

Utgå från att Kaos är vardag

”Allting kan hända, så därför är jag lugn”

Vilka känslor har du när du presterar på topp?



Energi

Självsäkerhet



Psykisk lugn

Kontroll

Ingen oro



Fysisk avspänning

g

Närvaro



Glädje



Fokuserin

Automatiskt

g

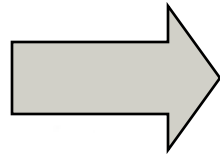


Joakim Karlsson, joakimz@max.com

Tillstånd



**Positiva
Tillstånd**



**Goda
Prestationer**

Nyckeln till topprestation



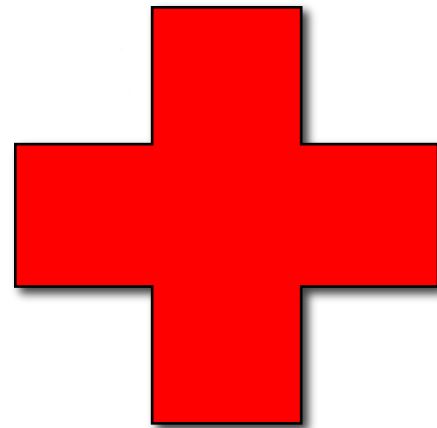
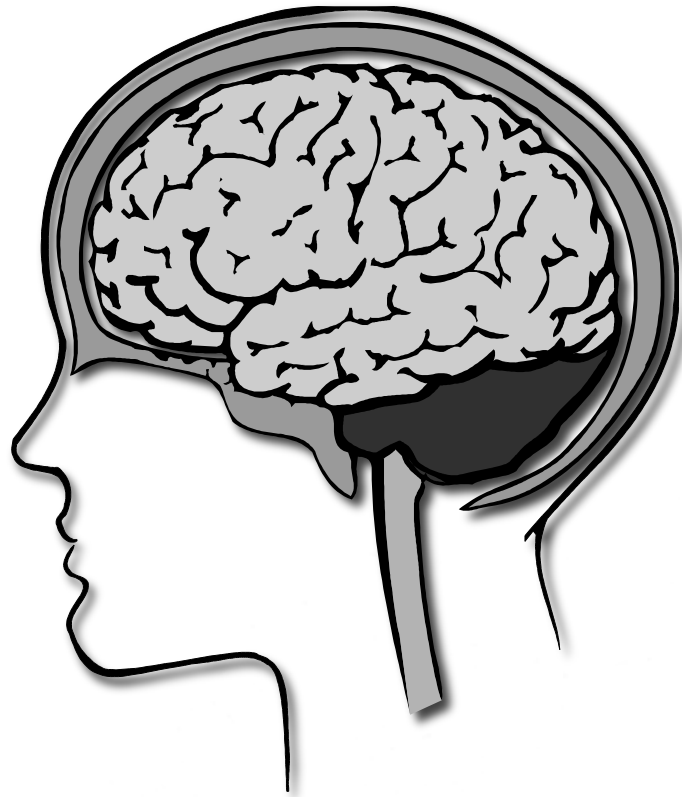
Komma i rätt tillstånd

