

## Taekwondo 4 – Optimisme, håb og fremtidsorientering

Du forventer det bedste af fremtiden, og du arbejder for at opnå det. Du tror på, at fremtiden er noget, du kan kontrollere.

Vi kan ikke tænke os til gode resultater. Vi kan ikke blot ved tankens kraft skabe en god fremtid og et godt liv. Det kræver handling.

Men det kan godt betale sig at træne sig i at tænke positivt om både sig selv og andre, samt at træne sig i at finde det positive i det vi laver og i det, der skal ske i løbet af dagen.

At have negative tanker i løbet af dagen er helt normalt, men har vi en tendens til at have mange negative tanker om alt, der er nyt eller svært, er det ikke så smart. Måske har du hørt en klassekammerat sige: "Åh nej, jeg er SÅ dårlig til det, vi skal lave nu. Jeg kan SLET ikke finde ud af det. Jeg får nok 00 til prøven!"



Måske har vedkommende ret – måske ikke. Vi ved, at tanker påvirker vores adfærd. Og tænker du hele tiden negativt – at noget dårligt vil ske – så vil din hjerne hjælpe dig med at få ret. Det gør den ved ubevidst at lede efter de beviser, den skal bruge, og det ender med, at du kan få ret.

Hvis du bestemmer dig for, at det skal blive en dårlig dag, så kan du med sikkerhed få ret. Du kan sagtens finde en masse dårlige ting, som gør, at du får ret i din forventning. Men det modsatte kan også lade sig gøre. Det er det, vi i coachingens verden kalder "dit mentale fokus". Hvor er det? Er det overvejende positivt eller negativt?

Vi kender det alle sammen – vi kan have en dårlig dag. Det er ok – det har vi alle, men det er trods alt bedre at have gode dage. Det har vi mulighed for at give os selv. For eksempel ved vi, at en træt hjerne er bedre til at finde problemer, end den er til at finde de gode ting, der er omkring os. Hvis vi vil opretholde en positiv mentalitet, er det derfor vigtigt at få rigeligt søvn.

Når du er udhvilet, kan du være mere fysisk aktiv, hjælpe din hjerne med at udvikle gode tanker og finde de positive ting i hverdagen, end du kan, når du er træt. Hvad vælger du?

I denne film arbejder vi med optimisme – at du har evnen til at skabe en positiv forventning til noget, til dig selv eller til andre. Du kan skabe en positiv spiral i et hvilket som helst område af dit liv ved at øve dig på at give dig selv en god oplevelse i enhver situation.

Når du møder om morgenen, kan du for eksempel prøve at starte godt. Bestem dig for noget, der gør din morgen god. Gå hen til nogle fra klassen og spørg, hvordan de har det. Vær nysgerrig og venlig. Øv dig i at få mange små positive oplevelser i løbet af dagen, så vil du sammen med din hjerne næste morgen, have nemmere ved at hente nogle optimistiske tanker om det, du forventer dig af fremtiden.

Vil du løfte dig i et fag, kan du arbejde mere intenst med netop dét fag i en periode og skabe nogle små succesoplevelser. Det kan hjælpe dig til at skabe nye, gode oplevelser i faget, og pludselig har du både brudt et tankemønster og er rent faktisk blevet bedre samtidig. Se mere i filmen "Løft et fag".

Vi håber, at I efterfølgende vil bruge oplevelsen til at arbejde videre med temaet i klassen på jeres egen måde.