Vi pratade ju om att ni tränar kroppen flera gånger i veckan. Men nu ska vi med små enkla steg börja träna på hur ni tänker, hur ni pratar med er själva och vad ni fokuserar på.

Ni kommer få fyra enkla övningar, en i veckan, som tar ungefär en minut om dagen.

Det handlar inte om att alltid vara positiv, aldrig bli förbannad eller börja prestera ännu mer.

Det handlar inte om att förändra vem du är, utan att bli bättre på att förstå hur du fungerar och vad som hjälper dig när det inte går som du tänkt.

Och precis som med hockey är detta inget som går automatiskt, utan du behöver öva för att utvecklas.

VECKA 1: 3 BRA GREJER

När ska du göra övningen?
Det absolut SISTA du gör på kvällen, precis innan du somnar (EFTER mobilen lagts ner😉)

Tänk på tre saker från dagen:

1. Något du gjorde bra idag.
2. Något som gjorde dig glad idag.
3. Något du vågade eller försökte idag, även om det inte gick perfekt.

Det behöver inte vara stora grejer. Och du behöver inte skriva ner något. Bara tänk tillbaka och återupplev varje situation en liten stund.

VARFÖR?

Hjärnan har lätt för att fastna i det som gick fel, det du missade eller det du borde gjort annorlunda.

Med den här övningen tränar du på att fokusera på att lägga märke till det som faktiskt fungerar.

Och när du gör den precis innan du somnar får du avsluta dagen med något annat än självkritik, stress eller allt du inte hann med.

Du kan inte alltid bestämma hur dagen blir. Men du kan påverka vad du väljer att avsluta den med.