

Träningsdagboken



Vecka	Program	Tillfälle 1	Tillfälle 2	Tillfälle 3	Tillfälle 4	Tillfälle 5
1	Återhämtning i vardagen					
2	Återhämtning i vardagen					
3	Mental avslappning					
4	Stärk din självkänsla					
5	En framtid i balans					

Ange datum för träningstillfällena i ditt schema.

Lycka till med din träning, se till att du får in vanan så kommer du få excellenta resultat.



Promas

Delkurs 1

Vecka 1

Övning 1) Vilka förväntningar har du på kursen?

Övning 2) Vilken förändring önskar du i ditt liv efter dessa 5 veckor?

Vecka 2

Övning 1) Hur stressad upplever du att du är i olika situationer på jobbet (eller privat)?

Övning 2) Vad gör du för att hantera stressiga situationer på jobbet (eller privat)?



Delkurs 2

Vecka 3

Övning 1) En övning där du tränar upp dina sinnen för att få en starkare upplevelse i ditt mentala rum.

1: Sätt dig på en bekväm plats där du får vara ifred.

2: Ta några djupa andetag och slappna av i kroppen.

3: Blunda och skapa i din fantasi en levande och övertygande bild av något med positiv känsla. Bilden kan vara något du upplevt tidigare eller något du önskar dig i framtiden.

4: Om du blir distraherad eller upptäcker att du tänka på något annat så tänk igen på bilden du hade från början. Fokusera på din andning för att uppleva bilden starkare med alla dina sinnen.

Föreställ dig allt med dina sinnen, se, hör, känn, doft och smak om det finns med i upplevelsen.

Ta in så mycket information och detaljer av upplevelsen som möjligt.

Vad har du på dig, vilka andra är där, vad hör du, och hur mår du?

Avsluta sinnesträningen med en positiv känsla.

Egna reflektioner:



Promas

Övning 2) En andningsövning där du tränar upp din andning.

1: Andas i fyrkant:

2: Andas in medans du räknar till 4

3: Håll andan och räkna under tiden till 4

4: Andas ut och räkna till 4

5: Vila och räkna därefter till 4

Börja om och gör alla moment 3 gånger i följd.

Upplev och beskriv skillnaden efter dessa tre gångers träning:



Promas

Delkurs 3

Vecka 4

Övning 1) Självkänsla, Självförtroende och Självbild.

I vilka situationer har du en bra självbild med självförtroende och en rättvis självbild som du är nöjd med?

I vilka situationer har du det inte?

Övning 2) Förbättra självkänsla, självförtroende och självbild

Välj en situation där du vill förbättra din självkänsla. Upplev situationen tydlig för dig och träna denna nya önskade bild genom att uppleva den 3 gånger/dag denna vecka.

Välj en situation där du vill ha ett bättre självförtroende. Upplev situationen tydlig för dig. Upplev situationen tydlig för dig och träna denna nya önskade bild genom att uppleva den 3 gånger/dag denna vecka.

Välj en situation där du vill ha en bättre självbild. Upplev situationen tydlig för dig. Upplev situationen tydlig för dig och träna denna nya önskade bild genom att uppleva den 3 gånger/dag denna vecka.



Promas

Delkurs 4

Vecka 5

Övning 1) Välj ut ett mål för varje område nedan som du vill uppnå:

1. Arbete/studier
2. Hälsa
3. Relationer

Gå igenom och kontrollera mot de sju målkriterierna så dina mål blir så tydliga som möjligt.

Skriv ner ditt mål så du har det tydligt framför dig, gärna med en enda mening:



Promas

Övning 2) Gör en handlingsplan med konkreta uppgifter du behöver göra för att nå målen. Utgå ifrån dina mål i din målbildsträning som du gör under veckan.

Beskriv din handlingsplan: