

Positivt med Sofia Guldbrand

GULLSPÅNG

– Vad skulle du göra om du var fylld med mod?

Det handlade om att plocka fram det positiva i var och en när Sofia Guldbrand föreläste på bio Gullspång.

– Det här borde passa oss bra, hela a-laget är här, nu behöver vi lite positiva tankar inför matchen mot Björsäter, sa Ulf Gustafsson, ordförande i Gullspångs IF, skämtsamt när han presenterade Sofia Guldbrand.

Sofia Guldbrand, professionell coach, föreläsare samt författare var inbjuden till bio Gullspång för att få deltagarna att tänka positivt. Varför? Allt blir så mycket bättre om man ser möjligheter istället för problem, och framför allt, man mår så mycket bättre.

– Det handlar om att göra rätt val här i livet, flera sinnen aktiveras när man sätter upp mål, sa Sofia och menade att genom att tänka "rätt" så ökar det i sin tur möjligheterna för det undermedvetna att styra människan till de uppsatta mål.

– Nedskrivna mål är ett vinnande koncept som används i organisationer världen över. Det många inte tänkt på, är att samma vinstfaktor kan finnas för alla när vi utformar våra liv.



Sofia Guldbrand diskuterade gärna med publiken efter föreläsningen, inte minst visade hon sin bok "Guldboken".

Sofia Guldbrand uppehöll sig vid begrepp som självkänsla och självförtroende.

Redde ut begreppen. Självförtroende är individens kortsiktiga tilltro till sin förmåga att prestera.

En tilltro som kan variera från dag till dag och stegras med hjälp av uppmuntran.

Den som har stark självkänsla vacklar inte, han eller hon lyssnar till sin inre röst, vet att man duger.

Upplever sig själv som kompetent. Ett trettiotal gick från föreläsningen stärka i sig själva uppmuntrade av Sofias råd.

Hur gick det då i matchen mellan GIF och Björsäter? Jodå, huruvida det var

Sofias förtjänst eller inte, men GIF lyckades göra hela tre mål mot Björsäter.

Det räckte dock inte för att vinna matchen då BIF gjorde fem mål.

OWE E HERMANSSON