

Konstruktivt självprat – övning ur boken *Prestationsglädje* av Niina Svartberg

Tänk på vilken skillnad det blir om du säger till dig själv: ”Det där gör mig förbaskad!” jämfört med ”Det där blir jag förbaskad på!” Det blir en avgörande skillnad i ansvar. I det första fallet ger du ”någon annan” makten att styra dina känslor, medan du i det andra fallet har kontrollen själv över din reaktion och dina känslor.

Tänk ut situationer där du tror eller vet att du använder dig av självprat som inte är konstruktivt. Var så konkret du kan med vilka situationer det är som gäller. Tänk igenom hur du brukar reagera och prata med dig själv i de situationerna och fundera sedan hur du vill reagera och tänka konstruktivt. Använd gärna tabellen på nästa uppslag och ta hjälp av exemplen för att komma igång. Andra exempel du kan ha nytta av är ”det här är en viktig tävling”, ”duktiga medtävlare”, ”när jag var för spänd”, ”träningen fungerar inte alls just nu” och ”kort om tid inför start”, men hämta gärna egna exempel från dina egna erfarenheter.

| Situation | Tanke | Känsla | Konstruktivt självprat |
|-----------|-------|--------|------------------------|
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ |

