

Está a chegar ao fim mais um ano. E que dois últimos anos temos tido! Acho que já nos apercebemos de algumas consequências desta pandemia, seja a nível pessoal, profissional, económico, mas principalmente, a nível mental e emocional.

No entanto, a este nível – mental e emocional - ainda não sabemos as suas reais consequências.

Acima de tudo, é importante estarmos atentos, primeiro, aos nossos comportamentos e também aos que nos são próximos.

Neste caso, a palavra-chave é a prevenção.

Não é vergonha nenhuma dizer que se precisa de ajuda.

Os atletas, profissionais ou não, também estão sujeitos a quebras de performance por via do que se passa à sua volta, em sua casa com a sua família, no seu trabalho com os seus colegas, na escola dos filhos, etc.

O importante é estares atento aos sinais e perceberes o que te afeta.

Quando leres este artigo, peço que pares um momento e penses na tua vida, em todos os aspetos. E depois faz uma análise de como te sentes, de como essas situações que encontraste, podem estar a influenciar a tua performance, seja no campo de jogo, seja em casa ou no trabalho.

Estes últimos três meses foram muito difíceis para mim e, sim, pedi ajuda e estou a cuidar de mim, principalmente com as sequelas que tive pós-Covid e não foram só físicas, também foram mentais e emocionais. Felizmente, já me sinto mais forte para ultrapassar esta fase menos boa e encarar o novo ano com mais otimismo.

E tu? Está preparad@ para cuidares de ti? Ou achas que é apenas uma fase e que vai passar?

Lembra-te de uma coisa: se tu não estiveres bem, tudo à tua volta também não está bem.

Eu estou aqui para te ajudar!

Vamos começar o Ano de 2022 em grande!

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

Paula Costinha
Coach de Alta Performance
Sports & Teen Coaching
Team EneaCoaching
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com