

Bli din egen bästa coach – du blir som du tänker

Våra tankar påverkar hur vi känner och hur vi presterar – de lägger grunden för vad vi klarar och hur vi upplever de situationer vi hamnar i. Därför gäller det att vi blir medvetna om dem, och lär oss att välja tankar som hjälper i stället för stjälper.



Har du en inre kritiker som sällan är nöjd med hur du rider? – det är vanligare än du tror, och det går att bli av med! På den här föreläsningen får du bland annat veta hur mycket du kan ändra med bara hur du tänker.

Du får också lära dig hur du ändrar dina tankar så de hjälper i stället för stjälper. Våra tankar påverkar hur vi känner, vilket i sin tur avgör hur vi beter oss och därmed hur bra vi klarar att rida. Så lär dig knepen för att städa upp bland dina tankar, så du ger dig själv chansen att rida så bra som du egentligen kan!

Torsdag 28 december kl 11 00 – 13 00
Välkommen från kl 10 45, enklare fika ingår

Gratis för alla medlemmar som är 18 år eller yngre – tack vare projektstöd från SvRF. För medlemmar som är 19 år och äldre så kostar det 100 kronor/person. Icke medlemmar får anmäla from 20/12 via upk@uppsalaponnyklubb.se kostnad 150 kronor/person. Anmälan via Hippocrates för medlemmar i Uppsala Ponnyklubb – begränsat antal platser så anmäl dig på direkten!

Föreläsaren **Anna Nordin** är professionell mental tränare med ryttare som specialområde. När Anna var 11 år blev hon påkörd av en bil under en ridtur. Hennes ponny avled omedelbart men Anna överlevde mirakulöst. Läkarna blev dock tvungna att amputera hennes ena ben och ett nytt liv tog sin början. Det har inte alltid varit enkelt, men det har övertygat henne om att allting går, bara man vill och vågar. Under föreläsningar och kurser

delar hon med sig av sitt sätt att arbeta målinriktat och att frigöra sin fulla potential. Med rätt mental inställning kommer du längre. Och med ett effektivt målarbete går det snabbare.

På den egna meritlistan finns bland annat SM-brons 2016, DM-silver 2016, SM-guld 2014, NM-4:a 2014, NM 2012, EM 2011, NM 2010, VM 2003 i paradressyr, EM 2010 i Working Equitation,