

## Má influência para atletas

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 21 Junho 2017 00:00

---



Todos conhecemos pelo menos um caso de um atleta com um grande talento e que, por causa de más influências, acabou por ficar para trás. Más influências são aquelas que nos prejudicam e nos desviam dos nossos objetivos iniciais.

Pode ser um outro atleta que não tenha um compromisso tão sério, um namorado(a) que queria o tempo todo só para ele(a), pode ser um treinador demasiado duro ou brando, podem ser uma infinidade de coisas ou pessoas.

Mas há alguém que sempre nos tenta influenciar negativamente, alguém de quem nunca estamos à espera, alguém que nunca culpamos, o que faz com que o seu ataque seja ainda mais imprevisível e perigoso.

Pensa comigo! Uma má influência o que diz? Diz que não vale a pena, que não temos assim tanto talento, que devíamos investir noutras coisas porque o desporto não vai dar em nada, desvia-nos para outras atividades que não nos ofereçam tanto sacrifício, quando falhamos põem em causa o nosso valor, quando nos frustramos quase que nos empurram para desistir... Alguma destas coisas te parecem familiares?

Claro que parecem, porque passam constantemente pela tua cabeça. São coisas que dizes e te fazes imensas vezes. A tua pior influência és tu.

Duro saber não é? Culpamos tanta coisa, tantas pessoas, tantos acontecimentos, mas no fim do dia, és tu quem mais te influencia.

Nunca te disseste que não vales nada, que és pior que os outros, que não vale a pena tanto sacrificio, que é melhor ficar em casa a fazer outra coisa?

## **Má influência para atletas**

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 21 Junho 2017 00:00

---

As coisas que te dizes, o teu discurso interno, ou a constante conversa que tens contigo mesmo, é o que determina o teu comportamento.

Olha para trás, e o que ainda puderes mudar muda, porque não depende de ninguém. Olha para o presente e analisa o que estás a fazer, como estás a treinar, se estás a pensar em desistir. Se te deres conta do que tens conversado contigo mesmo, vais entender melhor o que está a acontecer.

As boas notícias é que isto não é culpa de ninguém, mas é responsabilidade tua. O que significa que está nas tuas mãos mudar. O que também significa que isso pode acontecer relativamente rápido.

O teu corpo segue a tua cabeça. Muda as conversas que tens dentro da tua cabeça, e comesças a mudar praticamente tudo. Essa má influência pode transformar-se permanentemente em positiva.

Até para a semana!

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL  
Skype: nadia\_t33  
964407253