

RAR-metoden

Vejen til fuldt fokus



Registrér

Bemærk tanker og følelser der er dukket op, som trækker i dig?

Hvad gør tankerne og følelserne ved dit humør?

Registrer med ærlighed og åbenhed.

Acceptér

Tag dybe vejrtrækninger.

Accepter tanken/følelsen - også selv om det er svært eller gør ondt.

Accepter at tanken/følelsen er der uden at forholde dig til den.

Refokusér

Refokusér på opgaven og den måde, du gerne vil være/køre/spille/træne på (dine værdier og din plan)

Hvilket humør vil du gerne have?

Træf så et aktivt valg om at handle - også selvom dine følelser siger noget andet.