, hvis du lever dit liv i "bakgear" eller altid ser i "bakspejlet", og så er det lige meget, om din bil er en smuk moderne Audi eller en gammel "uddød" race af en bil.**

Af Anders D. Christiansen, ejer af [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk) og tidl. herre landstræner i golf.

Hvis man kun ser tilbage, og ærgrer sig over ting, der er sket i ens liv, og ikke bruger disse begivenheder evalueringsmæssigt konstruktivt, men kun tænker: hvis bare ikke det, eller det, var sket, så vil man aldrig udvikle sig! Dette er i overført betydning det samme som at dø!!!! Alt i verden udvikler sig, nogle ting med forrygende fart, dette betyder, at hvis du står stille, altid lader tingene være som de plejer at være, og aldrig tænker på, hvordan du har det nu, **lige nu** og sætter mål for din udvikling, så er der stor risiko for, at du visner op indefra. Alt udvikler sig, du står stille, du dør..... Et amerikansk udtryk lyder: lad de døde begrave de døde....

Det gavner os generelt ikke at se tilbage på vores liv og bekymre os om ting, der allerede har fundet sted. Stop, kan være en god tanke, hvis du fanger dig selv i et mismodigt humør, hvor du går og ærgrer dig over noget, der er sket, og som du alligevel ikke kan gøre noget ved. Denne "Stop-tanke", vil sætte en streg under, at du er opmærksom på dine tanker og følelser lige nu og her! Spørg så evt. dig selv, **hvad kan jeg gøre lige nu, der kan hjælpe mig med min udvikling?** Måske er du på golfbanen og har slået et dårligt slag, og dine tanker bliver ved med at kredse om dette dårlige slag, selvom du ikke kan ændre på det. Sket er sket! **Hvad kan jeg gøre lige nu, der kan hjælpe mig,** vil holde dig i nuet og lade din hjerne og dit sind komme med forslag til, hvad du kan gøre lige nu og dermed hjælpe dig med udvikling.

Alle dem vi karakteriserer som store visionære personer, der hjalp verden til at blive et bedre sted at leve, kunne forestille sig bedre og nye ting for fremtiden. Einstein sagde engang: "Imagination is a preview of life's coming attractions". Disse visionære personer var mænd og kvinder, der ikke hang sig i fortiden, men som troede på, hvad der kunne ske, mere end de troede på det, der allerede var! Derefter handlede de på det, der skulle blive deres nye fremtid, og bringe dem og andre glæde og succes i livet.

Lad os i relation til ovenstående kigge på begrebet humør og forestille os, at du er midt på 7. hul af en golfrunde, og altså ikke en gang er nået halvvejs på dine 18 huller. På 6. hul (par 4) slår du en bold out of bounds fra tee stedet. Derefter slår du en bold ud på fairway og derfra op i en greenbunker. Efter det 3. bunkerslag kommer du endeligt op på green, godt nok langt fra pinden, men trods alt på green. Gud hjælpe mig, om du så ikke bruger 4 puts, og må notere en 11'er på hullet..... Nu er du så et halvt hul længere fremme på din runde, og du har stort set ikke lavet andet end at tænke på den forfærdelige oplevelse, du lige har haft på 6. hul. Hvad tænker du?? Du tænker på noget der er sket, og som ikke kan ændres. Hvordan er dit humør?? Dårligt, ik'??

Hvordan skal ens humør egentlig være for at præstere bedst muligt?? Det må være meget individuelt, men jeg er ret overbevist om, at det, at være i rigtig dårligt humør, ikke fremmer gode præstationer på resten af runden....

Sæt dig rigtig godt ind i ovenstående situation! Du har lige sat din putter ned i din bag efter at have forladt green på 6. hul. Hvad skal der til, for at dit humør og "dit mindset" opnår et niveau, hvor du kan præstere dit bedste?? **Hvad kan jeg gøre lige nu, der kan hjælpe mig??**

Lav evt. en liste med 5 ting, du kan gøre i ovenstående situation, så du er klar til at møde lidt modgang og alligevel præstere fantastisk på din næste runde (du må ikke være sarkastisk eller ironisk i dine 5 sætninger):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Når du har lavet denne "performance liste", kan du jo evt. bruge lidt tid på at filosofere over, hvad den tidligere amerikanske foredragsholder Leland Val Vandewall, en gang har sagt:

"Lad os ikke se tilbage i vrede, eller fremad med frygt, men omkring os med opmærksomhed".

Hvis du er sælger og lader dine sidste salgstal, kontrollere dit humør, og den måde du ser verden på, hvis din bankkonto fra i forgårs er dit liv, hvis dine sidste røntgenbilleder alene skal afgøre din fremtid, eller din score på den sidste golf runde skal afgøre dit humør den næste uges tid, så lader du dig styre af omstændigheder, der ikke kan ændres på. Hvis du derimod lader nutid og forestillinger (imagination) af den klogt tænkende bedre dig eller

din bedre fremtid styre dig, og sætter dig nogle mål for, hvordan verden skal se ud for dig i næste uge, den næste måned eller om 5 år, så kan du tage ansvar for de fantastiske ting, du skal opleve i dit liv.

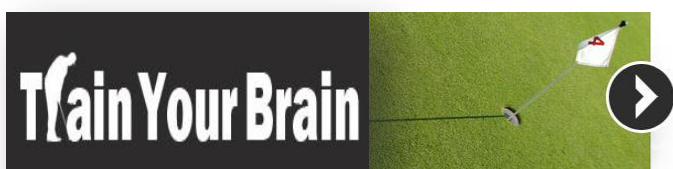
Rigtig god fornøjelse.

---

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](#).

Læs mere om den geniale snack til golfrunden eller til arbejdet (**25 % rabat på enkelt styks pris**) [HER](#)



**PROFFESIONAL  
COACHING**  
FOR BETTER RESULTS

Coaching



© - [www.trainyourbrain.dk](http://www.trainyourbrain.dk)