



POWERRIDERS BY RASMUS BAGGER

DIN PERSONLIGE ARBEJDSBOG

Kære ven.

Velkommen til POWERRIDERS BY RASMUS BAGGER som er et underholdende indlæringsprogram, der styrker dine mentale såvel som følelsesmæssige ressourcer i din ridning, således at du bliver en mere fuldendt rytter. Det gælder uanset om du drømmer om mere glæde, velvære og nydelse hos dig selv og i dit samvær med heste eller om du ønsker at forbedre dit nuværende konkurrenceniveau og nå videre i din karriere, måske med et internationalt gennembrud som professionel toprytter.

POWERRIDERS er med andre ord for alle hesteinteresserede.

Jeg vil gerne begynde med at lykønske dig for din beslutning om at udvikle dig og tage dit liv til *the next level*. Jeg har den dybeste respekt for din beslutsomhed, og dit ønske om at blive den bedste du kan være. Der er masser af mennesker som har de bedste intentioner og drømme for deres ridning og som ved alt om hvordan man skal gøre for at blive en dygtig rytter, men desværre er der meget få mennesker der rent faktisk har nogle brugbare strategier for at udnytte deres viden til at skabe de resultater de ønsker sig. I stedet begynder de ofte at forklare, over for først dem selv og senere alle andre, hvorfor det ikke lige er lykkedes dem at nå længere end til der hvor de er nu og hvorfor det ikke er deres skyld. Jeg ved det, fordi jeg bl.a. selv har været et af disse mennesker... Det er imidlertid mit ønske med POWERRIDERS BY RASMUS BAGGER at tilbyde dig et stærkt og kraftfuldt værktøj med strategier til at nå lige netop dit mål og dine vildeste drømme.

Jeg har de seneste mange år beskæftiget mig med performance-psykologi og med hvad der kendetegner de bedste af de bedste i sportens verden, og jeg har personligt haft æren af at arbejde med mere end 50.000 mennesker fra flere forskellige lande. Jeg har coachet og mentaltrænet børn og unge, målrettede teenagere samt professionelle verdensstjerner og også selv afprøvet adskillige former for sport. Jeg har bl.a. været Danmarks mester 19 gange i 4 forskellige sportsgrene, været på flere landshold, deltaget i både Nordiske Mesterskaber, Europamesterskaber, Verdensmesterskaber og World Cups mv.

Mine erfaringer og mine studier fra mødet med disse succesfulde mennesker har dannet fundament for denne DVD og er de værktøjer du nu skal til at arbejde med og implementere i din daglige ridning.

Så lad os begynde!

Det er helt sikkert op til dig selv hvor meget du vil have ud af dette program, og hvis du virkelig ønsker det maksimale udbytte, vil jeg starte med at give dig disse tre tips:

- **Spil fuldt ud!** Hvis jeg spørger dig om noget, så lad som om jeg er hos dig, dér hvor du afspiller Dvd'en og svar mig – også selvom det virker mærkeligt til at begynde med. Hvis jeg beder dig om at lave en øvelse, så gør det og gør det øjeblikkeligt.
- **Gør det igen og igen!** Se Dvd'en igen og igen. Brug denne arbejdsbog og træn og øv dig på systemet i programmet. Brug de blanke sider i bogen til at skrive dine oplevelser, idéer, tanker og følelser ned på, så du kan huske dem og bruge dem senere. På den måde lærer du hurtigere, og programmet vil give dig resultater på kortere tid. Gentagelse er en vigtig succesfaktor for mentaltræningsresultater – du træner jo heller ikke kun din hest én gang og tror at du dermed er klar til konkurrence, vel...?
- **Tag arbejdsbogen med dig!** Brug bogen, dine noter og resultaterne af dine øvelser til at gøre dig selv klar på vej til konkurrencer. Tag bogen med i bilen, så du kan læse de ting der er vigtigst for dig, lige inden du skal sadle op, og brug bogen efter dit ridt til at lære af din præstation.

Jeg håber at du vil nyde dette program, og jeg takker dig inderligt for at lade mig dele det med dig på din vej til at skabe nye store muligheder for dig selv og din hest.

Rigtig god fornøjelse,
Rasmus Bagger



"At sætte mål er det første skridt på vejen til at
gøre det usynlige synligt – det er grundlaget for al succes i livet"
- Anthony Robbins -





Personlig udvikling

“Personlig udvikling er i virkeligheden bare træning
i at være den person du gerne vil være”
- Rasmus Bagger -

Et mål er en rejse og nødvendigt for at vide hvilken vej du skal ride.

For at nå nogle vegne, er du nødt til at have dig et mål for øje: hvor vil du hen og hvorfor?

For at vide hvor du vil hen, er du nødt til at vide hvor du er lige nu. Differencen imellem hvor du er nu og hvor du vil hen er det som vi bagefter skal hjælpe dig med at mindske. Lige netop dét er jo det eneste der skal til for at du når dine inderste drømme og mål.

