

No Vissiin sit jännittää?

**-Opas sinulle, joka haluat oppia hallitsemaan
jännitystä ja tuomaan esiin parhaat puolesi
koiran kanssa.**



Johdanto

“No Vissiin sit jännittää?” Jos tämä ajatus on tuttu, et ole yksin. Jännitys on ihan tavallinen tunne, mutta koiraharrastuksessa se voi tuntua erityisen hankalalta. Oli kyseessä sitten uusi koulutus, näyttely tai kilpailu, monet meistä kokevat paineita ja hermostuneisuutta – ja se on täysin normaalia. Koiraharrastajana haluat olla paras versio itsestäsi ja koirastasi, mutta jännitys voi tehdä sen saavuttamisesta hankalampaa.

Hyvä uutinen on se, että jännityksen ei tarvitse hallita elämääsi tai estää sinua nauttimasta harrastuksestasi. Tämä opas on suunniteltu juuri sinulle – ei monimutkaisia teorioita tai vaikeasti muistettavia tekniikoita, vaan käytännön työkaluja, jotka voit ottaa käyttöön heti. Ne auttavat sinua ymmärtämään, mitä jännitykselle tapahtuu ja ennen kaikkea, miten se saadaan hallintaan. Tavoitteena on se, että sinä ja koirasi voitte yhdessä saavuttaa parhaita suorituksia ja nauttia hetkistä ilman turhia jännityksiä.



Vinkit: 5 tehokasta keinoa jännityksen hallintaan

Jännityksen tunne on aivan luonnollinen osa elämää, ja erityisesti koiraharrastuksessa se voi olla jopa hyödyllinen signaali siitä, että todella välität suorituksestasi. Joskus kuitenkin liiallinen jännitys voi estää sinua nauttimasta hetkestä tai saavuttamasta parasta mahdollista suoritusta.

Tässä viisi tehokasta keinoa, joilla voit hallita jännitystä ja päästä nauttimaan koiraharrastuksestasi täysin rinnoin.

1. Hengitysharjoitus: Rauhoita kehosi sekunneissa

Jännityksen tunteen voi lievittää nopeasti, ja yksi parhaista tavoista on syvähengitysharjoitus. Kun hengität syvään, aktivoit parasympaattisen hermoston, joka vastaa kehon rauhoittamisesta ja rentoutumisesta. Tämä vähentää jännitystä ja auttaa sinua keskittymään paremmin. On tärkeää että harjoittelet hengitystä jo kotona. Näin saat siitä parhaan hyödyn irti stressaavissa tilanteissa.

Harjoitus syvähengityksen opetteluun:

- Istu mukavassa asennossa. Aseta yksi käsi rintakehälle ja toinen vatsalle.
- Hengitä syvään nenän kautta ja tunne, kuinka vatsa nousee kohti kättäsi. Rintakehä pysyy mahdollisimman liikkumattomana.
- Pidätä hengitystä 1-2 sekuntia.
- Hengitä hitaasti ulos suun kautta, tuntien vatsan laskeutuvan ja kehon rentoutuvan.

Harjoitus ennen suoritusta:

- Hengitä nenän kautta sisään 4 sekuntia.
- Pidätä hengitystä 4 sekuntia.
- Hengitä suun kautta ulos 6 sekuntia.

Toista tätä harjoitusta 3-5 kertaa ennen suoritusta. Se auttaa kehoasi ja mieltäsi rauhoittumaan nopeammin.



2. Ajatusten uudelleenkehystäminen

Jännityksen taustalla on usein pelkoa epäonnistumisesta tai negatiivisia ajatuksia. Sen sijaan, että keskittyisit pelkoon tai epävarmuuteen, voit muuttaa ajatuksiasi ja nähdä tilanteen oppimiskokemuksena.

Esimerkki:

- Vanha ajatus: "Mitä jos mokaan ja epäonnistun?"
- Uusi ajatus: "Tämä on mahdollisuus oppia ja kehittyä. Olen tässä, koska uskon itseeni."

