



Gazing Performance Sverige AB
Brädgårdsvägen 28
236 32 HÖLLVIKEN

10 SKÄL TILL ATT KARTOR ÄR DEN RÄTTA VÄGEN

**Varför spelar kartor en så stor roll i Gazings system för optimering av prestationer under press?
Här får du 10 avgörande skäl:**

1. Kartor kartlägger området

Om man vill förbättra sin förmåga att prestera under press måste man lära sig nya mentala färdigheter. För de flesta av oss är den psykologiska delen av en uppgift svår att förstå. Kartan raderar mystiken kring detta okända område genom att visa vad som finns där - huvuddelarna, hindren och farorna - så att användaren av kartan vet exakt vad som kan förväntas.

2. Kartor beskriver (istället för tolkar)

Kartans uppgift är att visa dig området du befinner dig i, inte att tala om vilken väg du ska välja. Den ger dig värdefull information men överlåter till dig att tolka den och besluta vad du ska göra med den. Rätt använd är kartan flexibel och full av valmöjligheter istället för stel och otydlig.

3. Kartor är praktiska för alla

Alla vet hur man använder en karta. Vi tar reda på var vi är, vart vi vill och vilken som är den bästa vägen dit...och sen ger vi oss av. Kartan är praktisk på flera sätt. Psykologisk forskning visar att människan har en naturlig tendens att strukturera upp komplex information i huvudet; för att skapa våra egna "kartor". Gazings metodik är därför identisk med hur människors hjärnor faktiskt fungerar.

4. Kartor är mycket lätta att komma ihåg

Kartor presenterar en enkel sammanfattning av vad som ibland kan vara en enorm mängd information - och inte bara det - de presenterar dessutom informationen på ett sätt som hjärnan finner enkelt att komma ihåg: det är en allmänt känd psykologisk princip att vi kommer ihåg bilder och visuella former bättre än det skrivna ordet. Faktum är att när vi väl har bekantat oss med en karta behöver vi inte längre titta på den; vi bär den med oss i våra huvuden och kan referera till den när vi än behöver den.

5. Kartor hjälper mest när vi är osäkra

Du behöver inte en karta om du vet vart du är på väg och hur du ska komma dit. Kartan blir inte användbar förrän du är osäker och behöver vägledning. Vid dessa tillfällen är kartor ovärderliga eftersom de ger användare omedelbar kontroll över situationen. Vi blir fokuserade, får vägledning och ambition att ta oss vidare.

6. Kartor visar farorna

Bra kartor visar världen som den verkligen är, inklusive farorna, hindren och vilka områden som ska undvikas. De kan alltså användas till att både visa vart vi inte ska gå och vart vi ska gå.

7. Kartor uppmuntrar anpassning

Vi kan planera vår väg i förväg men väldigt ofta behöver vi kolla kartan under resans väg för att vara säkra på att vi är på rätt väg. Om vi inte är på rätt väg hjälper kartan oss att styra tillbaka till rätt riktning igen. Denna möjlighet att anpassa och justera medan man utför en uppgift är en avgörande faktor för att nå toppresultat.





8. Kartor är universalverktyg

Alla kulturer på jorden använder kartor. De är en av människans mest praktiska verktyg; människor i alla åldrar förstår vad de ska användas till och kan lära sig att använda dem. Du behöver inte gå längre för att kontrollera detta faktum än till våra kartor vilka har använts framgångsrikt i över 100 länder inom skolan, idrotten och företagsvärlden - t o m av barn så unga som 9 år.

9. Kartor ger ansvar

Om kartan visar rätt bild av vår värld kommer den att vara användbar för evigt. Detaljer kan behöva uppdateras eller förtydligas men den väsentliga strukturen ger ett bestående värde för användaren. Detta skapar ansvar eftersom om någon har en rättvisande karta och trots detta hamnar på fel plats, är det den personens ansvar.

10. Kartor möjliggör upptäckter

En bra karta hjälper oss inte bara att hitta vägen mellan A och B. Om den är tillräckligt detaljerad kan den också vara en ovärderlig hjälp när man ska utforska ny mark. Gazings kartor över hjärnan när den är pressad ger användaren insikt i de egna mentala processerna vilket gör de möjligt för dem att förstärka styrkorna och jobba med svagheterna i jakten på ett bättre utförande av de uppgifter som måste utföras.