Jeg vil dog gerne starte med at fortælle dig lidt om hvordan en indlæringsproces ser ud i grove træk. Abraham Maslow, en af grundlæggerne i humanistisk psykologi, beskriver gennem 4 skridt hvordan du går fra at være helt ny og ukendt til at blive ekspert:

1. Ubevidst inkompetent: Du ved ikke hvad du ikke ved.
2. Bevidst inkompetent: Du ved at der er noget du ikke ved.
3. Bevidst kompetent: Du lærer det du ikke vidste, men det kræver din fulde opmærksomhed og koncentration.
4. Ubevidst kompetent: Du er ekspert! Du kan gøre noget uden at du behøver at tænke over det længere.

Hvis vi tager udgangspunkt i at du intet ved om mentaltræning, så befinder du dig lige nu på trin 1. Du er ubevidst inkompetent, hvilket kort sagt betyder at du ikke ved at du burde vide noget om det her, fordi det bringer dig værdi.

Imidlertid er du i hvert fald allerede på trin 2, hvor du er bevidst inkompetent. Du har forstået at det at vide, forstå og bruge sine mentale ressourcer er vigtigt for både dig og din hest. Nu skal du bare til at bruge det, hvilket kræver at du bevæger dig op på trin 3 og gør dig bevidst kompetent.

På trin 3 går det hele meget langsomt, fordi det kræver din fulde opmærksomhed og koncentration. Desværre er det også her at folk giver op og tænker: "Jeg lærer det aldrig" eller: "Se, nu gjorde jeg det jeg skulle, og det virker alligevel ikke". Derfor er det vigtigt at tage sig den tid det tager, træne det der skal til for at indøve de nye færdigheder og dermed havne på trin 4, som er at være ubevidst kompetent. Man behøver med andre ord ikke rigtigt at tænke over mentaltræningen længere, den kommer helt af sig selv, og man er nu blevet så god til det mentale at man pr. automatik handler med den rigtige "vinderadfærd".

Beslut dig allerede NU for at arbejde dig op på trin 4 og blive en ubevidst kompetent rytter i det mentale univers!

“Et liv som er uudforsket er ikke værd at leve”
- Sokrates -



Dit løfte til dig selv: Hvad vil jeg gerne have ud af dette træningsprogram?

Du har jo allerede besluttet dig; du ønsker at nå næste niveau i din ridning, og du har allerede investeret i Dvd'en, så du kan lige så godt allerede nu blive helt konkret: Hvad er det som du gerne vil have ud af dette træningsprogram?

Lov dig selv at få det optimale ud af programmet gennem disse 5 trin

1. **Jeg lover at anstrenge mig.**
Det er vigtigt for mig, fordi:
2. **Jeg lover at tage det totale ansvar for hvad jeg får ud af dette program.**
Dette er vigtigt for mig, fordi:
3. **Jeg lover at være fleksibel og åben over for nye tankegange.**
Dette er vigtigt for mig, fordi:
4. **Jeg lover at være top engageret gennem hele programmet og se og gennemføre programmets øvelser med masser af energi og glæde.**
Dette er vigtigt for mig, fordi:
5. **Jeg er villig til at strække mig yderligere for at nå ekstraordinære resultater.**
Dette er vigtigt for mig, fordi:

"Intet stort er skabt uden begejstring"
Emerson



Den ultimative motivation

Hvis du ved *hvorfor* du vil noget, og hvis dette *hvorfor* er vigtigt nok for dig, så kommer *hvordan* helt af sig selv, for så er det ikke længere et spørgsmål om hvorvidt du lykkes, men kun et spørgsmål om hvornår du lykkes!

Beskriv disse 4 hovedfelter så udførligt som muligt og med størst muligt engagement, glæde og positivitet. Hvis det ikke gør dig glad at udfylde felterne og læse hvad du skriver, så er du på galt spor, og det du kæmper for er ikke noget du gør for din egen skyld, men fordi nogle andre ønsker det af dig. Det er naturligvis ikke et holdbart grundlag at udvikle sin motivation og dermed sit potentiale på.

Step 1 – Dit mål.

Hvad er dit mål, hvad ønsker du at opnå med din ridning? (Lav gerne flere mål på en ny side af disse 5 steps for hver af dine målsætninger, hvis du har flere mål)

Step 2 – Din fremtidsvision.

Hvordan ser dit liv ud om 5 år fra nu hvis du har nået dit mål i step 1? Og hvordan ser det ud hvis du stadig arbejder på at opnå dit mål i step 1? Hvad er det for et liv du forestiller dig at du lever om 5 år fra nu? (Husk at det skal skrives i et positivt sprog og lad nu være med at lade dig begrænse af tid og penge med mere – hvis alt var muligt, hvordan ser dit liv så ud om 5 år?)

Step 3 – Et år fra nu.

Hvad skal du helt konkret have gjort eller opnået om 1 år fra nu for at nå step 2?

Step 4 – Tre måneder fra nu.

Hvad skal du helt konkret have gjort eller opnået om 3 måneder fra nu for at nå step 3 og step 2?

Step 5 – Hvorfor?

Hvorfor? er det vigtigste punkt. Beskriv her hvor vigtigt det er for dig at nå step 1, hvad det vil give dig og hvor stolt du vil være, når du lykkes med dit mål. Beskriv eventuelt også hvem der ellers vil få glæde og gavn af din præstation og hvem du vil inspirere til at gå efter deres vildeste drømme ligesom du turde gøre. Beskriv det med så mange positive og glade følelser som muligt.



(brug gerne hele denne side til at beskrive step 5 som er det absolut vigtigste punkt i denne øvelse)

Personlig noter:



"Hjertet har sine egne grunde som fornuften ikke kender"
- Pascal -



Fokuskort[©]

Fokus er en ubegrænset kraft

I enhver situation som kræver dit bedste og dermed din fulde koncentration, er det afgørende for din succes at du kun fokuserer på det du skal gøre og altså på det du vil opnå. Du må aldrig fokusere på det du ikke skal gøre og altså det du vil undgå!

Desværre gør alt for mange ryttere lige det modsatte, til stor irritation for dem selv og deres omgivelser. Måske er de ikke opmærksomme på at de netop fokuserede på tanker som: "Bare hesten nu ikke laver en fejl op ad midterlinjen" eller: "Bare hesten nu ikke river den sidste forhindring ned igen", og så er det netop det der sker. Grunden er meget simpel. Vi skaber billeder eller situationer inde i hovedet så vi kan behandle dem. Så for at undgå at tænke på fejlene ser du faktisk først et billede af fejlen, før den kan fjerne billedet. Hvis jeg nu beder dig om at lade være med at tænke på en lyserød hest eller lade være med at tænke på en tre øjet hest, så kan du ikke lade være med at se det for dig, vel?

Netop derfor er det altafgørende at du tager den fulde kontrol over dit fokus i konkurrencesituationer og kun fokuserer på det der kan bringe dig tættere på dine mål. Det er ligeledes vigtigt at din træner, hestepasser, mor og far, eller andre du har omkring dig til at hjælpe dig til stævner, ved hvad de må og ikke må sige til dig. Det må således kun være ting som bringer dit fokus på ret kurs.

Jeg har hørt flere trænere og forældre sige til deres ryttere, lige inden de skulle på banen: "Lad nu være med at tænke på hvor nervøs du er...", og med det samme er rytteren pludselig blevet meget mere nervøs!

I det efterfølgende har jeg skrevet nogle ting der kan være gode at sige til ryttere, lige inden de skal ind og præstere:

- God tur!
- Spark røv!
- Giv den gas!
- Just do it!
- Nyd turen!
- Nyd det!
- Du ejer den bane!
- Du har fortjent det her!
- Du har aldrig været bedre end nu!
- Alt hvad du behøver har du NU – BRUG DET!
- Træk vejret og SMIL!
- Gå så ind og sælg varen!

- dertil kommer alle de ridetekniske ting, såsom: rytme, balance, schenkel, hold den fremme, sid stille med hænderne, husk bagparten i paraderne osv., osv.



Ting der absolut IKKE må siges til rytteren, lige inden der skal præsteres er:

- Lad nu være med at...
- Tænk nu ikke på...
- Husk nu ikke at...
- Pas nu på med...
- Du må ikke...

For at hjælpe dig med din fokusstyring, skal du nu udfylde dit eget Fokuskort©

Vi bliver bombarderet med millioner af bits i sekundet, og vores hjerne kan kun bevidst opfange en ultra lille del af alle disse bits. Imidlertid arbejder vores underbevidsthed hele tiden på højtryk for at vurdere disse bits: Er det noget der er vigtigt eller ej? Langt hovedparten af alt hvad vi oplever kategoriserer vores hjerner som ikke vigtigt, og derfor er vi somme tider slet ikke bevidste om at vi faktisk havde et valg eller en anden mulighed, for vores hjerner sparer energi ved at genkende mønstre og styrer os derfor gennem vaner og ritualer, fordi disse ikke kræver ret meget energi af hjernen. Det betyder desværre nogle gange, for os som ryttere, at vi ikke fornyer os, tænker nyt eller udvikler os – vi gør bare mere af det samme!

*”Hvis du gør som du altid har gjort, får du de samme resultater som du altid har fået ”
- Ukendt -*

Det betyder med andre ord, at hvis du IKKE vil være bedre end du er lige nu, så skal du bare fortsætte med det du allerede gør. Har du nogensinde tænkt over det? Langt de fleste tror at de bliver bedre og bedre og udvikler sig mere og mere bare ved at fortsætte med den træning de præsterer i øjeblikket. Det gør de dog sjældent rytterne og deres heste får blot mere erfaring, hvilket de fejlagtigt tolker som udvikling!

Netop derfor skal du tage kontrollen over dit ubevidste fokus gennem udvikling af dit eget personlige Fokuskort©. Du skal sikre din udvikling, sikre dit fokus på det du vil opnå og samtidig undgå at blive distraheret af trænere, hjælpere og konkurrenter mv. der måske i bedste mening forsøger at hjælpe dig!? Nogle gange kan en lille lyd eller en solstråle være nok til, at du en brøkdal af et sekund, mister fokus og dermed ikke lever op til dit fulde potentiale!

Brug hele næste side til at ”brainstorme” over hvad der kan være gavnligt for dig at fokusere på – primært under dit ridt.

Her kommer først lidt inspiration til dig:

- Lign en vinder!
- Balance, balance, balance, balance
- Rytme, rytme, rytme, rytme
- Yes, yes, yes, yes, yes, yes
- Just do it!
- Den passer, den passer, den passer (afstanden, hvis du er springrytter)
- Det kører bare godt i dag (en god ting at sige igen og igen til sig selv, uanset hvilken slags rytter man er)
- Jeg kan, jeg vil, jeg tør og jeg gør det NU!



