

Hoje apresento-te o meu novo Workbook Domina-TE! Saber como alcançar o melhor desempenho em competições desportivas pode ser desafiador. Distrações e circunstâncias não planeadas, antes e durante os eventos desportivos, podem prejudicar o seu jogo.

É aqui que as ferramentas mentais desempenham um papel importante na preparação dos atletas para obter o melhor do seu potencial.

As skills mentais baseadas na ciência, apresentadas neste Workbook, estão comprovadas para ajudar os atletas a moldar uma forte mentalidade para que o ajude a atingir a sua melhor performance.

O Workbook é editável pelo que não precisas de imprimir. Podes ler e escrever nele diretamente pelo computador ou tablet.

Faz o download e domina as tuas skills mentais.

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

Paula Costinha
Finanças Pessoais e Auto-conhecimento
Programas de auto-conhecimento
Formação a empresas
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com