

Peak Performance (Prestazione ottimale)

Dott. Matteo SIMONE

"Se desiderate compiere qualcosa nella realtà, innanzitutto visualizzate voi stessi mentre riuscite a compierla."

Arnold Lazarus

Ricorda un evento, episodio, prestazione, dove sei riuscito, quali erano le sensazioni? Cosa ha contribuito alla tua riuscita? Quali tue caratteristiche sono state determinanti? Chi ha contribuito al tuo successo?

Fai un programma mentale dei tuoi prossimi obiettivi, cosa vuoi raggiungere in ordine prioritario e temporale e come? Cosa sei disposto a fare, a rinunciare, a sacrificare? Cosa devi evitare o devi fare per raggiungere i tuoi obiettivi? Qual è il costo? Ne vale la pena?

"Quando non siamo in contatto con i nostri bisogni e desideri affrontiamo la vita senza remi e senza timone."

Nathaniel Branden

Cosa ti puoi permettere dopo aver ottenuto il successo? Dopo aver raggiunto il tuo obiettivo?

Fatti un film del tuo prossimo futuro, come sarà la tua vita in preparazione della tua meta? Quali sono le tue risorse? Quali tue caratteristiche devi o puoi potenziare, migliorare?

Visualizza i tuoi gesti, le tue difficoltà, i momenti importanti, critici, e prova a vedere com'è, che effetto ti fa, puoi sentirti soddisfatto? Puoi riparare qualcosa? Puoi correggere il tiro?

Prova a visualizzare di cambiare qualcosa, di correre un piccolo rischio nel fare qualcosa di diverso, vedi che effetto ti fa, quali sono le tue sensazioni e poi prova nella realtà.

Dott. Matteo SIMONE

Psicologo Clinico e dello Sport

Psicoterapeuta Gestalt

333.6955250 - 21163@tiscali.it

www.psicologiadellosport.net