

Lyssningsschema Mental träning ÄSS

Generellt gäller det att man lyssnar minst 5ggr i veckan hela tiden för att det ska bli önskad effekt. Siffrorna inom parantes (dag xx-xx) är det optimala och då lyssnar man varje dag. I högerspalten är det absoluta minimum. Prova dig fram vilken tid på dygnet det känns bäst att lyssna. Det viktiga är att du alltid lyssnar minst 5ggr i veckan.

Har du några frågor om vad som helst kan du alltid fråga under träningen eller ringa. På kansliet har jag några låneexemplar av de tre skivorna som innehåller nedan program. Vi vill gärna att ni köper era egna exemplar då ÄSS bara har ett begränsat antal skivor och det blir lite tungrovt om skivorna skulle vandra runt.

Här kan ni beställa skivorna och mycket mer!: www.buena vida.se. Direktlänkar presenteras på hemsidan.

Mycket Nöje! och chilla lugnt!

/Fredde

MENTAL GRUNDTRÄNING

Muskel avslappning 1 (Dag 1-20)	3 veckor
Muskel avslappning 2 (Dag 21-28)	1 vecka
Meditation 1 (Dag 29-39)	1,5 vecka (7ggr minst)
Meditation 2 (Dag 40-50)	1,5 vecka (7ggr minst)

SJÄLVBILDSTRÄNING

Självförtroendeträning (Dag 50-60)	1,5 vecka (7ggr minst)
Jag styrketräning (Dag 60-70)	1,5 vecka (7ggr minst)

MÅLBILDSTRÄNING

Målbildsprogrammering (Dag 71-78)	1 vecka (minst 5 ggr)
Ideomotorisk träning (Dag 79-86)	1 vecka (minst 5 ggr)
Målbildsstyrning (Dag 87-94)	1 vecka (minst 5 ggr)

KONCENTRATIONSTRÄNING

Triggerkoncentration (Dag 95-102)	1 vecka (minst 5 ggr)
-------------------------------------	-----------------------

MENTAL TUFFHETSTRÄNING

Störningsträning (Dag 103-110)	1 vecka (minst 5 ggr)
Attitydträning (Dag 111-118)	1 vecka (minst 5 ggr)

LIVSKVALITETSTRÄNING

Idrottskvalitet (Dag 119-126)	1 vecka (minst 5 ggr)
Optimism (Dag 127-137)	1,5 vecka (7ggr minst)
Idrotts & Livsglädje (128-138)	1,5 vecka (7ggr minst)