

Ajatusten liikennevalot

Markku Gardin VII/2018



Suuntaa kisan aikana ja suoritusten välilläkin ajatus siihen, mitä olet tekemässä kilpailupaikalla. Siihen, mikä **johtaa** seuraavan suorituksen hyvään tulokseen. Ja vain niihin asioihin, mihin voit itse vaikuttaa kisapaikalla. Ei siihen, mitä haluat välttää. Ajatus pois suorituksen tuloksesta, lopputuloksesta, sijoituksesta. Väliaikoina on hyvä tehdä ja miettiä sellaista, joka vie ajatukset pois kisasta, josta tulee hyvä mieli ja suupielet ylöspäin.

Muut läsnäolijat voivat vaikuttaa siihen, mihin ajatuksesi suuntautuvat. Omat ajatuksesi ohjaavat sinua.

Valmistaudu keskusteluun kanssakilpailijoiden tai muiden paikalla olijoiden kanssa.

1. Mieti, miten toimit silloin, kun muut alkavat puhua mahdollisuuksistasi, tuloksestasi tai menneistä suorituksistasi. Miten siirät keskustelun pois näistä asioista? Mitä sanot silloin muille tai itsellesi?
 - "....."
 - "....."

Ohjaa myös omia ajatuksiasi tai tekemisiäsi:

1. Mitkä ovat omat **"punaisen valon"** (= niillä et saa ajaa eteenpäin, et vanhoilla punaisillakaan) ajatuksesi tai tekemisesi:
 - "....."
 - "....."



2. Mitkä ovat omat **"vihreän valon"** (= niillä saat ajaa eteenpäin) ajatuksesi tai tekemisesi:
 - "....."
 - "....."

Ota **"punaisen valon ajatukset"** haasteena: nämä pystyt taklaamaan. Kun huomaat tällaisen, yksi toimintamalli: pari rauhallista hengitystä, hyvä kehon kieli, katseen kiinnittäminen, sormien ja hartioiden rentouden tunne → "eteenpäin", "mitä seuraavaksi": ".....", "....."

Korvaa näin "punainen ajatus" "vihreällä" ja mene sillä eteenpäin. Luo omat valosi tavoitteittesi ja kokemustesi mukaisesti.



Jos **"punainen valo"** syttyy keskittymisesi aikana, aloita valmistautuminen rohkeasti uudelleen.

Omaa toimintaa auttaa ja selkeyttää, jos kirjoitat asiat paperille. Tiivistä juttusi muutamaaan selkeään avainsanaan ja tekemiseen. Kirjoitetut ohjeesi, avainsanasasi muistuttaa sinua niistä.