



Az önbizalomról röviden

HOGYAN LEGYÉL MAGABIZTOS?

Javasolt feldolgozási idő: 15 perc

Emlékezz vissza az egyik versenyed előtti pár órára vagy egy versenyhelyzetre! Írd le azokat a gondolataidat, amelyek a mérkőzés/bemutatás/edzés előtt vagy közben ötlöttek fel benned a teljesítményeddel kapcsolatban! Írd be őket a táblázatba! Ha találsz köztük negatívot, akkor javítsd pozitívvá! Például: „Meg kell nyernem a meccset!” (Ez azért negatív, mert aggodalmat vált ki.) Javítás: „Meg tudom csinálni!” vagy „Mindent megteszek, hogy nyerjek!” (Pozitív, mert lelkesít.)

A következő alkalommal már a pozitív gondolatot használd! A táblázatot akár elviheted magaddal a következő versenyre, hogy emlékeztessen arra, hogyan érdemes gondolkodni.

Negatív gondolat	Pozitív gondolat