



## Träna tanken del 2 - Reflektionsfrågor:

- Hur kan jag och mina träningskamrater/kollegor hjälpa varandra att använda oss av mentala föreställningar så bra som möjligt?
- Hur kan min tränare hjälpa mig använda mentala föreställningar så bra som möjligt?
- Har du några nya idéer på hur man kan använda sig av mentala föreställningar?
- Hur kan du använda dig av mentala föreställningar på ett ännu bättre sätt än vad du gör nu?
- Har du något du vill bli bättre på när det gäller din förmåga att använda dig av mentala föreställningar? Hur kan du i så fall bli bättre på det?
- Vad var det bästa du tog med dig från föreläsningen?
- Kan du tillämpa något du lärt dig redan innan eller under nästa träning/tävling? I så fall hur?

Hoppas ni gillade föreläsningen! Vill du veta mer kan du ställa frågor direkt till mig via portalen. Där kan du också boka mig via webinarie eller på plats hos din förening eller organisation.

Med vänlig hälsning

Fredrik Weibull

