

Övningsblad

Skriv en tidningsartikel om dig själv

Innan du gör övningen rekommenderar vi dig att gå in på webbplatsen och läsa om vikten av att förtydliga sina värden. Du hittar det under avsnittet *Psykisk hälsa* och underavsnittet *Lev i värderad riktning*.

Följande övning kan hjälpa dig att identifiera de värden som är viktiga för dig i din idrottssatsning. Gör så här:

Gör en mental tanke-resa och föreställ dig situationen att du precis avslutat din karriär. Nu blir du din "egen" reporter och skriver en tidningsartikel som beskriver dig som idrottare under din idrottskarriär, som en hyllning av dig som idrottare, när du lagt skorna på hyllan.

Det handlar inte om att skriva en perfekt redogörelse, utan mer om vad du önskar att du kommer att få uppleva, om allt vore möjligt. Hur vill du att tränare, lagkamrater/träningskompisar, domare, föreningar, förbund, Sverige eller världen ska ha uppfattat dig? Hur vill du bli ihågkommen? Hur vill du ha uppträtt under din idrottskarriär, i lätta såsom svåra stunder? Vad vill du att reportern skriver om dig som idrottare?

Skriv din tidningsartikel i ett separat dokument. Även om det kan kännas svårt, försök skriva fritt i ett svep utan att tänka efter för mycket.

När du är klar läser du igenom texten och ser om du kan hitta några värden i texten. Värden är grundläggande ställningstaganden till sådant som är av betydelse för dig, det som du tycker är viktigt och bra. Det är rekommenderat att ha mellan 1 och 3 värden per område, så försök – ifall du har hittat fler – att välja ut de som är mest meningsfulla för dig just nu inom idrotten. Notera dina värdeord nedan:

I nästa steg ska du konkretisera dina värden: Vilka handlingar kan du utföra i vardagen som leder dig i riktning mot dina värden? Gör detta med ett värde i taget. Tänk så här: "Om jag vill gå i min värderade riktning, hur ska jag bete mig och vilka handlingar kan jag göra under de närmaste 24 timmarna för att komma en bit i den riktningen?"

Gör nu en lista med de konkreta handlingarna för varje värde:

Mitt värde:

Konkreta handlingar:



Mitt värde:

.....

Konkreta handlingar:

.....

.....

.....

Mitt värde:

.....

Konkreta handlingar:

.....

.....

.....

Fundera nu ett tag och beskriv hur du vill påminna dig själv om dessa värden. Några exempel för att påminna dig om dina värden är att måla en bild med dina värden, skriva ner dina värdeord på din vattenflaska, eller hänga upp den artikel som du skrivit ovan på en plats där du ser den ofta. Exempel för att utvärdera är att en gång i veckan reflektera över huruvida du lever enligt dina värden och skatta från 0 till 100 procent, eller att notera varje kväll vad du har gjort för handlingar som är i riktning mot dina värden. Men det finns fler alternativ, så använd din fantasi och hitta ett sätt som känns spännande och rimligt för dig, och skriv ner det nedan:

.....

.....

.....