- Smil og udvis overskud og glæde
- Nyd det og vær glad og taknemlig
- Det er SÅ FEDT det her!
- Der er ikke noget andet sted jeg hellere ville være end her – YES!
- ”Ridetekniske ting”

Brainstorm

Skriv først alt ned der kan være gavnligt for dig at fokusere på. Brug 5 minutter og hold kuglepennen i gang hele tiden:



”De ting som betyder mest må aldrig være slaver af de ting som betyder mindst”
- Goethe -

Udvælg nu de 5 – 7 vigtigste punkter fra din liste og indfør dem i dit personlige Fokuskort© på næste side. Siden kopieres, udskrives og trænes igen og igen. Selv efter at du har lært den udenad, SKAL du have den på dig i konkurrencesituationer og læse den igen og igen, mens du fx. skridter opvarmning, sadler op, klæder om, sidder i bilen eller lastbilen på vej til stævner eller lignende!!!

VIGTIGT VIGTIGT VIGTIGT!!

DET ER HELT AFGØRENDE FOR DIN SUCCES AT DU BRUGER DIT FOKUSKORT©, SELV NÅR DU KAN DET UDENAD. JEG KAN IKKE UNDERSTREGE VIGTIGHEDEN AF DETTE NOK. LOV DIG SELV AT GØRE DET, OG GIV EN KOPI TIL DIN TRÆNER OG DINE HJÆLPERE, SÅ OGSÅ DE VED HVAD DE KAN HJÆLPE DIG MED AT HOLDE FOKUS PÅ!! HUSK DET NU!



FOKUSKORT ©

"Jeg fokuserer altid på det jeg vil opnå, aldrig på det jeg vil undgå"

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



"Jeg kender ingen mere opløftende viden end dette, at mennesket har den uomtvistelige evne at kunne vokse gennem bevidst stræben"

- Henri David Thoreau -



Udgangspunkt

Hvor er du nu?

Inden du færdiggør resten af rejsen for din personlige udvikling hen mod dine mål og kommende resultater, er det gavnligt at vide hvad dit udgangspunkt er og har været igennem din hidtidige ridekarriere. Derfor skal du nu igennem en meget kraftfuld øvelse, der hedder: "Hvad er konkurrence?"

Følg kapitlet i POWERRIDERS Dvd'en og udfyld nedenstående felter. For optimalt udbytte af øvelsen, er det vigtigt at du spiller 110 % med og bare svarer på de få, men alligevel mange enslydende spørgsmål der bliver stillet. Hvis du tænker for meget, bruger du allerede for meget tid og får ikke det fulde udbytte. Det er typisk en øvelse der kræver din fulde opmærksomhed og som kræver mere energi end de fleste er villige til at give – men se så lige på dine mål engang til... Godt, er du villig til at gøre det der skal til for at nå dine mål?

"Du får sjældent mere end du giver, men du får næsten altid hvad du har fortjent"
- Ukendt -

ØVELSE: Hvad er konkurrence?

Der kommer her en række spørgsmål, og du skal svare på dem med så mange ord og beskrivelser du overhovedet kan komme på. Du skal op på minimum 20 – 30 ord pr. spørgsmål

Godt, gør dig klar, og arbejd koncentreret og uforstyrret i minimum 25 minutter med disse spørgsmål:

Spørgsmål 1

HVAD ER KONKURRENCE?

- konkurrence er:

Spørgsmål 2

HVAD ER KONKURRENCE I VIRKELIGHEDEN?

- i virkeligheden er konkurrence:

Spørgsmål 3

ULTIMATIVT, HVAD ER KONKURRENCE SÅ?

- ultimativt, så er konkurrence:



Spørgsmål 4

HVAD ER KONKURRENCE IKKE?

- konkurrence er ikke:

Spørgsmål 5

HVAD ER KONKURRENCE I VIRKELIGHEDEN IKKE?

- i virkeligheden er konkurrence ikke:

Spørgsmål 6

ULTIMATIVT, HVAD ER KONKURRENCE SÅ IKKE?

- ultimativt, så er konkurrence ikke:

Spørgsmål 7

SÅ ER KONKURRENCE?

- konkurrence er:



Spørgsmål 8

HVAD ER KONKURRENCE I VIRKELIGHEDEN?

- i virkeligheden er konkurrence:

Spørgsmål 9

ULTIMATIVT, HVAD ER KONKURRENCE SÅ?

- ultimativt, så er konkurrence:

Spørgsmål 10

HVAD ER DET FOR EN TYPE RYTTER DU ER VED AT UDVIKLE DIG TIL?

- jeg er ved at udvikle mig til en rytter som:

Spørgsmål 11

HVORDAN FØLES DET?

- at udvikle mig til sådan en rytter føles:

"Somme tider, når jeg tænker på, hvilke forunderlige konsekvenser små ting skaber, bliver jeg fristet til at tænke, at der ikke findes små ting"

- Bruce Barton -



Forklaring på øvelsen "Hvad er konkurrence?"

