



Sebe(vědomí) je dovednost

Sebevědomí není suverenita. Sebevědomí znamená znát své silné a slabé stránky.
Vědět, na co se můžu spolehnout.

Jak sebevědomý se cítím?
(zakroužkuj hodnotu)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Co konkrétního by se změnilo, **kdybych se na škále posunul výš?** Co na 10? Co bych dělal, nedělal:

Kdy se cítím **nejvíc sebevědomý?** (momenty, situace, prostředí, společnost)

Sebe-vědomí = "jsem si vědom"

Silné stránky

Slabé stránky

Na co se mohu spolehnout?

Hodnoty

Schopnosti

Dovednosti

V čem si věřím

Moje mentální základna



Pět slov, která mě **vystihují jako sportovce**:

Co všechno už jsem ve sportu **zvládl**:

Největší sportovní moment na který jsem hrdý:

Moje hodnoty = co je pro mě důležité.

Vyber tři, které tě ve sportu nejvíce definují:

Odvaha	Respekt	Přátelství
Disciplína	Spolupráce	Přizpůsobivost
Vytrvalost	Podpora	Kreativita
Sebevědomí	Fair play	Strategie
Trpělivost	Komunikace	Vnitřní motivace
Odolnost	Odpovědnost	Seberealizace
Pokora	Soutěživost	Svoboda

Co mi jde lépe než ostatním, v čem vynikám:

Co mi jde lehce, snadno:

Moje silná stránka, na kterou se mohu spolehnout:

Pokud se mi daří, čím to obvykle je?

Co mi sport dává?

Co mě baví na závodění?

Já jsem

Jak bych se popsal jedním slovem:

Moje silné stránky ve sportu:

Moji vnitřní sílu čerpám z:

Já umím

Moje tři zásadní dovednosti jsou:

Pět faktorů, které můžu ovlivnit, na čem budu stavět:

Já dokážu

Čeho chci ve sportu dosáhnout - konkrétně?

Co pro to můžu udělat? Na co se budu soustředit?

Jak vnímáme sebe, druhé a svět?



Realitu vnímáme skrze naše zkušenosti, zážitky a vzorce myšlení. Ty tak trochu zamlžují fakta a objektivní pohled na skutečnost.

Který z těchto vzorců myšlení nejčastěji zkresluje vaše vnímání? Jak se to projevuje?

Popřemýšlej o tom, jakým způsobem sám o sobě přemýšlíš a jak to ovlivňuje tvoje sebevědomí a hodnotu.

Černobílé vnímání

Všechno nebo nic. Úspěch / neúspěch. **Buď jsem perfektní nebo looser.** Nebyl jsem 100%? Nedal jsem to podle očekávání? Stojím za prd. Časté téma perfekcionistů.

Předvídání budoucnosti.

Vím, co se stane a jak to skončí (špatně). Mám schůzku se šéfem, takže mě chce vyhodit. Na konci mě všichni předběhnou. Až odprezentuju plán, bude mě šéf kritizovat a zesměšňovat.

Černý filtr.

{Mental filtering} **Ze všeho vybírám a posiluju negativní jevy** nebo vysvětlení, což snižuje vnímání pozitivního. Často uplatňujeme černý filtr jen na sebe, zatímco ostatní vidíme v lesku.

Zobecňování

Na základě jednoho případu vytvářím pravidlo. Odmítla mě žena = ženy o mě nemají zájem, zůstanu sám. Nemá mě rád X = nikdo mě nemá rád. Neudělal jsem zkoušku = jsem hloupý, neudělám žádnou další.

Čtení myšlenek

Představuju si, že **vím, co si ostatní myslí.** Třeba, že mě hodnotí. Nebo co udělají. Nebo že to, jak se tváří, něco konkrétního znamená. Samozřejmě vždycky to špatné.

Přehánění a katastrofizace

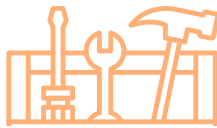
Přehnané hodnocení situace, **zvýrazňování negativních zážitků** a snižování pozitivních. Chyba nebo křivda je gigantická, úspěch nebo zlepšení je nevýznamné.

Musy a bychy.

Už jen použití "měl bych" může vyvolat **pocit selhání, tlaku a demotivace**, což se odráží na naší náladě. Užitečnější je použít chci nebo potřebuji.

Zpochybňování pozitiv

Pozitivní hodnocení nepřijímám nebo snižuju, zpochybňuju. Objektivní úspěch bagatelizuju nebo ho přičtu náhodě, někomu jinému, okolnostem. Nebo si na něm najdu to svoje negativní.



Moje mentální výzbroj

Jaké jsou tvé nejčastější obavy nebo negativní myšlenky, které se týkají závodění? Co ti říká vnitřní kritik?



Na každou negativní myšlenku **napiš aspoň jednu odpověď, která to vyvrátí** nebo zeslabí.

Zkus shrnout všechny pozitivní argumenty do jedné věty:

Co si chci připomenout, až budu nervózní nebo si nebudu věřit?

Jak by zněla moje povzbuzující věta nebo mantra?

Co příště udělám, abych se dokázal namotivovat a vzít si s sebou to, co jsem si tady napsal?

Co dalšího by mi mohlo pomoci:

Soustřeď se na proces, ne jen na výsledek	Zaměř se jen na to, co můžeš ovlivnit.	Pokud potřebuješ, řekni si o pomoc ostatním	Mysli na to, proč to děláš. Proč je to pro tebe důležité.
Hledej prostor pro zlepšení, ne chyby.	Připomínej si své silné stránky a dovednosti.	To hlavní, co můžeš udělat, je úsilí, snaha.	Pamatuj, co všechno už jsi zvládnul a dokázal.