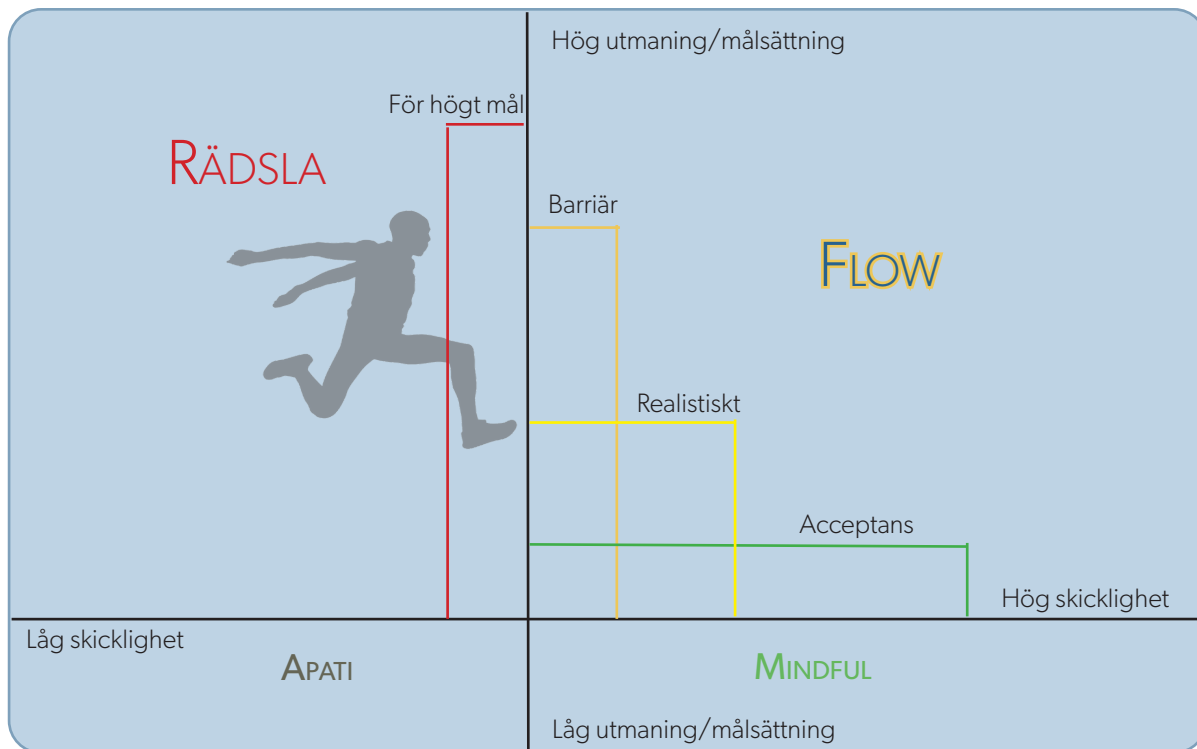


# FLOWMODELLEN

**Uppgift:** Föreställ dig din tävling utifrån de mål du har satt och se vilken känsla de skapar hos dig.

Hamnar du i rutan för rädsla kan du behöva sänka dina mål för att komma i rätt fysisk och mental anspänning. Hamnar du i rutan för mindfulness/avkoppling kan du behöva höja din målsättning. I Flow-rutan brukar man känna sig nyfiken och med tillräckligt bra självförtroende för att kunna ha fokus på sin uppgift/sina processmål.

Det är lämpligt att arbeta med prestationsmål och i nivåerna; acceptans, realistiskt och barriärbrytande. Du kan även sätta resultatmål men kom ihåg att du då inte har måluppfyllelse under egen kontroll.



Vilka tankar kommer upp när du tänker på den tävling du skall göra? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

När du tänker de tankarna, vilka känslor som kommer då upp? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Vad händer i kroppen när du tänker på tävlingen? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Hur påverkas ditt självförtroende utifrån din realistiska målsättning (bra självförtroende och fokuserad)? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Hur påverkas du av ditt acceptansmål (trygg, lugn)? \_\_\_\_\_

---

---

