



## Skapa din egen målbild:

"Det är match och jag är taggad. Jag känner känslan i hela kroppen, lite nervös och pirrigt samtidigt som jag är lugn och tror på mig själv. Alla timmars träningar finns med mig och nu är det dags att ta fram det. Hallen börjar fyllas med publik, jag hör sorlet, musiken, kompisarna som peppar och det doftar idrottshall. När matchen startar är jag i mitt flowtillstånd där allt bara sker utan att jag tänker, precis som huvudet och tiden har stannat. Känslan när jag springer, när jag försvarar, när jag får läge och tar avslut. Jag ser när läget kommer och jag känner hur kroppen förbereder sig, fötterna i marken när jag stegar förbi och hoppar upp högt. Jag ser målet och de stora luckorna runt målvakten. Jag äger den här situationen. Väntar ut och skjuter bollen i mål. Känslan i kroppen sprider sig.

Du ska nu skapa din egen målbild. Du ska skriva en berättelse, skriv långt och utförligt hur du vill att det ska vara den dagen du uppnått ditt mål eller den dagen du ska prestera. Se dig själv som den person du önskar vara och spar inte på krutet. Ju mer **detaljerad** du är desto kraftfullare blir det. Ju **fler sinnen** du kopplar in desto bättre resultat kommer du även få.

Beskriv var du befinner dig någonstans den dagen du uppfyller ditt mål, hur det ser ut runt omkring dig, se färgerna och, hör ljuden, lukterna. Försök få med så många sinnen som möjligt. Beskriv känslan i dig, hur det känns när du har uppnått ditt mål. Använd Jag-form, jag är..., jag känner..., jag ser..., jag hör..., jag luktar...

Andra frågor som kan hjälpa dig:

- När vill du ha uppnått ditt mål, vilken årstid är det?
- Vad gör du? Beskriv situationen.
- Var är du någon stans? Beskriv så utförligt som möjligt.
- Hur ser det ut? Vad hör du? Vad luktar du?
- Vad känner du i kroppen? Vilka känslor fyller dig?

Du ska sedan "programmera" in denna målbild med hjälp av en ljudfil.

Du kan skriva ner målbilden nedan eller på ett annat papper.

## Min Målbild: