

Udforsk din VIWA!

Hjælp din udøver med at slappe af ved at lave nogle dybe ind og udåndinger. Bed ham om kun at fokusere på sit åndedræt og virkelig at tømme lungerne helt for luft ved hver udånding. Gør det en 8-10 gange til du kan se, at udøveren virker afslappet og rolig.

Bed ham/hende om nu at:

Gå ind på banen/konkurrencepladsen – forestil dig/se dig selv på din indre filmskærm – som en vinder.

Måske kan du se dig selv konkurrere/spille en kamp, som du har spillet indenfor det sidste halve eller hele år, eller du ser bare dig selv præstere maksimalt med vinderindstilling – VIWA, med stor selvtillid, glæde og styrke.

Du laver perfekte slag, er altid i god balance, spiller den perfekte duel. Du ser dig selv udføre perfekte bevægelser/slag, er altid i god balance, spiller den perfekte duel/laver et perfekt løb.

Tag dig tid til i dit eget tempo til at se dig selv yde/spille dit allerbedste, måske i slow motion og læg mærke til hvad der sker indeni dig ... hvad mærker du,hvad hører du og....hvad ser du?

Nu vil jeg stille dig nogle spørgsmål, nogle vil du opfatte som mærkelige og svære at svare på. Andre vil være lette at svare på. Bare tag dig god tid til at finde svarene inden i dig selv – i din krop og i dit sind.

Hvordan føler du det lige nu?

Hvordan føles det i din krop?

Hvordan mærker du det?

Hvor i kroppen føler/mærker du det?

Flytter det sig rundt eller....?

Hvor mærker du det først?

Bare sid og nyd følelsen et stykke tid og bliv gode venner med følelsen.

...

Prøv nu at beskrive det du mærker mere præcist –

hvilken form vil du sige følelsen har – som en firkant... terning, kugle, cylinderformet, søjle eller en anden form, en pose eller anden form for beholder

Føles det varmt eller koldt?

Hvilken størrelse vil du sige, det har? Vis det evt. med dine hænder.

Hvilken farve – lys, eller mørk, klare eller uklare farver

Hvilke lyde hører du, når følelsen er der, eller er der stille når du ser dig selv fyldt med selvtillid, VIWA og på toppen?

Spredt energi til resten af kroppen, eller bliver det på samme sted?

Kan du mærke selvtilliden/VIWA i hele kroppen, eller er det en bestemt del af kroppen?

Hvilken vej bevæger det sig rundt i kroppen?

Føler du det stærkere nu?

På en skala fra 1-10, hvor 10 er det stærkeste – hvordan er din VIWA lige nu?

Prøv at få den til at toppe igen og fortæl mig hvordan du føler det?

Prøv at spille den kamp igen, som du tænkte på eller gå tilbage til den situation du tænkte på i starten.

Hvor mærker du det henne i kroppen?

Hvor starter det henne først?

Hvilken vej bevæger det sig rundt i kroppen på dig

bevæger det sig til dine arme, ben, hoved, brystkassen, nakken, maven eller andre dele af din krop

Du må nu gerne åbne dine øjne – hvis du har haft dem lukkede.

Følelsen du har haft – din VIWA - er din rigtig gode ven. Du kan garanteret godt lide at være sammen med gode venner.

Vær derfor fremover rigtig meget sammen med din VIWA ven. Jo oftere du finder ham/hende frem i din krop, jo bedre og stærkere bliver din VIWA.

Brug nu nogle minutter på at skrive keywords ned omkring din VIWA.

Held og lykke med din VIWA.

Mange tak for at jeg måtte hjælpe dig med at gøre din selvtillid og VIWA større og stærkere.

Name/Navn: _____

Beskrivelse	VIWA
Form Kugle, cylinder, trekant, firkant, ballon, svamp, pose, terning, yoyo, andet	
Placering i krop Hvor mærker du det først og hvor bevæger det sig hen i kroppen Hvordan bevæger det sig? Evt. i cirkler/sløjfe? Hvordan er bevægelsen – som en bølge, eller stød, stråler, vibrerende, skvulp, rislen, pumpende, eller andet.	
Farve	
Lyde	
Føles det varmt eller koldt.	
Lugter du noget bestemt eller kan du smage noget?	
Skala 1-10, når den er højest?	