

Jogo mental 2

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 06 Setembro 2017 00:00



Na semana passada tínhamos ficado na importância de baixar o volume do [Jogo Mental](#) que te prejudica. Disse que te ia dar 3 passos para que começassem a desligar o discurso interno que te desvia o foco do que tens que fazer,

para o que poderá ou não acontecer.

Também disse que o primeiro passo já estava a acontecer, e se não aconteceu, provavelmente este artigo não é para ti. Este primeiro passo é o que te dá motivação para o processo dos três. É o que te dá força para mudar, é o que te dá o click de que podes fazer melhor.

PRIMEIRO

Tomar consciência do discurso interno - Provavelmente, como te dizia, se leste [o artigo da semana passada](#), deste-te conta de que fazes isto constantemente, e que isto te prejudica. O teu estado emocional não é o que tu queres na hora da competição, porque os teus pensamentos te levam para o que pode correr mal. Se tens consciência disso, tenho uma novidade, nunca mais vais não ter consciência disso. Isso quer dizer que só não mudas se não quiseres, porque neste momento já sabes que o fazes, e que te faz mal.

SEGUNDO

Aprende a perguntar! Começa a perguntar-te coisas que tragam soluções, em vez de coisas que tragam problemas.

Jogo mental 2

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 06 Setembro 2017 00:00

Perguntares-te "E se eu falhar?" traz um problema na tua cabeça, mas perguntares "O que posso fazer nesta situação?" traz soluções.

Perguntar "E se eu não conseguir fazer o que treinámos?" traz problemas, mas perguntar "O que posso fazer para cumprir o que treinámos?" traz soluções.

Perguntar sobre as soluções vai começar a trazer-te mais ativação e motivação, porque começam a surgir tarefas na tua cabeça, e automaticamente coisas para te focares.

TERCEIRO

Agir! Quantas pessoas dizem que sabem o que fazer mas não fazem? Que é fácil a teoria mas a prática é difícil? Não é uma questão de fácil ou difícil, é uma questão do quanto queres mudar, melhorar e evoluir.

Se queres fazes, se não é algo que queiras muito, não fazes.

Quando te fazes boas perguntas começam a surgir soluções, em cima dessas soluções podes agir. Não é tentar, é fazer. Estar disposto a falhar, a não ser perfeito à primeira, mas ir fazendo até que se torne automático. A isto se chama Treino Mental.

Às vezes queremos coisas complicadas, ou varinhas mágicas para mudar, mas estes são 3 passos simples, que para ganhar vida precisam de alguém como tu, com ambição, com vontade de mudar, para colocá-los em prática.

Talvez não sejas tu, mas eu tenho esperança que sim!

Até para a semana!

Jogo mental 2

Escrito por Nádia Tavares

Quarta, 06 Setembro 2017 00:00

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia_t33

964407253