

FÖLJEBREV

Välkommen till NEXT Perform.

Tack för att du har valt NEXT Perform. Ljudövningarna är framtagna av Next Level Performance för idrottare, tränare och alla som vill prestera med större lugn, fokus och självförtroende – i tävling, på träning och i vardagen.

Mental träning fungerar som fysisk träning: det är regelbundenheten som bygger förmågan. Några minuter per dag ger dig verktyg att hantera nervositet, släppa misstag, hitta tillbaka efter motgång och återhämta dig bättre.

OM NEXT LEVEL PERFORMANCE

Next Level Performance arbetar med mental träning, andning och Sports Vision för individer, lag och föreningar. NEXT Perform är vår digitala plattform – med appen, guidade övningar och podden "NEXT PERFORM – Bli din egen coach".

INNEHÅLL

- Träna din målbild · Möt motgången · Träna på process
- Stäng dagen · Självförtroende & självprat · Möt nervositet
- Släpp misstag · Lär dig visualisera · Polstjärna
- Muskulär avspänning · Mental avslappning

INSTRUKTIONER

Så använder du ljudfilerna.

1. LADDA NER OCH SPARA

- Klicka på nedladdningslänken. Filerna sparas som mp3.
- iPhone: öppna länken i Safari, välj Dela → Spara i Filer. Android: filen hamnar i Nedladdningar.
- Dator: filen sparas i mappen Hämtade filer. Lägg gärna in den i Musik eller Apple Music.
- Spara en kopia så har du övningarna även utan internet.

2. INFÖR LYSSNING

- Använd hörlurar och välj en plats där du inte blir störd.
- Sitt eller ligg bekvämt. Stäng av aviseringar.
- Lyssna aldrig när du kör bil eller behöver full uppmärksamhet.

3. NÄR PASSAR VILKEN ÖVNING?

- Före träning/tävling: Träna din målbild, Möt nervositet, Lär dig visualisera.
- Under säsong: Träna på process, Självförtroende & självprat, Polstjärna.
- Efter motgång eller misstag: Möt motgången, Släpp misstag.
- Kväll och återhämtning: Stäng dagen, Muskulär avslappning, Mental avslappning.

4. GÖR DET TILL EN RUTIN

- Börja med en övning per dag i en vecka.
- Notera kort hur du känner dig före och efter.
- Upprepa samma övning flera gånger – effekten växer med repetition.

FRÅGOR?

Hör av dig via nextlevelperformance.se. Ljudfilerna är för personligt bruk och får inte delas vidare eller säljas.