



REPORT OMAGGIO

“Esercizio per sviluppare sicurezza in uno Sportivo”

(adatto anche per persone che non praticano sport)

di **Giancarlo Fornei**

Scrittore, Coach & Formatore Motivazionale

Conosciuto in rete come

“Il Coach delle Donne” per la sua esperienza di lavoro con l’Universo Femminile

Autore del libro

“Come Allenare la Mente a Vincere nello Sport”

13 recensioni a 5 stelle: 10 su Amazon e 3 su Il Giardino dei Libri

Collana Allenamento Mentale

Saper gestire la sicurezza in “*Se stessi*” è importante, soprattutto per chi pratica attività sportive a livello professionistico. Portare l’elemento sicurezza sul terreno di gioco o di gara, influenzerà in positivo la Tua performance sportiva. La PNL Ti permette di “*ancorare*” la sicurezza dentro di Te e di richiamarla a comando.

Esercizio per sviluppare sicurezza in Te stessa/o

1. Chiudi gli occhi e rilassati bene. Prenditi pure un paio di minuti per rilassare ogni parte del Tuo corpo, e la Tua mente;
2. Quando Ti senti perfettamente rilassata/o, comincia ora a costruire mentalmente un momento/una situazione (di gioco, di allenamento, o altro) in cui vorresti essere più sicura/o. Costruisci questa immagine vedendoti dentro nella stessa.

Ripeto: **devi vederti dentro l’immagine, come se Tu stessi guardando una Tua foto, una Tua immagine, un Tuo filmato** (in PNL si dice in maniera *dissociata*);

3. Vediti dentro l’immagine fare quella cosa con estrema sicurezza e con tranquillità. Vediti sicura/o e capace. **Aumenta le sensazioni ingrandendo l’immagine e portandola più vicino a Te, rendila colorata, più luminosa** (nella maggior parte delle persone, le sensazioni positive collegate all’immagine, aumentano all’ingrandirsi e avvicinarsi della stessa);
4. Porta le sensazioni al massimo livello e respira forte, come se “*odorassi*” le stesse. Vivile dentro di Te: **attraverso tutti i cinque sensi**;
5. Adesso rimpicciolisci l’immagine e falla diventare un quadratino piccolo e nero. Portalo in basso a destra e tienilo lì;
6. Torna a un momento del Tuo passato (che può anche essere recente) in cui non Ti sei sentita/o sicura/o e dove questa sensazione d’insicurezza

Ti ha fatto sbagliare gioco, passo, azione, o qualsiasi altra cosa in cui Ti sei sentita/o insicura/o, ecc;

7. Crea un'immagine molto dettagliata di quel momento. Rivivi le sensazioni a essa collegata: vedi quello che vedevi allora, senti quello che sentivi allora, percepisci le sensazioni che provavi allora. Vedi le cose intorno a Te attraverso i Tuoi occhi.

Ripeto: devi vedere le cose intorno a Te attraverso i Tuoi occhi, come se Tu fossi lì per davvero (in PNL si dice in maniera *associata*). Potrebbe darti un pochino fastidio, poiché richiama qualcosa legato all'insicurezza, stai tranquilla/o e vai avanti nell'esercizio;

8. Adesso fai come se Tu avessi un telecomando in mano: clicca sulla foto piccola e nera, che avevi messo in basso a destra (quella che hai costruito volutamente e in cui Ti sei vista/o sicura/o e tranquilla/o) e **ingrandisci più che puoi l'immagine. Rendila colorata, più luminosa possibile, e copri completamente l'immagine in cui non eri sicura/o**. Fai in modo che l'immagine negativa si oscuri e sparisca;

9. Ogni volta che Ti dai il comando, pronuncia a voce alta la parola **"SWISH"** e cerca di essere velocissima/o nel fare l'esercizio. **Più sei veloce, meglio è per il Tuo cervello;**

10. Ogni volta che termini l'esercizio, ricorda di aprire e chiudere gli occhi per pochi secondi (è importantissimo fare l'interruzione di schema);

11. Ripeti l'esercizio almeno sei/sette volte. Fallo in maniera sempre più veloce;

12. Adesso fai una verifica: cerca di ricostruire l'immagine negativa, quella in cui eri insicura/o... che cosa è successo? Scommetto che non ci riesci più o che in ogni caso, si è molto affievolita, e con le immagini, si sono affievolite anche le sensazioni negative d'insicurezza.

