

Ön-beszéd

1. Feladat

Példa:

A: Aktiváló esemény: az edző megkért, hogy egy másik pozícióban játszak, de az eltérő készségeket igényel

	Negatív	Pozitív
B: Gondolatok: ↓	„Ezt most nem ronthatom el, be kell bizonyítanom neki, hogy mindenben jó vagyok. De nem hiszem, hogy ez menni fog!”	„Micsoda lehetőség! Ez edző egyértelműen lát bennem valamit. Biztos vagyok benne, hogy meg tudom csinálni!”
C: Érzelmi következmények	Stressz, szorongás, aggodalom	Izgatottság, kihívás
D: Sportteljesítményi következmények	Zavaró magatartás, koncentráció elvesztése, összeszedetlen kommunikáció, zavart viselkedés	Konstruktív viselkedés, magabiztosság, összeszedett kommunikáció

Most töltsd ki a te aktiváló eseményedre!

A: Aktiváló esemény:

	Negatív	Pozitív
B: Gondolatok: ↓		
C: Érzelmi következmények		
D: Sportteljesítményi következmények		

2. Feladat

Az első feladathoz hasonlóan, gondolj olyan múltbéli eseményre, vagy olyan lehetséges jövőbeli helyzetekre, amikre negatívan reagáltál. Határozd meg, hogy a negatív ön-beszéd hogyan nézne ki, illetve, hogy nézett ki a már megtörtént szituációban. Ezt a reakciót változtasd át pozitívba. Ez a gyakorlat segít azonosítani azokat az esetleges negatív reakciókat, amelyek befolyásolhatják az 1. gyakorlatban meghatározott érzéseinket és viselkedésünket. Ha gyakoroljuk a negatív reakciókat pozitívvá alakítani, akkor abban az adott pillanatban amikor a legnagyobb szükségünk van a pozitív ön-beszédre már automatikusan fog jönni. Ez pozitív hatással lehet az érzelmi reakcióinkra és a sportteljesítményünkre is.

Szituáció	Negatív ön-beszéd	Pozitív ön-beszéd
Új képesség kipróbálása	"Nem tudom megcsinálni, úgy is elhibázom!"	"Lehet, hogy elsőre MÉG nem fog menni, de minél többet gyakorlom, annál jobban fog menni."

3. Feladat

Gondolkodás és gondolatok átformálása

Szituáció	Átformáló stratégiák
Azok a helyzetek, amiket nem szeretek és panaszkodom, ezért megakadályozzák, hogy a lehető legjobban teljesítsek.	Hogyan lehetne ezt a helyzetet pozitív kihívásként átfogalmazni, átértelmezni? Mik az adott helyzet pozitívumai és előnyei? Hogyan részesülhetek előnyben ebben a helyzetbe? Mit tanulhatok ebből a helyzetből?