

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Tør du forbedre dig?

Måske en pudsig overskrift, men det er så absolut ikke alle, der ønsker at forbedre sig. Nogen advarer sågar andre imod at søge forbedringer! Vi mennesker er så fanget i et net af vaner, og frygt for forandringer, at vi ikke bare ønsker, at tingene skal være som de plejer for os selv, men tingene skal også helst være som de plejer for vores venner, for hvis deres liv ændrer sig, kan det også risikere at påvirke vores eget liv! Tør du forbedre dig?

Af Anders Dahl Christiansen, golf landstræner i herrernes mest succesfulde sæson nogensinde og indehaver af www.trainyourbrain.dk

For noget tid siden beskrev en af de coaches, jeg følger, at den afdøde Earl Nightingale en gang i en artikel skrev, at det er et tidløst menneskeligt træk at frygte det ukendte og at antage, at det, der aldrig er blevet prøvet eller set, er dårligt, forfærdeligt eller farligt, og det er de samme gamle menneskelige træk, som holder mange af os fra at udforske nye muligheder.

Tilbage i tiden var der kortmagere, der med deres instrumenter og viden gjorde deres bedste for at kortlægge den kendte verden. Nogle gjorde det overraskende godt, men mange af dem havde et interessant træk til fælles. Når de kom til grænserne for deres viden, og deres verden var "mindre" den gang, skrev de på deres kort – "på den anden side af dette punkt er der stor fare. Nogle skrev endda, at på den anden side af dette punkt er der farlige skabninger, og det er, at folk troede på det og turde ikke rejse ud i områder, der ikke var blevet kortlagt.

Har du bevidst eller ubevidst (tænk lige over det) – i din karriere, i forhold til dine mål eller i forhold til dine personlige relationer trukket en linje for hvor langt du vil gå? Holdt dig fra at steppe ud i det ukendte, fordi der er en risiko for at du vil opleve fiasko? Og hvis ja, hvorfor så ikke overveje muligheden for, hvilke gode ting du kan opnå ved at komme uden for din nuværende komfortzone? Det eneste det kræver, er handling. Ofte tager vi først action, hvis vores situation er uudholdelig, sjældent tager vi action, hvis vi er tilfredse. Der er mange af os der har mål, som vi gerne vil opnå, eller vi går og siger, at vi gerne vil opnå, men ofte sker der ikke noget i selvtilfredshedens tegn, for så skal jeg jo til at ændre på min hverdag – tage action.... Hvad skal der egentlig til, for at du gør det nødvendige for at opnå de mål, du drømmer om, og for at du kan flytte dig fra hvor du er, til hvor du gerne vil være? Tør du, at tage rejsen mod det ukendte?

Hvor ofte finder vi os selv at tage den kendte fremgangsmåde frem for den ukendte? Det kendte er rarere, og mindre udfordrende, men meget sjældent mere givende?

Hvis du spiller golf har du sikkert hørt følgende fra tid til anden: "Åh nej min ven, lad du være med at tage træning, du kan risikere at blive dårlige af det, for så laver træneren om på det, du gør lige nu"?

Tænk lige igennem, om du er tilfreds med at bolden næsten altid "slicer" eller skruer til højre, når du slå din driver?

Tænk lige igennem, om det er din vens underbevidsthed, der taler? Måske vil han gerne ubevidst have at tingene forbliver som de plejer. Det kunne jo være, at han begyndte at tabe fadøl til dig stort set hver gang, hvis du begynder at tage undervisning, og det er han jo ikke interesseret i, for så skal han også til at ændre vaner og gå til træning, for at han kan følge med i din udvikling.... Han vil jo nok gerne have, at tingene er, som de plejer at være! MEN, vil du også det? Vil du lade ham tale dig fra at steppe ud i det ukendte, og udvikle din horisont indenfor golfsporten?

Og, det kan være det samme indenfor mentaltræning til golf.... "Nej, det er nok ikke noget for mig", siger mange. Tænk lige over det! Er det din underbevidsthed, der taler, og gerne vil have at tingene er, som de plejer at være! Slå din bevidsthed til og overvej, om du egentlig ikke gerne vil være bedre til at håndtere stress, være god, når det gælder, kunne håndtere evt. nervøsitet mm.

Når du begynder at kortlægge din rejse mod mere succes på golfbanen eller i livet, vil der være mange områder på dit "verdenskort", du måske i første omgang ikke vil bevæge dig ud i, for det kan jo være, at der er "farlige dyr" derude, som du ikke er fortrolig med. Men når du kommer derud vil du måske opnå din største belønning, nå dit mål og have udvidet din opmærksomhed på, hvor vigtigt det er at hoppe ud af din komfortzone for at forbedre dig.

Tør du?

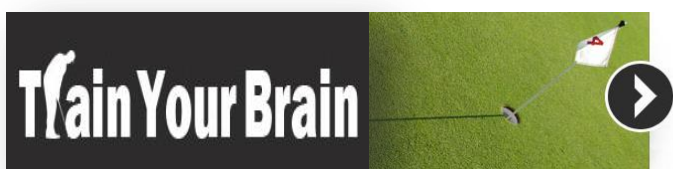
Vi kan hjælpe dig både mentalt i forhold til golf eller andre mål, du måtte have i livet, og teknisk i forhold til din golf – www.trainyourbrain.dk/golf/train-your-brain-golf-academy

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