

# De tre magiske

## - hvis du har den

**Sig:**

Ja

Nu

Endnu

**Kend:**

Din abe

Din autopilot

Din opgave

**Husk:**

Hvad der er  
vigtig og

betal prisen



Mig og  
Min Opgave

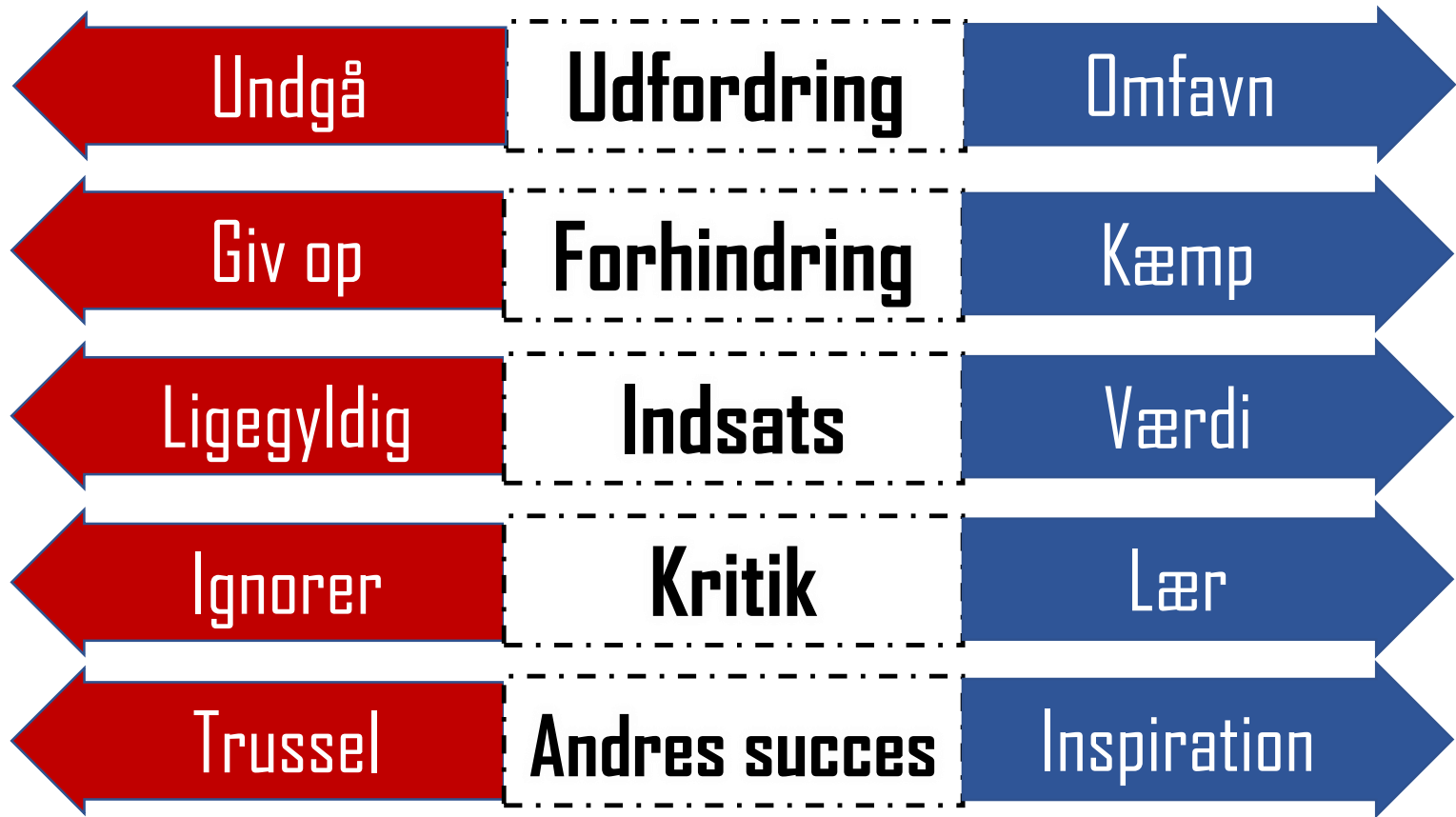
Direkte  
forstyrrelser

Sådan burde  
det være

Vind og tab

Konsekvensen af  
vind og tab

Formåls  
spørgsmål



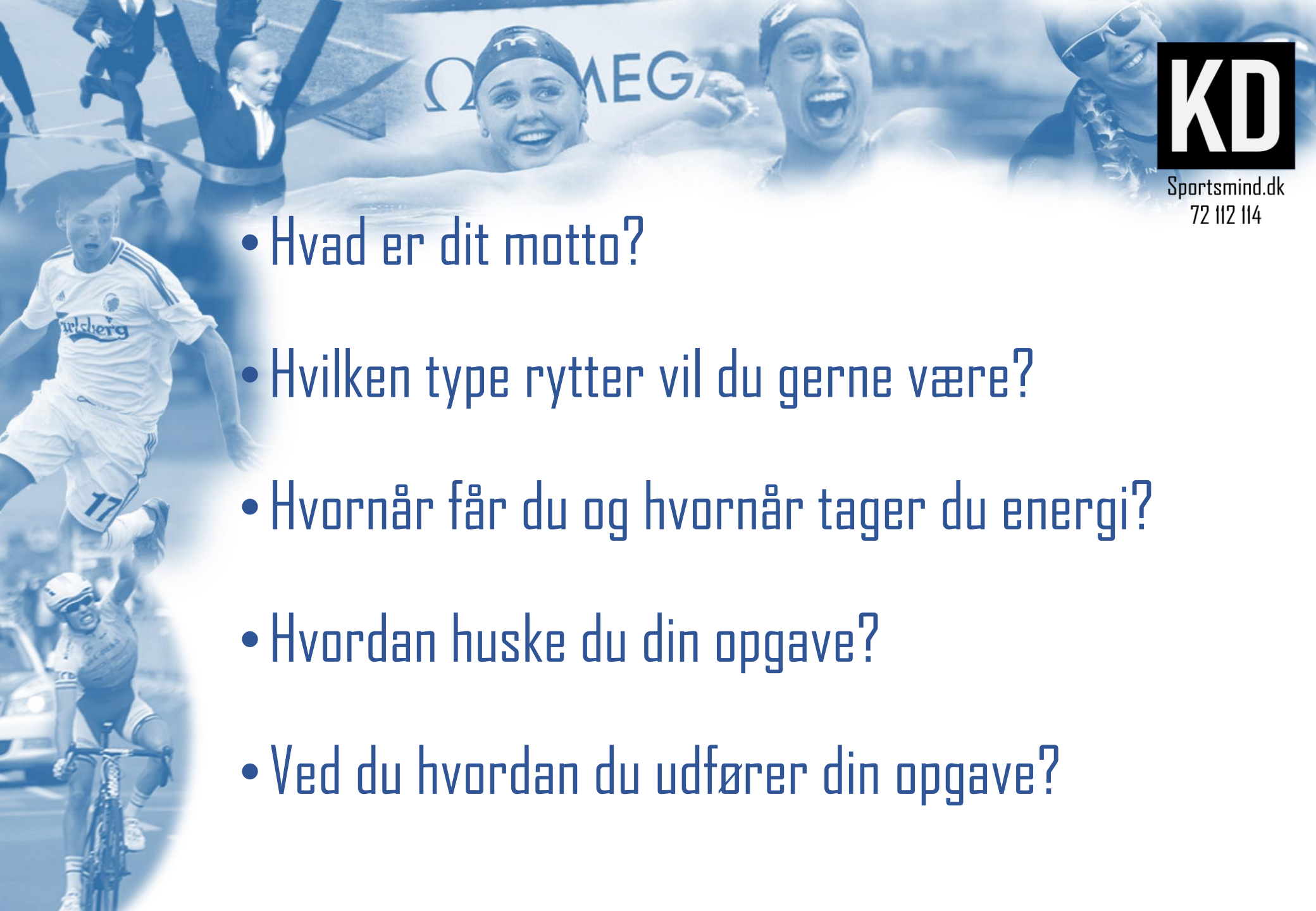


**KD**

Sportsmind.dk  
72 112 114

# Værdi tårnet

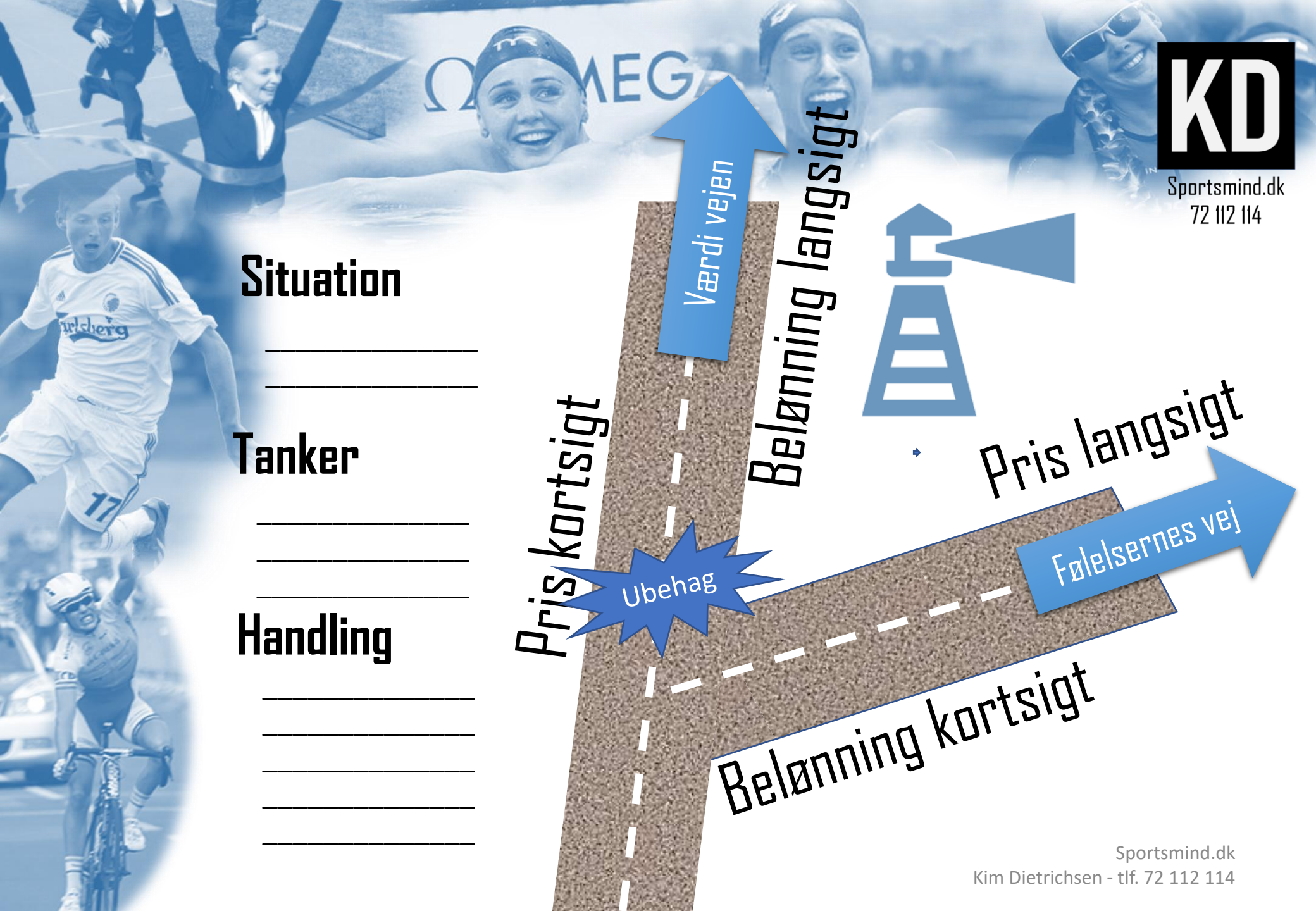
- Accepter din reaktion og vær her nu
- Commit dig til en værdifuld vej
- Tag første skridt



**KD**

Sportsmind.dk  
