



MENTAL TRÄNING,
MOTIVATION OCH
MÅLFOKUSERING

MOTIVATION

- Vad är motivation?
- Inre och yttre motivation
- Ex rökning
- För att nå något eller ändra något måste man vara motiverad, vilja
- Lyckas

MÅL

- SMART MÅL
 - Specifikt
 - Mätbart
 - Attraktivt/Accepterat
 - Realistiskt
 - Tidsbestämt

Intervju mental träning, prestation och mål

<https://www.youtube.com/watch?v=mJa49tDVI8Q>

MENTAL TRÄNING

- Syftet är att träna upp sinnet och komma i kontakt med sig själv
- Visualisering
- Avslappning
- Mindfulness
- Meditation

VISUALISERING

- Nervsystemet har svårt att skilja på upplevelser som har hänt på riktigt eller situationer som man har visualiserat
- Forskning 100 m löpning

MEDITATION

- Munkar som mediterar
- Större hjärna för ödmjukhet och glädje
- Stänger av negativa banor och fokuserar på frid
- Blir också bättre på att koncentrera sig och stänga av intryck

MINDFULNESS

- *Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt, med avsikt i ögonblicken utan att värdera det*
- Stanna upp
- Observera
- Acceptera
- Släpp eller svara

- Förändrad hjärnaktivitet – mer optimism
- Bättre immunförsvar – fler antikroppar

REFLEKTION

- Vad är det mest intressanta jag lärt mig idag?
- Hur kan jag använda dessa kunskaper i mitt kommande jobb som undersköterska?