

Koncentrationsplan – övning ur boken *Prestationsglädje* av Niina Svartberg

Gör en koncentrationsplan inför tävlingen där du delar in ett papper i två kolumner, dels vad du ska GÖRA för praktiska saker i olika tider i förhållande till tävlingsstart, och dels vad du vill TÄNKA i olika tidsspann. Styr tankarna till konstruktiva saker och planera vad du vill tänka och göra i respektive del.

	Göra	Tänka
Dagen innan	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
2 timmar innan	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
1 timme innan	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
30 min innan	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
10 min innan	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
5 min innan	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
1 min innan	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Mellan	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Efteråt	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>