Självpratsfångaren

Vi pratar alla med oss själva. Målet är inte att tänka positivt hela tiden. Målet är att märka och välja. Fyll i när du har fångat ett självprat, för hand eller på skärmen.

Så gör du

- Tänk på en situation i din idrott som kändes svår.
- Skriv vad du sa till dig själv.
- Fråga: vad skulle jag säga till en kompis i samma situation?
- Hitta en kort fras på 1–4 ord som är trovärdig för dig. Tonen behöver inte bli glad.

Situation

Vad sa jag till mig själv?

Hjälpte det?

Vad kan jag säga i stället?

Min nyckelfras

Det här är en övning att prova, ingen behandling och inget som lovar resultat. Om det blir svårt: prata med en vuxen du litar på.