72 112 114

- Hvad er dit motto?
- Hvilken type rytter vil du gerne være?
- Hvornår får du og hvornår tager du energi?
- Hvordan huske du din opgave?
- Ved du hvordan du udfører din opgave?



**Situation**

---

---

**Tanker**

---

---

---

**Handling**

---

---

---

---

---

Pris kortsigt

Ubhag

Værdi vejen

Belønning langsig

Pris langsig

Følelsernes vej

Belønning kortsigt





**KD**

Sportsmind.dk  
72 112 114

# Tilbud til deltagere

En eksklusiv mentaltrænings pakke hvor du sammen med mig og andre ryttere sætter fokus på alt det vi har arbejdet med i workshoppen.

Et forløb der ikke kun vil gavne din ridning men også din skole, uddannelse og din fremtidige karrierer. Vi sætter fokus på at gøre dig skarp

- 4 x enkelt sessioner på kontoret i Farum
- 2 x 2 timers gruppe sessioner på kontoret i Farum\*\*

Normal pris: 7.500 kr

**Special pris denne uge: 4.500kr\***

\*Begrænset antal pladser. Du skal være fyldt 15år

er du yngre finder vi et andet forløb der passer til dig

Book online



**Hold 1: Onsdage\*\***

d. 10/4 kl. 16.00-18.00

d. 8/5 kl. 16.00-18.00

**Hold 2: Tirsdage\*\***

d. 26/3 kl. 17.00-19.00

d. 14/5 kl. 16.00-18.00