

REPORT OMAGGIO

“Esercizio per sviluppare sicurezza in uno Sportivo”

(adatto anche per persone che non praticano sport)

di Giancarlo Fornei
Formatore Motivazionale & Mental Coach
www.giancarlofornei.com

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 stesso

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 rilassato, comincia ora a costruire mentalmente un momento/una situazione (di gioco, di allenamento, od altro) in cui vorresti essere più sicuro. Costruisci questa immagine



vedendoti dentro nella stessa. Ripeto: **devi vederti dentro l'immagine, come se Tu stessi guardando una Tua foto oppure una Tua diapositiva** (in pnl si dice in maniera dissociata);

3. Vediti dentro l'immagine fare quella cosa con estrema sicurezza e con tranquillità. Vediti sicuro 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 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 ad un momento del Tuo passato (che può anche essere recente) in cui non Ti sei sentito sicuro e dove questa sensazione d'insicurezza Ti ha fatto sbagliare gioco, passo, azione, o qualsiasi altra cosa in cui Ti sei sentito insicuro, ecc;
7. Crea un'immagine molto dettagliata di quel momento. Rivivi le sensazioni ad 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 tranquillo e vai avanti nell'esercizio;
8. Adesso fai come se Tu avessi un telecomando: clicca sulla foto piccola e nera, che avevi messo in basso a destra (quella che hai costruito volutamente ed in cui Ti sei visto sicuro e tranquillo) ed **ingrandisci più che puoi l'immagine. Rendila colorata e più luminosa possibile e copri completamente l'immagine in cui non eri sicuro.** Fai in modo che questa 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 velocissimo 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 (è importantissimo fare l'interruzione di schema);
 11. Ripeti l'esercizio almeno cinque volte. Fallo in maniera sempre più veloce;
 12. Adesso fai una verifica: cerca di ricostruire l'immagine negativa, quella in cui eri insicuro... 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 di insicurezza.



GIANCARLO FORNEI
COACHING & FORMAZIONE

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 ripetere tutti i passaggi con più attenzione.

Sei un atleta? Un giocatore? Uno sportivo e Vuoi vincere? Se Vuoi imparare ad allenarti mentalmente per VINCERE, chiamami subito: **Ti aiuterò a credere nelle Tue potenzialità. Ti insegnerò a visualizzare le Tue performance vincenti.** Rafforzerò la Tua autostima ed 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.**

**“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 e la Programmazione Neuro-Linguistica su questi siti/blog:

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

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

<http://www.giancarlofornei.com>

Questo Report è ripubblicabile GRATUITAMENTE!

Puoi tranquillamente copiare e ripubblicare questo Report sul Tuo sito Web/blog oppure inviarlo via email a tutte le persone che desideri, a patto di **mantenere** i contenuti in originale e i link in esso presenti.

Report estratto dall'ebook **“PNL e la Gestione degli Stati d'Animo”** di circa di 50 pagine, scritto da Giancarlo Fornei. Puoi acquistarlo su www.giancarlofornei.com

Giancarlo Fornei è il creatore di
“Coaching Motivazionale Vincente in 5 Passi”
il Super Programma di Coaching
che Ti aiuta a:

- Passo n° 1. **Capire chi Sei e cosa Vuoi;**
- Passo n° 2. **Cambiare il Tuo modo di Pensare;**
- Passo n° 3. **Definire nei dettagli il Tuo Obiettivo;**
- Passo n° 4. **Stabilire un Programma Credibile;**
- Passo n° 5. **Mettere in atto una serie di Azioni per Raggiungerlo.**

Il programma è **GARANTITO** e se desideri conoscerlo meglio, clicca http://www.giancarlofornei.com/new/coaching_motivazionale_vincente.htm