

Já te dei a conhecer o meu Workbook Domina-TE!. E hoje vou mostrar-te quais as 12 Skills mentais que te vão ajudar a atingir o teu sucesso desportivo, e não só. As 12 skills que falo no Workbook são as seguintes:

1. Definição de objetivos;
2. Confiança;
3. Linguagem Corporal;
4. Afirmações pessoais;
5. Humor;
6. Visualização;
7. Self-Talk;
8. Respiração;
9. Intensidade;
10. Foco;
11. Resiliência;
12. Gestão de ansiedade

Ao dominares estas Skills podes ter a tua melhor performance em todas as áreas da tua vida.

Tens também uma tabela para que possas avaliar o teu desempenho mental atual e onde podes identificar os teus pontos fortes e as áreas-alvo para crescimento.

E para quem é o Workbook?

- Para atletas que estão a iniciar a sua modalidade
- Para atletas que pretendem escalar a sua performance
- Para treinadores que querem ajudar os seus atletas a melhorar a sua performance
- Para treinadores que querem alavancar a sua própria performance
- Para desportistas que querem ter ferramentas mentais para o seu desporto favorito
- Para atletas que pretendem ter sucesso desportivo e no seu dia-a-dia

As ferramentas e os exercícios que são apresentadas no Workbook são transversais e podes utilizá-las para momentos importantes no teu dia-a-dia.

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

Faz aqui 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