Du har netop været igennem en øvelse der – hvis du har spillet 100 % med – har afdækket alle dine værdier og overbevisninger omkring hvad du i virkeligheden mener konkurrence er! Du er blevet spurgt igen og igen og har sat flere og flere ord på – både de positive og befordrende overbevisninger, men også de negative og begrænsende overbevisninger du har omkring konkurrence.

Kig dine svar på spørgsmålene igennem nu (undtagen spørgsmål 4, 5 og 6) og sæt en ring rundt om alle de negative og begrænsende værdier og overbevisninger du har skrevet. I spørgsmål 4, 5 og 6 sætter du en ring rundt om alle de positive værdier og overbevisninger!

Alt efter hvor mange ringe du har sat, så har du faktisk lige nu grunden og svaret på at du ikke er blevet bedre end du er lige nu, i din hånd. For alle dine negative og begrænsende værdier, holdninger og overbevisninger (undtagen spørgsmål 4, 5 og 6, hvor det er de positive og altså lige omvendt), er det du inderst inde, og som regel uden at du tidligere har været opmærksom på det, mener om konkurrence.

Grunden er at vi mennesker er bygget til at ville være end del af det vi er overbeviste om at vi kan stå inde for. Imidlertid kan vi ikke stå inde for det negative som værende en del af os, og derfor tager vi ikke "konkurrence" 100 % til os og lader det blive en del af os og vores performance!

Skriv alle dine ord med ring rundt om nedenfor i første kolonne, og skriv så i anden kolonne et positivt ord ud for det negative. Ofte vil det være lettest at bruge det stik modsatte ord – fx.: "konkurrence er svært" (det negative ord er "svært") ændres til "konkurrence er sjovt" (det positive ord er "sjovt"). Måske har du allerede regnet ud at der er en verden til forskel for en rytter som mener at konkurrence er svært, og så for en rytter som mener at konkurrence er sjovt. Det er to meget forskellige resultater der bliver skabt, og derfor skal du have trænet og programmeret dig selv i dine nye, selvvalgte positive overbevisninger om hvad konkurrence er. God fornøjelse!

Liste med de gamle negative ord

Liste med de nye positive ord



"Kvaliteten af din indre dialog
er lig med kvaliteten af dine resultater og kvaliteten af dit liv"
- Anthony Robbins -



Okay, en ting er at skrive nye og positive overbevisninger ned samt at forstå dem intellektuelt, noget helt andet er at aflære de negative som du jo har været et helt liv om at lære ubevidst.

Hvor gammel er du nu...? Tja okay, så har du været ca. så længe om at indøve ordene på den negative liste... Hvilket jo er ret længe for nogle! Så for at få det fulde udbytte af denne øvelse, SKAL du træne og øve dine nye positive ord og overbevisninger. En god måde at gøre dette på er at sætte ordene ind i en sammenhæng/sætning og gentage disse dagligt, igen og igen til de hænger fast og de virkelig synker ind i dine nervebaner som nye værdier for dig.

Brug resten af denne side til at skrive dine nye positive ord ind i en sætning som du kan gentage mange gange dagligt. Man siger at det tager 21 dage at lære en ny vane, så du skal træne minimum 21 dage på dine nye positive overbevisninger.

Eksempel:

Jeg elsker konkurrencer og synes det er sjovt at gøre mit allerbedste...

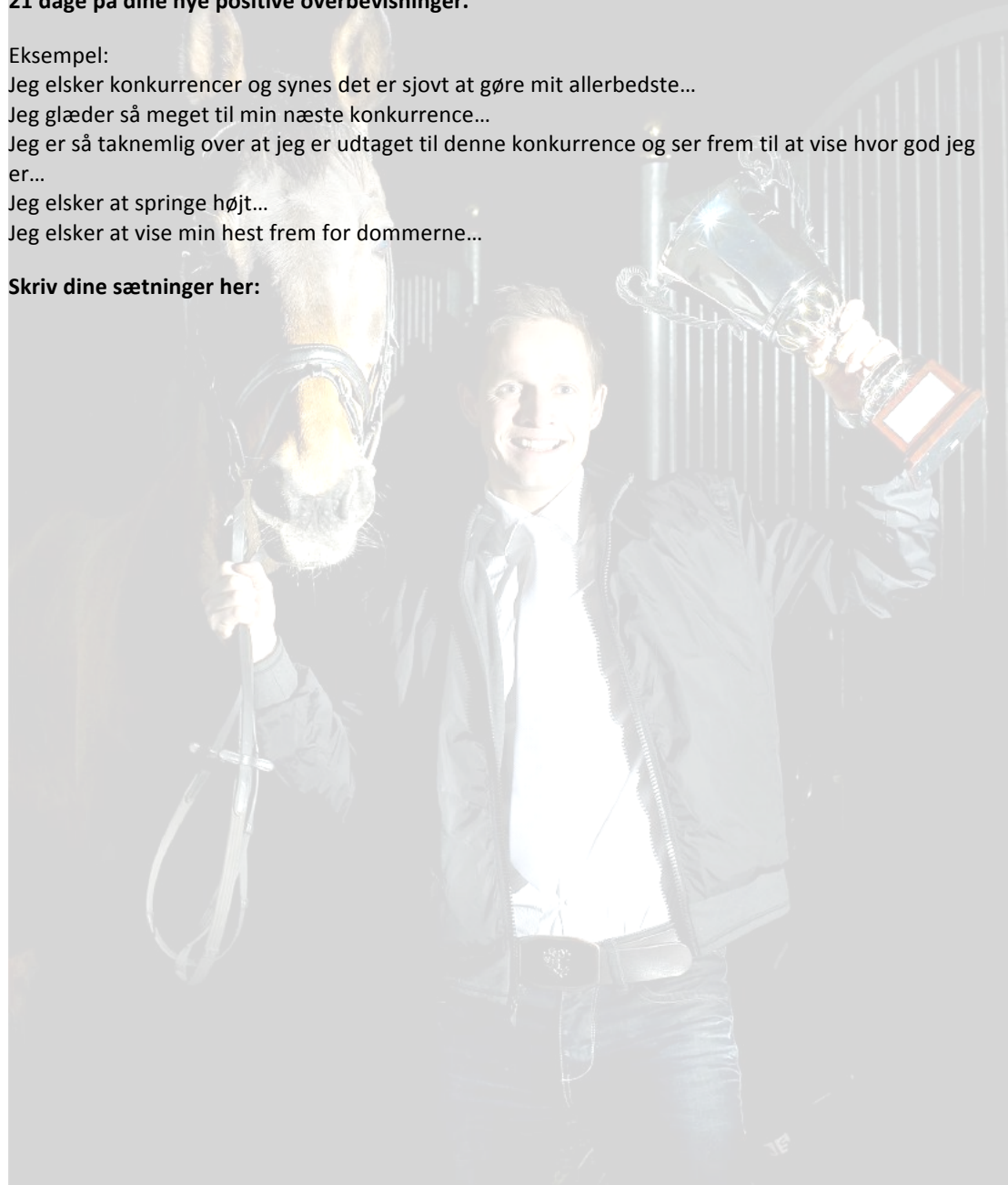
Jeg glæder så meget til min næste konkurrence...

