Sätt dig eller lägg dig bekvämt.

Slut dina ögon och ta ett lugnt, djupt andetag. In genom nästa, ner i magen. Håll och sucka ut luften genom din mun.

Låt din kropp slappna av en stund. Släpp ner dina axlar. Låt tankarna på allt annat få vänta. släpp det som varit och det som komma skall.

Föreställ dig nu att du sitter på bänken i båset.

Du hör skridskorna mot isen, pucken mot sargen och lagkompisarna som ropar.

Det är din tur att byta. Du hoppar över sargen. Tar några kraftfulla skär och kommer direkt in i spelet.

Du ser pucken vid sargen. Du accelererar, går in i närkampen och vinner pucken.

Du lyfter blicken och ser en lagkompis komma med fart.

Du slår en passning till honom och fortsätter mot mål.

Du får tillbaka pucken.

Du ser en lucka och skjuter.

Pucken går in.

Du hör jublet. Ser lagkompisarna komma mot dig.

Känn glädjen. Adrenalinet. Energin.

Låt känslan få ta ännu mer plats, som om du vrider upp volymen på den lite till.

Lägg märke till hur det känns när allt bara stämmer.

När du är helt inne i spelet.

När du inte funderar på vad andra tycker, vad som kan gå fel eller vad du måste bevisa.

Du bara spelar hockey.

Och du älskar det.

Stanna kvar här en stund.

Lägg märke till HUR det känns i din kropp och VAR det känns.

Hur du håller huvudet. Hur du andas. Hur du rör dig. Vad du tänker.

Känn känslan av att våga. Att ta initiativ. Att lita på det du kan.

Du spelade med mod, fokus och energi, redan innan du visste hur det skulle sluta.

Och ta nu med dig denna känsla, för att kunna plocka fram vid nästa match.

För du kan inte bestämma att varje skott ska gå in.

Men du kan bestämma hur du vill agera. Vad du vill bidra med. Hur du vill ta dig an nästa situation.

Ta nu ett djupt andetag in genom nästa och medan du andas ut, föreställ dig att du tar med dig samma fokus, energi tankar och känsla till nästa gång du kliver ut på isen.

Självförtroende är inte att veta att du kommer lyckas. Det är att våga spela även när du inte vet hur det kommer att gå.

Lita på det du tränat på. Våga spela. Och kom ihåg varför du älskar hockey.

Ta ett sista lugnt andetag in genom nästa och sucka ut genom munnnen.

Och när du är redo, öppna dina ögon igen.