Questa tecnica di Programmazione Neuro-Linguistica si chiama “*Swish pattern*” ed è molto potente per creare sicurezza o qualsiasi altra risorsa che desideri. Se non funziona alla prima, significa che l’esercizio è stato fatto male: in questo caso, Ti consiglio di avere pazienza e ripetere tutti i passaggi con più attenzione.

Usa la tecnica ogni volta che vuoi ancorare dentro di te una risorsa importante. Usala con costanza e ripetizione. Ti sorprenderai dei risultati che otterrai. “*In Bocca al Lupo*” per la Tua attività sportiva.

Giancarlo Fornei

Sei un atleta? Un giocatore? Uno sportivo? Sei un allenatore o un dirigente di una società sportiva? Vuoi vincere? Se Vuoi imparare ad allenarti mentalmente per VINCERE (o allenare i tuoi giocatori/atleti), chiamami ora: **Ti aiuterò a credere nelle Tue potenzialità. Ti insegnerò a visualizzare le Tue performance vincenti.** Rafforzerò la Tua autostima e accenderò l'entusiasmo che è già dentro di Te.

Insieme al Tuo allenatore tecnico, **Ti aiuterò a VINCERE**, o almeno... **A PROVARCI VERAMENTE.** Chiama ora: **392/27.32.911.**



Sono l'autore del libro "*Come Allenare la Mente a Vincere nello Sport*". Lo trovi nella doppia versione (ebook e cartaceo) su:

- **Librerie dello Sport**, a [questo link](#) (mi segnalano che per le amiche/amici di Milano, il libro è sempre disponibile nella libreria di Via Carducci 9 – tel. 02/80.55.355
- **Amazon**, a [questo link](#);
- **Il Giardino dei Libri**, a [questo link](#).
- Oppure puoi ordinarlo direttamente a me, scrivendomi una email a info@giancarlofornei.com - in questo caso lo riceverai a casa con una mia dedica personalizzata.

**“Se continui a fare quello che hai sempre fatto,
otterrai sempre i soliti risultati”**

Anonimo

Trovi Articoli Utili e Risorse Gratuite sull'Allenamento Mentale nello Sport, l'Autostima, la Motivazione e la Programmazione Neuro-Linguistica su questi miei blog:

<http://come-allenare-la-mente-a-vincere.blogspot.it/>

<http://sportemente.blogspot.com/>

<http://programmazione-neuro-linguistica.blogspot.com/>

<http://www.coachingperdonne.com/>



Chi è Giancarlo Fornei

È inutile che ti annoi con “chi sono” e con “che cosa ho fatto”, di bello o di brutto nella mia vita. Oggi basta un clic per conoscere le persone e se dopo aver letto questo report, sei ancora interessata/o a conoscermi meglio, a [questo link](#), trovi la mia biografia.

Così com'è inutile che ti faccia il lungo elenco di tutti i libri, ebook e audio corsi che ho creato (sono oltre **quarantacinque** infoprodotti sulla crescita personale). Ti cito solo i più importanti:

- Rompi i Tuoi Schemi Mentali (2016);
- Come Allenare la Mente a Vincere nello Sport (2014);
- Come Vivere Alla Grande (2013);
- Pensiero Positivo per Bambini (2011);
- Cosa Vogliono le Donne? (2010);

- Donne in Crisi (2009);
- Penso Positivo (2008).

Ricordati che puoi scrivermi per una domanda, un dubbio, una perplessità. O solamente per raccontarmi un pezzettino della tua storia (sportiva o di vita).

Ti risponderò sempre.

Ti risponderò personalmente.

Ti chiedo solo un pizzico di pazienza, perché ricevo ogni giorno oltre venti email/messaggi sui social.

Ma tu, scrivimi con fiducia: info@giancarlofornei.com

Questo Report è ripubblicabile GRATUITAMENTE!

Nota bene:

- puoi tranquillamente inviare questo report a tutte le persone che conosci.
- Puoi condividerlo sui social e pubblicarlo sul tuo sito/blog, a patto di mantenere i contenuti in originale e i link in esso presenti.
- Per nessuna ragione dovrai MAI chiedere del denaro in cambio. Questo report va condiviso gratuitamente. Con tutti.
- Grazie del tuo aiuto e della tua disponibilità a condividerlo.



GIANCARLO FORNEI
COACHING & FORMAZIONE

Giancarlo Fornei

Coach & Formatore Motivazionale – 392/27.32.911 – info@giancarlofornei.com – <http://come-allenare-la-mente-a-vincere.blogspot.it/>