Jeg er så taknemlig over at jeg er udtaget til denne konkurrence og ser frem til at vise hvor god jeg er...

Jeg elsker at springe højt...

Jeg elsker at vise min hest frem for dommerne...

Skriv dine sætninger her:



"Livet belønner handling"

- Dr. Phil McGraw -



TILSTANDSSTYRING

Den bedste udgave af dig selv

Du skal lære at styre din tilstand – dvs. både følelsesmæssigt, mentalt og fysisk, for kun på den måde kan du top præstere på kommando!

At styre sin tilstand bliver også kaldt "at gå i ZONEN" eller i "FLOW", og det handler i virkeligheden bare om at kunne finde den bedste udgave af sig selv, når som helst og hvor som helst.

Der er heldigvis *kun* tre ting du overordnet set skal have styr på. Til gengæld vil du så opleve at du pludselig selv har den fulde kontrol over din krop, dine tanker og dine følelser og dermed magten og evnen til at skabe de resultater du drømmer om. Hvis du ser på verdens bedste ryttere, vil du se at når de er "på" (i ZONEN eller i FLOW), så ligner de allerede vindere (før de har vundet): De er top fokuserede og virker som om de har det godt med det de gør...

Det er det du skal lære nu!

De 3 ting du skal have styr på er:

Følelsesmæssigt

- Din indre dialog, dvs. det du fortæller dig selv, dine tanker, dine værdier og overbevisninger. Disse er meget ofte ubevidste.

Ændre dine følelser ved at stille dig selv nogle bedre spørgsmål som igen giver dig nogle bedre svar og som dermed ændrer dit fokus og din fysiologi. Eksempler på bedre spørgsmål kan være: "Hvad kunne det her ellers betyde?", "Hvad skal jeg gøre lige nu for at få det bedre?", "Hvad burde jeg tænke på for at hjælpe min hest?", "Hvordan er min fysiologi – ligner jeg en vinder?", "Hvad er det jeg fokuserer på?", "Hvad er det mon jeg siger til mig selv for at føle sådan her?" og "Hvad kunne jeg sige til mig selv for at føle anderledes?"

Mentalt

- Dit fokus – fokuserer du på det du skal? Hvis du vælger at fokusere på noget der ikke omhandler din performance på banen til stævnet, så følger din indre dialog og fysiologi automatisk med og omvendt selvfølgelig. Brug dit Fokuskort©, hold fokus og bliv i zonen eller i flow, mens dit ridt står på!

Fysisk/fysiologi

- Måden du bruger din krop, holder din ryg og dine skuldre, trækker vejret, holder øjnene oppe eller nede, bruger de forskellige muskler i korpus og ansigt er alt sammen afgørende for hvordan du føler. Hvis du render rundt og ligner en vinder, føler du dig automatisk anderledes godt tilpas end hvis du render rundt og ligner en taber! Igen, hvis du ændrer din kropsholdning, ændrer du også dit fokus og din indre dialog helt automatisk fordi de tre ting hænger sammen i en slags triade der hver især påvirkes af hinanden.

