

Quem manda em mim?

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 07 Dezembro 2016 00:00



Presta atenção às tuas palavras, aos teus pensamentos, às tuas ações... São congruentes com a pessoa que queres ser? Com a atleta ou treinador que queres ser?

As pessoas atuam de acordo com o que sentem. Sinto-me chateado então grito, sinto-me triste então choro, sinto-me feliz então sorrio.

E se eu te disser que, além de o teu interior influenciar as tuas ações, que também as tuas ações podem influenciar o teu interior?

E se eu te disser que quem manda em ti, és tu?

Há um estudo feito nos Estados Unidos (Universidade de Harvard por Amy Cuddy) que prova que, não só o nosso estado emocional influencia a nossa linguagem corporal, como também acontece o contrário.

Ou seja, se eu adotar uma postura de quem está triste, o meu sistema irá receber essa mensagem, e irá manifestar-se com tristeza.

Igualmente com a alegria. Se eu, estando triste, adotar uma postura de alegria (sorrir, endireitar as costas, ombros abertos..), em questão de minutos, o meu estado emocional muda.

Parece magia não é?

Quem manda em mim?

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 07 Dezembro 2016 00:00

Apesar de parecer "magic", há explicações científicas a níveis hormonais que explicam isso.

O incrível disto é que podemos usar para alcançar o estado emocional que precisamos para ter resultados dentro (e fora) de campo.

Mais confiança, mais auto-estima, mais tranquilidade, mais calma.

Posso ir mais fundo?

Mais liderança, mais coesão, mais espírito de equipa, mais pontos marcados, mais jogos ganhos.

Será possível?

Sim é possível. Porque além de conseguirmos alterar o nosso estado emocional em questão de minutos, através da nossa postura corporal, também conseguimos dar ordens ao nosso sistema interno para ele agir como quisermos.

O nosso sistema interno tem muita necessidade de ser congruente com ele mesmo. Ou seja, se eu agir, pensar e falar de uma certa forma, os meus comportamentos e, consequentemente, resultados irão ser de acordo com tudo isso.

Mas se eu "fingir" que sou o melhor jogador ou jogadora, que sou o melhor treinador ou treinadora, todo o meu sistema irá pensar, falar e agir dessa forma. Os resultados serão apenas uma consequência consistente com os meus comportamentos.

Pensa qual é a tua postura antes de ir para um jogo, ou até mesmo antes dos treinos.

Quem manda em mim?

Escrito por Nádia Tavares

Quarta, 07 Dezembro 2016 00:00

Pensa quais são as palavras que costumás dizer. Ou os pensamentos que costumás ter.

Agora pensa se isso é coerente com quem queres ser.

"Aquele que diz que pode e aquele que diz que não pode, tem ambos razão." - Confúcio

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia_t33

964407253