Kokeile tätä tekniikkaa ennen näyttelyä tai kilpailua. Uudenlaisten ajatusten omaksuminen voi vähentää jännitystä ja auttaa sinua suhtautumaan tilanteeseen positiivisemmin. Opit myös tunnistamaan omat rajoittavat ajatuksesi paremmin.

3. Mielikuvaharjoitus: Näe itsesi onnistumassa

Mielikuvaharjoitukset ovat loistava tapa valmistautua jännittäviin tilanteisiin. Kuvittele itsesi suoriutuvan täydellisesti – rauhallisena, itsevarmana ja keskittyneenä. Tämä harjoitus luo positiivista asennetta ja vähentää epävarmuuden tunnetta.

Harjoitus:

- Sulje silmäsi ja kuvittele tilanne, jossa tunnet olosi itsevarmaksi ja rentoutuneeksi.
- Käy mielessäsi läpi, mitä teet, miten toimit ja mitä tunnet.
- Näe itsesi voittamassa pelkosi ja nauttimassa koiran kanssa.

Tämä harjoitus voi auttaa luomaan positiivista tunnelmaa ennen tärkeää suoritusta.



4. Pieni liike: Jännityksen purku kehosta

Jännityksen purkaminen liikkeen avulla voi olla erittäin tehokasta. Keho ja mieli ovat läheisesti yhteydessä toisiinsa, ja pieni liike voi vapauttaa jännitystä ja rentouttaa lihaksia.

Harjoitus:

- Kävele hitaasti paikallasi, ravistele käsiäsi tai venyttele ennen tärkeää tilannetta.
- Tavoitteena on saada verenkierto liikkeelle ja rentouttaa keho.
- Liikunta ennen tilannetta voi auttaa poistamaan lihasjännityksiä ja parantamaan keskittymistä.

5. Jännityksen hyväksyntä: Tee siitä voimavara

Jännitys on luonnollinen tunne, joka voi jopa parantaa suoritustasi, kun osaat hyväksyä sen. Kun tunnistat, että jännitys on merkki siitä, että välität ja haluat onnistua, voit muuttaa sen voimavaraksi.

Ajattele näin:

- "Jännitys on osa kokemusta ja voin käyttää sitä hyödykseni."
- "Jännitys voi tarkoittaa, että keho on valmis toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla."

Hyväksy jännityksen läsnäolo ja muista, että se voi jopa parantaa suoritustasi, kun opit hallitsemaan sitä.



Esittely: Päävalmentaja – Mentaalimekaanikko ja koiraharrastuksen innostaja

Heippa, mie oon Jenna, No Vissiin Coachingin
päävalmentaja ja mentaalimekaanikko.

Olen erikoistunut auttamaan koiranomistajia hallitsemaan
jännitystä ja saavuttamaan tavoitteensa koiraharrastuksessa.

Olen valmentaja, joka ymmärtää, että joskus elämän
haasteet, kuten stressi ja epävarmuus, voivat estää meitä
suoriutumasta parhaalla mahdollisella tavalla.

Tässä ei kuitenkaan ole kyse vain siitä, että autan sinua
voittamaan jännityksen – minä autan sinua löytämään sen
parhaimman version itsestäsi ja koirastasi. Olen täällä
tukemassa sinua, olipa kyseessä näyttelyjännitys,
kilpailupaineet tai arjen haasteet koiran kanssa. Me yhdessä
voimme löytää ratkaisuja, jotka tekevät koiraharrastuksesta
nautittavaa ja palkitsevaa.

Ja joo, ilman huumoriahan kun täällä ei pärjää niin sitä löytyy
kyllä valmennuksessakin. Ihan vaan koska elämä on välillä
vähän hauskaa, vaikka se ei aina siltä tuntuisi! Jos koet, että
jännitys tai stressi on estänyt sinua saavuttamasta täyttä
potentiaaliasi, olet oikeassa paikassa. Täällä keskitymme
ratkaisuihin ja siirrymme eteenpäin – yhdessä!

Tervetuloa mukaan matkalle kohti parempaa itseäsi, ilman
turhia jännityksiä!

