Träningsdagbok för min mentala träning ur boken *Prestationsglädje* av Niina Svartberg

När du väljer ut övningar från de tonade sidorna i boken, notera i en träningsdagbok vilken övning du valt, när du tränar och hur länge. Om du vill kan du skriva ner några reflektioner du gjorde i samband med träning. Då är det lättare att gå tillbaka för att se vad som hänt i din mentala träning och på det sättet få självförtroende över din egen utveckling.

När?	Hur länge?	Vilken övning?	Mina observationer

När?	Hur länge?	Vilken övning?	Mina observationer