

Faz o teu melhor para encontrares um equilíbrio entre o desporto e a vida. A expectativa de que o equilíbrio ou a perfeição seja, simultaneamente, possível em todas as áreas da tua vida, não é fácil.

Acima de tudo, mantém-te centrado na aspiração de encontrares o equilíbrio emocional nas incertezas da vida, fluindo com as mudanças e controlando o que puderes.

A mentalidade do campeão é o teu ás de trunfo. Aprende e usa. Faz a ti mesmo as seguintes duas perguntas:

- Como vou lidar com minha situação atual como um campeão?
- O que farei agora para chegar onde quero estar no futuro?

Pára de te preocupar com as coisas que não podes controlar. Em vez disso, orienta-te e controla o que podes controlar, apoiando-te nestas dicas:

- Em relação a tudo o que está a pesar na tua mente agora, percebe que isso também passará
- Concentra a tua energia na resolução de problemas no presente, em vez de te preocupares excessivamente com o futuro
- Toma medidas de ação positiva em vez de sucumbires à apatia e à inatividade
- Sê assertivo apoiando-te nos teus direitos e necessidades, como reservares tempo necessário para o teu treino e recuperação. Às vezes, isso requer colocar a preocupação com os teus interesses acima dos interesses dos outros. Ou seja, aprende a dizer “não” aos outros e agarra-te a isso para reduzires o stress e/ou manteres as tuas prioridades
- Conversa com amigos e familiares, ou um especialista para obteres ajuda e apoio, em vez de ficares isolado
- Cuida do teu corpo através de técnicas de relaxamento para libertares a tensão
- Mantém um senso de humor - encontra o lado engraçado ou o lado positivo da tua situação

- Acima de tudo, assume uma posição na linha do teu objetivo ao protegeres os valores essenciais relacionados com a tua saúde, felicidade e relações próximas, a longo prazo, no processo de alcançares o sucesso.

Tens disciplina no teu jogo mental?

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter .

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