

Självskattning 1

Görs innan start av programmet Peakyou Power Grund

Självskattningen gör du för att bli medveten och reflektera över ditt nuläge. Skriv den siffra mellan 1-10 efter varje påstående, som motsvarar ditt läge just nu. Var så ärlig som möjligt med dig själv för din egen skull. Räkna ihop din poäng när du har fyllt i alla frågorna.



1. Hur jag upplever min grundspänning:

1=mycket spänd/vet inte alls hur min spänning är. 10=mycket avspänd

2. Jag har mycket lätt för att koncentrera mig och fokusera på det jag gör:

1=stämmer inte alls. 10=stämmer mycket bra

3. Jag har en stark självkänsla- jag litar på mig själv oavsett vad som händer:

1= stämmer inte alls. 10= stämmer mycket bra

4. Hur jag upplever min negativa stress hemma/fritid:

1= mycket stress. 10= helt lagom stressnivå

5. Hur jag upplever min negativa stress på jobbet/studier/annat:

1= mycket stress. 10= helt lagom stressnivå

6. Hur upplever jag att min andning är:

1=kan bli mycket bättre/vet inte alls hur jag andas. 10=mycket bra & uppbyggande

7. Hur upplever jag att min kondition och styrka är:

1=kan bli mycket bättre. 10=mycket bra

8. Hur tränar jag fysiskt:

1=obefintligt
10=helt perfekt

9. Hur tränar jag mentalt:

1=obefintligt
10=helt perfekt

10. Jag tänker positivt:

1=väldigt sällan
10=väldigt ofta

11. Jag har en bra känsla i mitt inre:

1=stämmer inte alls

10=stämmer mycket bra

12. Jag känner lugn och ro i mitt inre:

1=stämmer inte alls

10=stämmer mycket bra

13. Jag blir glad när jag tänker på mig själv:

1=stämmer inte alls

10=stämmer mycket bra

14. Min sömn är mycket god:

1=stämmer inte alls

10=stämmer mycket bra

15. Jag har tydliga målbilder - mindset inför min dag:

1 =stämmer inte alls

10 =stämmer mycket bra

16. Jag har vanor och rutiner som stärker och hjälper mig:

1=stämmer inte alls

10=stämmer mycket bra

17. Jag tänker uppmuntrande goda tankar om mig själv:

1=stämmer inte alls/har ingen aning

10=stämmer mycket bra

**Räkna ihop poängen
& skriv totalpoängen:**

Datum:

1. Skriv till dig själv i din Må-bra bok, vad gör du för reflektion utifrån dina skattningar?

2. Skriv några rader till dig själv hur du dagligen ska komma ihåg din mentala träning-vad kan hjälpa dig under dessa 28 värdefulla dagar?

Behöver du sätta något larm? Lägg ihop mentala träningen med en annan rutin? Sträva så mycket du kan att hitta en plats och tid, där du gör programmet, det kommer hjälpa dig väldigt mycket!