Tävling

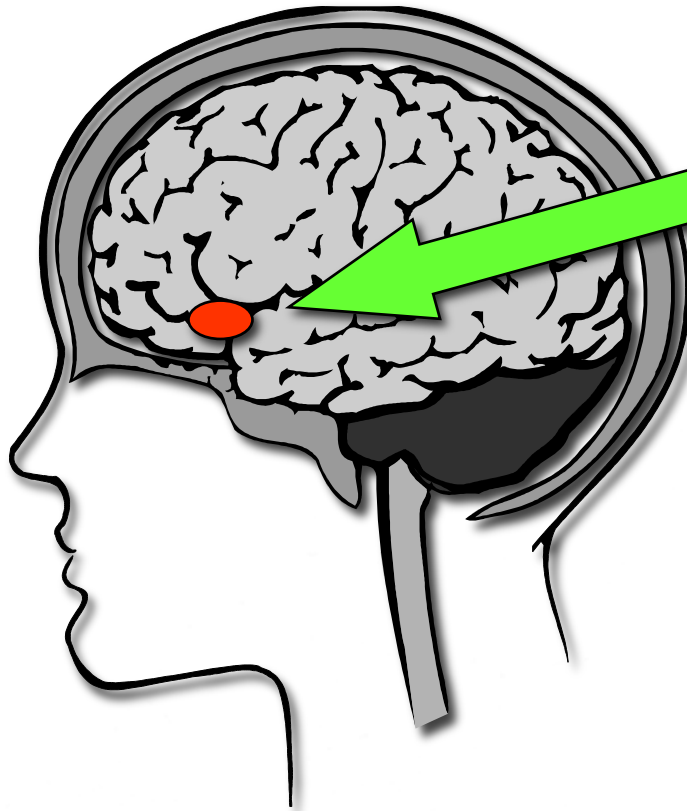
Lag 1

Lag 2

Hur tänker jag positivt?



Assa och dissa



AMYGDALA

Lagrar starka
känslomässiga
minnen

Minneskonto



Att förlåta, släppa, dissa

- Minskar stressen, upp till 50%
- Ökar hälsan, förbättrat allmäntillstånd
- Låker fysiska krämpor
- Mer energi, bättre humör
- Bättre sömn
- Förbättrat blodflöde till hjärtat
- Lägre hjärtfrekvens och blodtryck
- Minskad risk för hjärtsjukdom

Tjurig?

”Vid långvarig ilska förvandlas hormoner, avsedda att hjälpa oss vid en krissituation, till gifter i kroppen.”

Assa



Dissa



”Tänk Positivt. Glöm de dåliga slagen och kom ihåg de bra”.

Annika Sörenstam

Assa - Dissa



Vad fungerade bra?



Vad kan bli bättre?
Hur ska du göra då?



Berö
m

50%

110%

Kritik

110%

50%

Tillstånd är smittsamt!
Är ditt värt att smittas av?



Skadliga tillstånd

- Rädsla
- Ilska
- Likgiltighet
- Stress
- Ångest
- Ovänlig
- Hotfull
- Avundsjuk
- Svartsjuk
- Girighet
- Själviskhet
- Hat
- Fanatism

Dynamiska tillstånd

- Besatthet
- Utmaning
- Passion
- Hängivenhet
- Beslutsamhet
- Njutning
- Kärlek
- Stolt
- Önskan
- Förtroende
- Energi
- Tacksamhet

Vinnarskalle

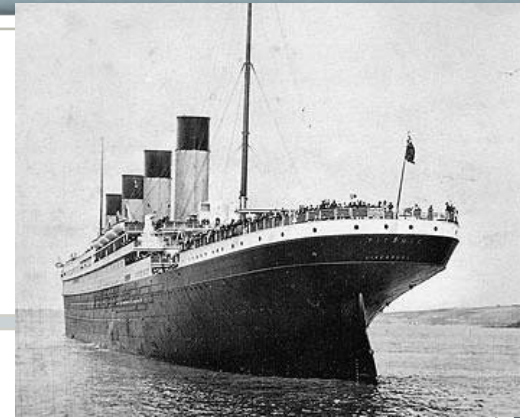
1. Förmågan att bestämma sig
2. De skapar det tillstånd som krävs för att prestera
3. Omstart / släpp o gå vidare, dvs återskapa det tillstånd du bestämt dig för att ha –oavsett vilka motgångar du drabbas av

Utmaningen!

- Hur tar vi fram de tillstånd som ger oss kraft?
- Hur kommer vi bort från skadliga tillstånd?

Hur tar vi fram kraften?

Titanic



Handling

Syfte/Mål/Vision

Värderingar

Valda Sanningar

Kraft

Att ta med

- Bestäm dig, var kreativ!
- Beslut om tillstånd
- Planera för Kaos
- Fyra första minuterna
- Ass/diss
- Isberget
- Victor Frankl