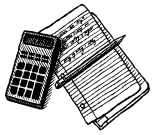
Harjoite 6: Milloin ja miten koen itseluottamusta

Lajiharjoituksessa 10 - 30 minuuttia



Harjoituslomakkeet ja kynät

Tavoitteet

- Saattaa itseluottamuksen kokemus mahdollisimman käytännön läheiseksi ja harjoitettavaksi.
- Suunnata huomio kohti hyviä itseluottamuksen kokemuksia.

Suoritusohjeet

Kirjaa alle vähintään kolme, mielellään kuusi ytimekästä lausetta, jotka kuvaavat ajatuksiasi ja tunteitasi, kun koet itseluottamustasi urheilijana harjoituksissa ja kilpailuissa.

Saat näin kuvauksen, miltä oma itseluottamuksesi urheilijana tuntuu ja minkälaisiin asioihin se liittyy.

Esimerkiksi:

Kun koen itseluottamusta, ”minusta on ihanaa lähteä suorittamaan ja odotan kilpailun alkua innolla.”
Kun koen itseluottamusta, ”on kivaa, ja nautin treeneistä”

Omat kuvaukseni itseluottamukseen liittyvistä tunteistani ja ajatuksistani:

Kun koen itseluottamusta, _____.

Kun koen itseluottamusta, _____.

Kun koen itseluottamusta, _____.

Kun koen itseluottamusta, _____.

Kun koen itseluottamusta, _____.

Kun koen itseluottamusta, _____.

© SPORTFOCUS

Mieti nyt tarkoin, missä tilanteissa elämässäsi koet itseluottamusta.

Kirjaa alle mahdollisimman monta tilannetta, joissa olet kokenut voimakasta itseluottamusta. Tilanteet voivat liittyä urheiluun, mutta myös mihin tahansa muihin asioihin elämässäsi.

Saat näin tietoa siitä, minkälaisissa tilanteissa jo nyt koet voimasta itseluottamusta.

Esimerkiksi:

Koen itseluottamusta, kun ”tulen kotiin palauttavalta lenkiltä sunnuntaisin”.
Koen itseluottamusta, kun ”olen koulussa matematiikan tunnilla”.

Omat itseluottamukseen liittyvät tilanteeni:

Koen itseluottamusta, kun _____.

Koen itseluottamusta, kun _____.

Koen itseluottamusta, kun _____.

Koen itseluottamusta, kun _____.

Koen itseluottamusta, kun _____.

Koen itseluottamusta, kun _____.

Tee lopuksi alle yhteenveto siitä, mitä opit itseluottamuksestasi yllä olevien tehtävien ja itseluottamuspäiväkirjan (Harjoite 5) avulla. Tämä on tärkeää, jotta voit tehokkaasti kehittää itseluottamustasi.

Minkälaisia tunteita ja ajatuksia itseluottamukseesi liittyy? Minkälaisissa tilanteissa ja mihin asioihin liittyen koet itseluottamusta. Kun olet hyvin selvillä näistä asioista, voit halutessasi siirtyä tekemään toimintasuunnitelmaa itseluottamuksesi harjoittamiseksi TrainingFocuksen itseluottamuksen huipputaitojen harjoitteen 4 avulla: Toimintasuunnitelma itseluottamuksen harjoittamiseksi.

_____
_____
_____
_____
_____

© SPORTFOCUS