Som ryttere skal vi være enormt opmærksomme på denne triade af tanker, fokus og fysiologi, netop fordi vores heste er så sensitive som de er. Heste er jo planteædere og flokdyr. Når de leger, så leger de at de stikker af fra rovdiret. Rovdyret leger jo modsat, at de slås med et bytte eller et andet rovdyr. Når du ubevidst ændrer fokus (måske fordi du hører en lyd eller får af vide du ikke må tænke på hvor nervøs du er eller normalt kan være), så følger din indre dialog op, og det sætter sig i din krop/fysiologi med det samme. Når det sætter sig i din krop, mærker hesten det med det samme gennem sædet, og hesten, der ser dig som en førerhoppe eller -hingst, tror du vil lege eller at du har set et rovdyr oppe ved dommertårnet, så næste gang du ligger schenklen til, springer hesten væk fra hjælpen i frygt eller i leg. enten fordi den har tillid til dig eller fordi den mangler tillid til dig... Det er faktisk underordnet, så længe du ikke har styr på din egen tilstand skal du heller ikke forvente at have styr på din hests tilstand! Husk, det er ikke hestens skyld – det er altid vores egen. I det øjeblik du virkelig forstår dette, har du samtidig taget ansvaret og magten. Det gode ved det, er at nu har du kontrollen til at gøre noget ved det. Det dårlige er, at folk generelt bedre kan lide at give andre skylden – dommeren, hesten, træneren, tilskueren, vejret, baneforholdene mv. – end at tage ansvaret selv. Dette bringer dig imidlertid ikke tættere på dine mål, fordi det pludselig kræver at dommeren,



Din personlig arbejdsbog

hesten, træneren, tilskueren, vejret, baneforholdene mv. skal ændre sig, før du kan blive en succes... Selvom kontrol er en illusion, så opnår du den ultimative kontrol, når du opdager at ved at tage det fulde ansvar og skyld, så har du også magten til at gøre noget ved situationen - hvis du tør! Det kaldes også at være proaktiv, og det opstår, når du spørger dig selv: "HVAD KAN JEG GØRE VED DET HER?"

Lær dig selv at være opmærksom på hvordan dine tanker, dit fokus og dit kropssprog er i bestemte følelsesmæssige situationer – gode som dårlige - og brug det fremadrettet til at styre din tilstand.

Personlige noter:



"Der kommer altid en ny mulighed, hvis du selv skaber den"
- Ukendt -



REFLEKSIONSSKEMA

"Den største begrænsning i dit liv, er din egen overbevisning om at det ikke kan lade sig gøre"
- Ukendt -

Ved enhver konkurrence bør du reflektere over nedenstående eller minimum noget der ligner – for det bringer dig hurtigere tættere på dine ridemæssige drømme!

Før konkurrencen

Hvad er mit mål med dette stævne, og hvorfor er det mit mål?

På en 10-skala, hvor begejstret er jeg så over dette mål?

Hvad skal der til for at det lykkes, og er jeg virkelig villig til at gøre det der skal til?

Under konkurrencen

Hvad skal JEG FOKUSERE på lige NU... Hvad siger mit Fokuskort©?

Hvad skal JEG SIGE TIL MIG SELV for at "vinde"?

Tjek min FYSIOLOGI – ligner JEG en vinder?

Efter konkurrencen

Tillykke med mit resultat – hvad så nu?

Hvad har jeg lært af mit ridt?

Hvad kan jeg gøre bedre til næste gang og hvem skal evt. hjælpe mig?

"Du misser 100% af de skud du ikke tager"
- Ukendt -



Tipping Points

- er små ting der virkelig gør en forskel.

Som du nok har gættet, så tror jeg på at vi skal lære af de bedste og bruge det de kan lære os. Vores opgave som ryttere er at være så nysgerrige som muligt, når det gælder vores egen udvikling og tage et personligt ansvar for at finde inspiration og viden hvor som helt. Gennem at læse alle de bøger der findes, se de videoer og Dvd'er der findes, kan vi pludselig optage viden komprimeret på kort tid som ellers har taget forfatteren en livstid at erfare og opnå – og dermed har du muligheden for at blive en af vor tids legender!?

Nedenfor har jeg samlet nogle små hurtige Tipping Points, som er små tips andre sportsfolk anvender med succes.

Tipping Point - Musik

Sammensæt en spilleliste i din iPod/MP3 afspiller og kald spillelisten "Vindermusik". Spillelisten fylder du med POWER MUSIK der virkelig sætter dig op og gør dig rigtig glad, fokuseret og engageret. Musik har en fantastisk evne til at skabe følelser hos os, og hører vi en sang som fx. var populær en sommer for længe siden, så husker vi jo straks den sommer, de mennesker vi var sammen med, hvor vi var og hvilke følelser vi havde dengang. Derfor kan du, ved at høre god musik, skabe en stærkere og mere ressourcefuld tilstand hos dig selv, inden du skal ride og dermed være mere "PÅ" når det gælder. Musikken kan også med fordel høres i bilen på vej til stævne eller undervisning.

Tipping Point – Efterlign de bedste

Udse dig nogle ryttere der virkelig gør det godt og som har en ridestil du godt kunne tænke dig også at have. Ideelt set, ryttere på World Cup niveau som ofte kommer i TV. Optag dem og se dem igen og igen: Hvad er det de gør, hvordan er det de rider hestene, hvad er deres særkendetegn? Når du så træner din egen hest, skal du forestille dig at du rider ligesom ham eller hende toprytteren, og du skal forsøge at skabe en følelse af at ride og se ud som dem. Stille og roligt vil du høre kommentarer om hvor flot du pludselig rider og andre sjove kommentarer! I tillæg til det, bliver du også en bedre rytter i processen.

