3-STEGS RAKETEN

– SOM PROFFSEN ANVÄNDER.

SLÄPP PRESSEN. HITTA LUGNET. LEVERERA.

När pressen tar över – och du börjar tvivla

Du har tränat. Du är redo.
Men plötsligt rusar tankarna.
Pressen byggs upp.
Det känns som att inget funkar.
Känner du igen dig?

Det gör även landslagsspelare, elitidrottare och proffs.
Skillnaden? De har verktyg. Inre strategier.
Tekniker som gör att de **kan släppa pressen och leverera** – även när det brinner till.

Den hjälper dig att:

– ✅ Lugna kroppen
– 🎯 Fokusera tankarna
– 💥 Leverera när det gäller – med lugn i kroppen

Du kan använda den på träning, match eller i vardagen.
Och du behöver **bara några sekunder för att komma igång.**

✅ Steg 1: Andning för fokus

Landa i kroppen. Ta kontroll.

När pressen ökar behöver du ett verktyg som fungerar direkt. En enkel andningsteknik kan hjälpa dig att skifta från stress till lugn – på bara några sekunder.

☝🏻 **Så här gör du:**

1. Stanna upp.
Sätt fötterna i marken. Känn underlaget. Låt axlarna sjunka.
2. Andas in genom näsan – 4 sekunder
Fyll magen, inte bröstet.
3. Håll andan – 2 sekunder
Känn hur kroppen samlar kraft.
4. Andas ut långsamt – 6 sekunder
Blås ut genom munnen. Släpp spänningen.

🧠 **Varför funkar det?**

Andningen är kopplad till ditt nervsystem. När du andas lugnt signalerar du till kroppen att **det inte är fara** – och då kan du **prestera bättre**.

Redo? Testa nästa steg! 👉🏻

🎯 Steg 2: **Fokustanken**

Byt tankespår – snabbt.

När du fastnar i negativa tankar tappar du fokus.
Det är som att springa med en ryggsäck full av sten.
En fokustanke hjälper dig byta spår – **snabbt och kraftfullt.**

☝️ Så här gör du:

1. Välj en fokustanke
Kort, tydlig och positiv.
🔁 Exempel:
🧠 “Jag är redo.”
🧠 “Fokus på nästa boll.”
🧠 “Släpp. Ny chans.”
2. Repetera den tyst för dig själv
När du känner stress eller tappar fokus –
upprepa din fokustanke.
Gärna ihop med en långsam utandning.

🧠 **Varför funkar det?**
Hjärnan älskar **enkla instruktioner.**
En fokustanke hjälper dig **att bryta negativa spiraler**
och rikta energin dit du behöver den – **just nu.**

Steg 3: 3xT-tekniken

Från kaos till kontroll – på några sekunder.

När stressen slår till och hjärnan snurrar – då behöver du något enkelt och kraftfullt. 3xT-tekniken ger dig just det.
Tre ord som hjälper dig hitta tillbaka till fokus.

☝🏻 **Så här gör du:**

1. Trygg
Påminn dig själv om varför du klarar det här:
”Jag har tränat.”
”Jag har varit här förut.”
”Jag är stark.”

2. Tydlig
Fokusera på en sak i taget:
”Håll linjen.”
”Läs spelet.”
”Följ bollen.”

3. Tyst
Dämpa den inre kritikern med ett ord.
Säg det tyst för dig själv – på utandning:
”Lugn.”
”Fokus.”
”Ditt namn.”

🧠 **Varför funkar det?**
När hjärnan är i kaos behöver du enkla triggers.
Trygg – Tydlig – Tyst är tre mentala knappar som direkt hjälper dig att återta kontrollen och **prestera när det gäller.**

Din mentala 3-stegs-raket 🚀

Spara denna sida – använd före träning match eller viktiga prestationer.

✅ Steg 1:

Andning för fokus

Landa i kroppen. Ta kontroll. 4 sek in – 2 sek håll – 6 sek ut → Sänk stressen, känn marken, hitta lugnet.

🎯 Steg 2:

Fokustanken

Byt tankespår – snabbt. Välj en mening som lyfter dig: – “Jag är redo.” – “Nästa boll.” – “Släpp. Ny chans.”

💥 Steg 3:

3xT

Snabb kontroll när det gäller.
-**Trygg:** “Jag har tränat.”
-Tydlig: “En sak i taget.”
-Tyst: “Lugn.” - “Fokus.”

🧠 **Kom ihåg:** Du behöver inte känna dig 100% lugn – bara ha ett sätt att ta dig dit. **Och nu har du det!**