Var väl förberedd! Övning ur boken *Prestationsglädje* av Niina Svartberg

Ett bra sätt att känna sig säker och trygg i en situation är att vara väl förberedd på vad som ska ske. Försök att tänka dig in i situationer som kan uppstå och gör upp en plan för hur du ska bemöta dem. Planering ger säkerhet, och är du väl förberedd så ger det dig ökat förtroende för din egen förmåga att handskas med det som sker. Gör en lista på oväntade saker som kan hända i din tävlingsgren och fundera sedan ut en plan för hur du ska bete dig i respektive situation.

Situation som kan uppstå	Min plan för den situationen