



**✗ Negatywne nastawienie.
To mi nie służy.**

Wyciąganie ogólnych wniosków na podstawie pojedynczego (kilku) wydarzenia.

„Na tej pływalni **ZAWSZE** mam pecha”

„Na wyjazdach **NIGDY** mi nie wychodzi”

Czytanie w myślach i domyślanie się co inni myślą i jakie mają intencje.

„Trener na pewno jest zawiedziony moim występem”

Przewidywanie negatywnej przyszłości.

„Na pewno ośmieszę się w tym pojedynku”

„Nigdy się tego nie nauczę”

Nadużywanie słów MUSZĘ i POWINIENEM.

Nadmierne skupianie się na WYNIKU.

Koncentrowanie się na tym, co pozostaje poza kontrolą, np. na pogodzie, opinii innych ludzi, poziomie sportowym rywali, kibicach.

**✓ Pozytywne nastawienie.
To mi służy.**

Wiem, że pojedyncze sytuacje nie stanowią reguły. A uzyskany wynik zależy ode mnie i mojego wykonania.

„To nie jest moja ulubiona pływalnia, ale dam z siebie wszystko”

„Do tej pory kilka razy przegrałem na wyjeździe. To jak wypadnę zależy ode mnie”

Pytam, dowiaduję się.

„Jeśli nie zapytam, nie będę wiedzieć co myśli trener”

Skupienie się na działaniu TU i TERAZ.

„Ciężko trenowałam, dam z siebie wszystko”

„To może być trudne, ale spróbuję”

To ja dokonuję wyboru jak działam, częściej używam zwrotów CHCĘ i MOGĘ

Myślę o SPOSOBIE WYKONANIA, przypominam sobie np. ZADANIA na zawody. Tego, co zrobię, żeby dobrze wykonać swoje zadanie w tej chwili.

Koncentruję się na tym, co jest ode mnie zależne, np. własne wykonanie, realizacja założeń taktycznych, zaangażowanie.