

Sisekõne soovitused	
Mida on soovituslik teha?	Mida ei ole soovituslik teha?
Enne trenni või sooritust	
Keskendu positiivsele enesetajule ja oma tugevustele	Keskendun negatiivsele enesetajule ja nõrkustele
Keskendu enda tõhusale ettevalmistusele	Keskendun asjadele, mis on halvasti ega ettevalmistumise probleemidele
Tuleta meelde varasemaid õnnestumisi	Mõtlen varasematele ebaõnnestumistele
Sõnasta loogiliselt ümber kõik ebaloogilised mõtted	Lasen ebaloogilistel mõtetel oma peas areneda
Trenni või soorituse ajal	
Piira mõtlemist ja usalda automatiseerunud oskusi	Mõtlen liiga palju, analüüsin liialt, püüan asju jõuga tagant sundida
Keskendu praegusele, mitte minevikule ega tulevikule	Lasen mõtteid mineviku vigade või tuleviku probleemide juurde triivida
Keskendu toimuvale, mitte tulemusele, kasuta tähelepanu suunavaid märksõnu	Mõtlen ülemäära tulemusele
Vaata olukorda väljakutsena, säilita positiivsed ootused ja eesmärgid	Keskendun olukorraohtudele ja ebamäärasusele
Sõnasta negatiivsed mõtted ümber ja kasuta tõhusaid toimetuleku strateegiaid	Tegelen umbropsu ümbersõnastamis ja läbimõtle mata probleemilahendustega
Trenni või soorituse järel	
Omista edu põhjused enda sisemistele kontrollitavatele teguritele, nagu pingutusele ja psühholoogilisele ettevalmistusel	Omistan edu põhjused välistele teguritele ja ebaedu põhjused muutumatutele teguritele
Kujunda endale positiivsed tulevikuootused ja eesmärgid ning sinna juurde tegevuskavad, jätmata midagi kahe silma vahele	Olen negatiivsete ootuste ja eesmärkidega