

Pergunta de campeão

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 23 Junho 2021 00:00



Como será a tua vida quando te tornares o teu próprio campeão? Esta é a principal questão de campeão. Reserva algum tempo, agora, para imaginares o que ocorreu para o grande avanço de performance no teu jogo e na tua vida, e que te tornaste um campeão todo o dia.

Na tua mente, trabalha o teu caminho através de um dia normal da semana, um treino e uma competição futura. Reúne o máximo de detalhes possível sobre como será um nível de ouro, a melhor versão de ti mesmo de forma consistente. Que ações ou comportamentos específicos te vêes a fazer de forma diferente e melhor?

Identifica precisamente o que tu fazes que mais prejudica a tua própria causa. Elimina essa ação ou ponto de vista imediatamente.

Continuarás a sacrificar o que mais desejas alcançar no teu jogo pelo que é confortável no momento? Ou vais continuar a dar o melhor de ti, especialmente quando menos sentes vontade de fazê-lo?

Torna a tua nova história de campeão atraente, ativa e pessoal. Precisas de ver para alcançá-lo. Cada vez que fizeres este exercício, a tua visão de como atuas como campeão vai tornar-se mais clara e forte.

Qual é o teu objetivo de sonho?

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subcreve a minha newsletter](#) .

Pergunta de campeão

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 23 Junho 2021 00:00

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt