As duas perguntas que deves fazer diariamente:

1. De manhã -> Intenção | “Como é que vou ser um campeão hoje?”

2. Final do dia -> Auto-avaliação | “Como é que fui um campeão hoje?“

Já fazes estas perguntas?

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

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt