

MENTALT STÆRKERE PÅ 7 UGER



MENTAL VINDER

Indhold

Introduktion.....	3
Om Bjarne Nielsen.....	4
Sådan bruger du arbejdshæftet	5
Hvor meget tid kan, vil og tør du investere i forløbet?	5
1. modul - Lær dig selv bedre at kende	6
Livshjulet.....	8
SMART EF modellen	9
2. modul - 4 trin til målet.....	12
3. modul - gode evalueringssvaner	16
4. modul - dit Mental Vinder sted - dit VIWA sted	17
5. modul - din indre samtale	18
6. modul - visualisering.....	20
7. modul - vær forberedt på det værste.....	21
Opsamling - mental vinder er mit nye mellemnavn	23
Din personlige Mental Vinder logbog.....	24
4 trin til målet	25
Din indre samtale	27
Noter.....	29

Copyright MentalVinder.dk. Alle rettigheder forbeholdes. Kopiering fra eller deling af denne arbejdsbog er ikke tilladt uden forudgående aftale med Bjarne Nielsen, Mental Vinder.

Introduktion



VELKOMMEN°

<https://youtu.be/gC1f35axDvw>

Hvilken ære at have dig med på denne spændende udviklingsrejse.

Indsigt er godt – handling er bedre°

Din interesse og dit engagement i at udvikle dit mindset viser, at du er et af de usædvanlige og fremragende mennesker i vores tid.

Dit valg om at foretage investeringen i dig viser, at du er skabt til noget større (måske mere end du er klar over i dette øjeblik).

Og det potentiale indeni dig, er grunden til, at jeg har designet dette kursus. I løbet af de syv læringsmoduler, vi rejser sammen, hjælper jeg dig med at folde dit potentiale ud.

Jeg hjælper dig med at fjerne eventuelle begrænsninger eller tvivl, der holder dig tilbage.

Sammen fjerner vi de hindringer, der har undertrykt dine større muligheder og potentiale.

Jeg garanterer, at livet aldrig bliver det samme, når du har afsluttet denne rejse med mig.

Velkommen til BLIV EN MENTAL VINDER forløbet.

Bjarne Nielsen

Akademiet for mentale vindere - mentalvinder.dk.



Om Bjarne Nielsen

Jeg er ejer og stifter af Akademiet for mentale vindere - Mentalvinder.dk (tidligere VIWA Coaching).

Jeg er certificeret NLP Master Coach, Mentaltræner, Arbejdslystkonsulent, master certificeret i Talent Test TT38, talentudvikler igennem 20+ år og elite-sportscoach.

Jeg rådgiver om personlig udvikling og livsglæde, robusthed og stresshåndtering, sport og idræt på alle planer samt om karriere og ledelse.

VIWA Coaching har eksisteret siden 2008, og har givet flere tusinde kunder mere gejst og livsglæde, flere menneskelige og professionelle kompetencer. VIWA står for Vinder Indstilling / Winning Attitude.

I 2020 skiftede VIWA Coaching navn til Mentalvinder.dk.

De første frø blev sået i 00'erne, hvor Bjarne lavede de første interviews af mentale vindere. Mennesker som gerne vil bidrage og inspirere andre til at blive mentalt stærkere og nå deres fulde potentiale.

"Hos os arbejder vi med erhvervskunder, sportsfolk og private kunder. Derfor leverer Mental Vinder både rådgivning og forløb til enkeltpersoner samt kurser, workshops og teambuilding for grupper.

Hele mit professionelle virke har jeg dedikeret til at give mennesker handlekompetencer til at opnå deres mål i livet. Det har jeg gjort, fordi det er meget givende og et stort privilegium at opleve, hvad der sker med mennesker, når de opdager, at de er i stand til at gå hele vejen og gøre deres ønsker til virkelighed".



Følg med på:

mentalvinder.dk

Facebook: [facebook.com/mentalvinder](https://www.facebook.com/mentalvinder)

LinkedIn: [linkedin.com/in/mentalvinder/](https://www.linkedin.com/in/mentalvinder/)

Podcast: <https://mentalvinder.podbean.com/>

Instagram: [instagram.com/mentalvinder](https://www.instagram.com/mentalvinder)

"Du - Bjarne - har lært mig utrolig meget om at lukke alt andet ude og bare fokusere på det vigtigste. Du har lært mig aldrig at give op uanset hvor store udfordringer der ligger foran mig, og ikke mindst har du lært mig at tænke positivt, hvor der ellers kun syntes at være modgang. Alt det er jeg dig rigtig taknemlig for, og jeg ved jeg får rigtig meget brug for det i fremtiden."

