



PMI - uppföljning

Kurs i mental träning Hermanstorps kör- och ridklubb vårterminen 2013.

(Siffrorna inom parentes anger antal personer som svarat ungefär likadant.)

Plus

Har varit lärorikt/ lärt mig väldigt mycket (nytt)! (3)

Jag har blivit mer medveten om mitt tänkande i olika situationer (2)

Hur man ska kunna tänka positivt istället för negativt (2)

Man ska inte bry sig om sånt' man inte kan påverka (2)

Har fått lära mig att tänka rätt (2)

Mycket skratt

Gruppen

Olika erfarenheter får en att tänka på hur man själv fungerar

Tips/råd att använda vid träning/tävling

Fått aha-upplevelser om hur man funkar

Bra att lyssna på!

Hur man ska tänka innan start

Se förbi motgångarna till möjligheterna

Inte ta prestation så allvarligt

Förberedelser innan tävlingsdagen

Tycker jag att tävla egentligen är kul?

Allt sitter i tanken

Har fått veta hur man ska få hästen lugn och hur man ska göra om man blir irriterad

Bra förklaringar

Mycket bra övningar

Vi har fått prata mycket om olika situationer och det är både bra och roligt

Det har varit mycket positivt och allt kommer att kunna gå att använda i livet, varken om det har med hästar att göra eller inte

Minus

Inget minus (3)

Lite för få (tänk)övningar (2)

Tidpunkten

Börjar tänka för mycket?

Man fick sig en tankeställare att man måste lära sig att tänka om

Det kommer att bli tufft när man ska lära sig "tänka rätt"

Jag vet inte om jag tycker att något varit dåligt. Tar all hjälp jag kan få & gör det som passar mig bäst.

Intressant

Veta hur man ska hantera irritation och rädsla

Mycket skratt, härliga diskussioner med personliga tilldelningar. Tack!

Adress: Birger Svenssons väg 29 B, 432 40 Varberg
Telefon: 073-775 60 02
E-post: mi@margaretaivarsson.se
Hemsida: www.margaretaivarsson.se

