

Reconhecimento esperado

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 04 Julho 2018 00:00



Há alguns atletas que têm o sonho de um dia serem vistos por alguém, serem reconhecidos pelo seu talento, esforço e dedicação. Nesse momento sonham ter finalmente a oportunidade que tanto sonharam. Alguns numa universidade nos Estados Unidos, alguns Espanha ou outra Liga na Europa, alguns na NBA ou WNBA...

Trabalham, treinam, abdicam de sair com amigos, de festas, de momentos em família, de horas de estudo, de férias, tudo para treinar, jogar e evoluírem o máximo possível.

Mas o reconhecimento quando vem, normalmente vem mais tarde do que esperamos. Não porque venha realmente tarde, mas devido à pressa e às expectativas que temos relativamente aos resultados que queremos alcançar.

Reparem que quando estamos preocupados com o que ainda não alcançamos, perdemos a motivação para continuar a trabalhar. Então, em vez de estarmos com uma atitude que nos leve a alcançar algo na época que vem, estamos desiludidos com o que não alcançamos na época anterior.

O que é que isto tem de negativo?

- Estamos focados no passado: Quando alguém está neste estado, perde energia para pensar no que pode fazer no momento presente de forma a influenciar o seu futuro. Perde a noção de objetivos, de metas e perde a atitude de trabalho que lhe poderia permitir alcançar o que queria.

- Estamos focados no que não temos: Quando isto acontece raramente se consegue estar bem, pois não existe nenhuma perspetiva de que conseguimos conquistar algo na prática. Ainda que a pessoa já tenha alcançado alguma coisa, a sua preocupação excessiva com o que ainda não tem, passa-lhe a sensação de que não conseguiu fazer nada. Não existe pensamento mais destruidor para a autoconfiança do que pensar que não conseguimos fazer as coisas.

Reconhecimento esperado

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 04 Julho 2018 00:00

- Estamos focados em algo que não depende inteiramente de nós: Sermos reconhecidos não depende inteiramente de nós, depende também de alguém nos reconhecer. Basear os nossos sacrifícios em algo que não depende só de nós, provoca que sintamos que estamos fora do controlo da nossa vida.

Independentemente de seres reconhecido ou não, se queres ter forças para continuar a lutar e fazer mais do que os outros, pensa no que podes fazer agora, no que já alcançaste, e no que só depende de ti!

São só três coisas!

O que podes fazer? - A resposta mantém-te ativo!

O que já alcançaste? - A resposta mantém-te confiante nas tuas capacidades!

O que depende de ti? A resposta mantém-te motivado!

Pára e pensa nas respostas! Quando te sentires a entrar no ciclo de negatividade, pára e responde de novo. As respostas vão mudando ao longo do tempo e devemos manter-nos atualizados.

Força!

Até para a semana!

[Realiza o Programa de Treino Mental Athlete's Mind](#)

Reconhecimento esperado

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 04 Julho 2018 00:00

[Lê o Blog da DreamAchieve](#)
[Vê as nossas Formações/Eventos](#)
[Ouve o nosso Podcast](#)

Nádía Tavares

Psicóloga do Desporto
Top Performance Coach
ntavares@dreamachieve.pt