DIN MENTALE TRÆNINGSDAGBOG – 3R MODELLEN – VEJEN TIL FULDT FOKUS OG MENTAL STYRKE

DATO	SVÆR SITUATION	REGISTRÉR			RELEASE		REFOKUSÉR	EVALUERING
	Hvad var den udfordrende og svære situation? Beskriv den kort med ord. Angiv på en skala fra 1-10, hvor udfordrende du synes det er. (1 er lavest – 10 højst)	Hvilke tanker, følelser og kropslige fornemmelser dukkede op undervejs? F.eks. Glæde, Aggression, Frygt, Frustration, Angst, Nervøsitet. Accepter dine følelser uden uden forbehold	Hvad triggede at du nær blev kapret af dine følelser eller revet med at dine tanker? **Flugt** (undviger) **Kamp** (for aggressiv, anspændt) **Frys** (lukker ned, mister kontakten til dig selv /defokuseret)	Hvor var du i koncentrationscirklen?	Release strategi Giv stampassageren et navn – mød Nik til tanken Kast anker / træk vejret. Surf på følelsen	Værdi, du vil handle på når du står i en udfordrende situation. Skriv inden din træning/kamp hvad du konkret gør, når du handler på baggrund af dine værdier. Hvad gør du helt konkret?	Min nye handling og værdien som den repræsenterede Beskriv hvad du gjorde for at skifte til fokuseret opmærksomhed (blåt fokus).	Hvad lærte du under træningen om dine tanker og følelser under pres? Beskriv frit med egne ord. Hvad lærte du om dig selv, som du gerne vil mere eller mindre af næste gang du står under pres?