



CÉREBRO DOS CAMPEÕES



➔ CÉREBRO DOS CAMPEÕES:

Em Austin-Texas, em uma das maiores feiras do mundo, de tecnologia, educação e interatividade, foi divulgado uma pesquisa, sobre treinamento da mente, onde vários neurocientistas das Universidades de Stanford, Harvard e do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT), estudaram vários atletas de alta performance e campeões olímpicos.

Os cientistas conseguiram interagir com os atletas, e ver o que acontece com o cérebro deles, e como eles obtém resultados de alta performance. Eles pegaram e fizeram uma análise de como o cérebro influencia no corpo. E resumindo, eles detectaram que o cérebro é o maior "culpado" do fracasso ou sucesso dos atletas.

Mas Linhares, como usar esse conhecimento no nosso cotidiano? Pois bem, eis o segredo do cérebro dos campeões, e o que eles fazem:

➔ ESCREVER OS OBJETIVOS:

Pessoas de alta performance escrevem seus [objetivos](#), e são específicos do que querem e quando.

Você tende aumentar em 40 vezes suas chances de ter melhor resultado.

➔ MEDITAR:

Todos os campeões aprendem a [meditar](#). [Meditação](#) mindfulness, que é quando você medita em coisas positivas ou no foco do que você quer ter. [Treine](#), insista pelo menos 5 min/dia.

➔ VISUALIZAÇÃO DA META:

Se você for competir, é fundamental você se [imaginar](#) no dia, em todos os sentidos, com os adversários, torcida, sol ou chuva, dia ou noite, reta final. Serve para quem quer perder peso, enfim, procure se imaginar dentro do seu resultado.

➔ SOCIALIZAR COM PESSOAS DE ALTA PERFORMANCE;

Envolva-se com [pessoas](#) de alta performance. Crie uma [relação/amizade](#) com os campeões. Converse, fale como um campeão. Logo, você foge das pessoas negativas e se aproxima da [mentalidade](#) de quem tem resultado.

➔ PERSEVERAR:

Resiliência é a ordem para o foco do que você quer. Seja persistente para as suas [metas](#) de longo prazo.

➔ APRENDER A LIDAR COM A FRUSTRAÇÃO:

Todo mundo se frustra quando quer algo, porém, os campeões aprendem a lidar com as dificuldades, lendo, [fazendo curso](#), conversando com pessoas.

➔ EXERCICIO FÍSICO:

Todo mundo que tem resultado positivo na vida, de alguma forma, se [exercita](#) pelo menos 300 minutos por semana. Com certeza você começará a aumentar sua performance!

➔ ALIMENTAÇÃO:

[Alimentação](#) com boa qualidade nutricional. Mesmo que você coma besteira durante a semana/dia, se você colocar 80% dos alimentos com bons valores nutricionais você vai abastecer teu cérebro com o melhor combustível disponível, e a máquina tende a performar melhor.

➔ TREINADOR PESSOAL:

Todas as pessoas de alta performance têm um [Coach](#) junto delas. Ninguém consegue chegar ao sucesso sozinho. As pessoas precisam de alguém para cobrar, incentivar e apoiar. Ter um Coach por perto é sinônimo de sucesso.

FONTE:

SXSW – Feira de Austin, Texas. 2016.

<http://www.linharescoach.com.br/coaching-esportivo-o-cerebro-dos-campeoes/>

Site e Redes Sociais:

www.linharescoach.com.br

Intagram : [@LinharesCoach](#)

Facebook: [/LinharesCoachEsportivo/](#)

Youtube: [Thiago Linhares](#)