Tipping Point – En beslutning om en god træning

Beslut dig for, allerede inden du går i stalden, at i dag skal være en super god træning, og vurder hvad du gerne vil have ud af dagens træning samt hvorfor du vil dette!

Hurtigt vil du opdage at dit udbytte af sådan en træning bliver langt større end når du "bare" rider!

Tipping Point – Visualisering

Din hjerne kan ikke kende forskel på om den har set/oplevet noget i virkeligheden eller om den kun har set/oplevet det i din fantasi. Derfor kan du med kæmpe stor fordel visualisere dine ridt op til 1000 gange før et stævne, for når du så rent faktisk skal performe i virkeligheden, er det som om du allerede har gjort det og forudser hvad du vil gøre i specielle situationer.

Når du visualiserer, så se enten dig selv ride på banen som om du var tilskuer til dit eget ridt (ekstern visualisering) eller som om du sidder på hesten og ser ud over dens ører (intern visualisering). Men vigtigst af alt, er det at skabe den følelse af overskud og glæde allerede i din visualisering som du ønsker dig under ridtet!

Tipping Point – tillæg til dit Fokuskort©

Nogle bliver så glade for deres Fokuskort© at de gerne vil bruge det, mens de rider. Det kan man jo af gode grunde ikke! Imidlertid findes der et lille trick. Beslut dig for at hestens venstre øre betyder det samme som det du vurderer er det allervigtigste på dit Fokuskort©, og det næst vigtigste på dit Fokuskort© repræsenterer det højre øre. På den måde har du altid dine 2 vigtigste fokusområder med dig ind på banen!



Tipping Point – Lev indefra og ud!

At leve indefra og ud betyder blot at du ikke skal bruge energi og tid på noget du alligevel ikke kan gøre noget ved! Desværre bekymrer mange ryttere sig om noget de ikke har mulighed for at ændre på, og det tager dermed ressourcer væk fra deres forestående performance i konkurrencesituationer. Man kan sige at de lever udefra og ind og altså at udefra stående faktorer styrer deres adfærd.

Ting du alligevel ikke kan gøre noget ved er fx. vejret, trafikken, konkurrenterne, dommernes meninger, bundforhold, linjeføring mv. Lad derfor vær med at spilde energi på disse ting.

Brug i stedet din energi og glæde på det du kan gøre noget ved – nemlig din egen tilstand, din hests humør samt det du ellers har på dit Fokuskort© og som er vigtigst for dig i stævnesituationer. På den måde undgår du en masse frustrationer og dårlig stemning.

Det kan være lidt svært i starten, men træn dig selv i at spørge: "Er det her noget jeg kan gøre noget ved?" Hvis svaret er nej, så begynd straks at fokusere på det du kan gøre noget ved – det andet er som sagt spild af tid og dårlig energi!

At leve indefra og ud, betyder altså at du styrer dig selv via ting som *du faktisk kan gøre* noget ved!

Tipping Points – Nerver er en god ting!

Husk at nerver er en god ting og blot en midlertidig stressreaktion i din krop der gør dig mere udholdende kortvarigt og bedre i stand til at performe . Din krop gør sig nemlig klar til kamp, og adrenalinen og endorfinerne frigøres i din krop, hvilket også betyder at du kan klare mere smerte og fysisk pres for en stund! Det eneste det kræver af dig er tilstandsstyring (at gå i ZONEN eller i FLOW) og evnen til at holde hovedet koldt. Det kan specielt være svært hvis du samtidigt "lever udefra og ind" (se ovenstående Tipping Point). En sund overbevisning er at sige ja tak til nerverne, jo flere, jo bedre og bare glæde sig endnu mere til at komme på banen og fyre den af. Du vil opleve at hvis du modtager nerverne på den måde, så er det som om de slet ikke er så farlige og du bliver ikke påvirket negativt af dem længere! Det er helt perfekt med et vist spændingsniveau i kroppen og sommerfugle i maven, inden du skal ind – man skal glæde sig til at gå "PÅ"!

Tipping Point – Det du giver til andre kan du ikke skjule for dig selv!

Alt for mange ryttere, trænere og hjælpere har travlt med at rakke andre ned, bagtale dem og deres heste og i øvrigt bare være negative omkring deres konkurrenter. Det er imidlertid en rigtig dum ting at gøre, hvis man samtidigt gerne selv vil top præstere. Fordi det du giver til andre, kan du ikke skjule for dig selv – og det gør sig gældende i både positiv og negativ retning!

Øv dig derfor i stedet i at "elske" dine konkurrenter!

Jo bedre dine konkurrenter er, jo bedre er du selv nødt til at blive for at kunne være med i spillet, og dermed vil du udvikle dig til en bedre rytter. Når du lærer at "elske" dine konkurrenter, vil du opdage at dit eget mentale overskud gradvist stiger og at du bliver en glattere stævnerytter. Og sjovt nok, så er det også som om de andre ryttere synes bedre om dig...!

"Det er overraskende hvor meget du kan opnå, hvis du ikke bekymrer dig over hvem som får æren for det du har opnået"

- Abraham Lincoln -



*"Alle toppræstationer starter med klare mål"
- Ukendt -*