- Mads Jepsen

Sådan bruger du arbejdshæftet

Bliv en mental vinder er et syv ugers forløb med syv moduler.

Forløbet handler om at gøre dig mentalt stærkere med større selvtillid, målrettethed gennem gejst, glæde og vinderindstilling.

Du står ud af sengen hver dag med et mindset og en attitude, der udtrykker: **Jeg KAN, VIL og TØR!**

Arbejdshæftet indeholder en grundig beskrivelse af øvelserne.

Der er en QR-kode og en web-adresse til de lydfiler og videoer, som du skal bruge i forløbet.

På side 24 finder du din personlige mentale logbog, hvor du kan holde styr på dine daglige indsatses.

Du skal anskaffe dig en lommebog (populært kaldet en kinabog). A5 eller A6 størrelse. Den får du især brug for på 3. modul.

Det er nemlig de daglige små skridt, der bringer dig i mål. Skal du spise en elefant, er det gode råd at spise den i små bidder ad gangen.

Når du skal bestige successtigen, skal du tage et skridt ad gangen og ikke se hele vejen til toppen af stigen. Det gælder om at have fokus på det næste lille trin - hele tiden.

“You can't climb the ladder of success with the hands in your pocket. “



Hvor meget tid kan, vil og tør du investere i forløbet?

Det er helt op til dig, hvor hurtigt du ønsker at blive den nye udgave af dig selv.

Igennem mit liv har jeg prøvet en række forskellige selvudviklingsprogrammer. Der er nogen, der har virket virkelig godt... fordi jeg selv investerede tid i at udføre programmet.

Andre har ikke virket. Ene og alene af den grund, at jeg blot læste programmet igennem, men jeg fulgte ikke programmet. Jeg lavede ikke øvelserne som anbefalet.

Du skal nu tage et valg for resten af dit liv - er du klar?

Du har - ligesom jeg - 168 timer til rådighed om ugen.

Med 1-2 timers fokuseret indsats om ugen, vil du opleve positive forbedringer.

Det er ca. kun 1 % af din ugentlige tid. Jeg er sikker på, at hvis du virkelig vil, finder du tiden.

Husk - jeg er med dig på rejsen.

1. modul - Lær dig selv bedre at kende

Så er vi klar til at tage de første skridt på rejsen.

I dette modul er der fokus på:

1. Fokuseringsøvelse med fokus på åndedræt og muskelspænding.

Forskning viser, at når vi er i stand til at fokusere på det vigtige her og nu oplever vi bedre resultater. Øvelsen udspringer af mental træning og mindfulness. Mindfulness er mental træning med det formål at gøre os mere til stede i nuet. I stedet for hele tiden at være optaget af, hvad der skete lige før, i går og hvad der sker om lidt, bliver vi bedre til at være til stede i det, der sker lige nu.

2. Livshjulet - tag temperaturen på dit liv lige nu.

3. Få defineret dit mål med SMART | EF modellen fra 4 trin til målet metoden.

1. Lav åndedrætsøvelse mindst én gang hver 2. dag de næste to uger. Giv dig selv en stjerne eller et flueben i din logbog på side 24 for hver gang, at du har lyttet til øvelsen.

Du finder øvelsen her: <https://mentelvinder.dk/wp-content/uploads/2020/06/VIWA-Åndedræt-og-afspænding.mp3>



Øvelsen varer ca. 5 minutter. Find dig et roligt sted, hvor du ikke bliver forstyrret. Sæt dig ned eller læg dig og gør dig klar til at være i nuet. Du vil opleve, at øvelsen bliver lettere at udføre for hver gang du laver den.

Vil du lave øvelsen uden baggrundsmusik, hvor det kun er mig der taler, bruger du dette link: <https://www.youtube.com/watch?v=4Fgzevdo4nQ>



Giv dig selv en stjerne eller et flueben i din logbog på side 24 for hver gang, at du har lyttet til øvelsen.

2. Udfyld Livshjulet, som er på side 8. Du kan selv vælge at skifte nogen af kategorierne ud, hvis det giver mere mening for dig.

Se intro video til Livshjulet: <https://youtu.be/YB6jUne701E>



Giv dig selv tre stjerner eller tre flueben i din logbog på side 24, når du har udfyldt Livshjulet.

3. Nu skal du have defineret et af dine mål, som du vil arbejde med at nå udover det overordnede mål om, at du ønsker at blive mentalt stærkere → En Mental Vinder.

Det kan være i bestemte situationer, at du ønsker at tænke og agere anderledes.