

30 DIAS DE SUCESSO DO ATLETA CAMPEÃO



Atleta
Campeão

O atleta confiante é aquele que acredita em suas habilidades para vencer um desafio. De uma forma geral, atletas buscam evoluir nas habilidades técnicas e físicas, mas esquecem que, quem manda no corpo, é a mente.

Foco, concentração, motivação, controle emocional, todas essas “habilidades” são treináveis. Porém muitos não sabem disso. Treinam somente a parte física e não entendem porque não conseguem realizar na competição, tudo que fazem no treino. Mas a resposta é simples: na competição, é 90% mental. Ou seja, se você não trabalhar a sua mente para a hora mais importante, chances são que o seu desempenho deixe a desejar.

Neste Material, eu vou te mostrar como você pode virar esse jogo.

É O DESAFIO

**30 DIAS
DE SUCESSO
DO ATLETA CAMPEÃO**

Está Curioso? Então, continue lendo!

- Mayra, eu quero ser mais confiante!
- Ótimo, quer ter mais confiança, então tenha mais resultado! - Respondi.
- Como assim? Eu não tenho resultado porque não me sinto confiante. Como você quer que...
- Calma! No início da sessão eu perguntei como havia sido a sua semana, lembra? E você me disse 4 coisas:

1

Você assinou com um novo patrocinador

2

Bateu seu recorde de supino na academia

3

Foi convidado para dar entrevista na televisão

4

**Recebeu elogio do seu treinador casca grossa
Percebe? Quatro vitórias durante a semana que passaram despercebidas, porque você insiste em olhar apenas para o que deu errado.**

“Tem confiança o atleta que sabe reconhecer as pequenas vitórias do dia a dia”.

Nós temos a tendência natural de focar nas nossas falhas. Quer ver? Dez chutes a gol, acertou 8, mas reclama de 2 que bateram na trave. Seis lutas para chegar na final, mas lembra da última que perdeu por 1 vantagem.

E assim vamos levando a vida no piloto automático das emoções. Não nos damos conta de como focar nessas pequenas derrotas destrói a nossa autoestima.

**Uma dica simples para ter mais autoconfiança é ter sucesso todos os dias. Como? Olhando, reconhecendo e comemorando as nossas pequenas vitórias.
Então vamos fazer isso juntos!**

30 DIAS DE SUCESSO DO ATLETA CAMPEÃO

Olhando: Todos os dias antes de dormir, reflita sobre o seu dia e escreva 3 pequenas vitórias.

Reconhecendo: Compartilhe nos Stories do Instagram uma dessas vitórias. Marque o @atletacampeao e coloque a # do dia do desafio em que você está. Nós vamos compartilhar seu Story por lá. Não tenha medo de compartilhar seu sucesso com as pessoas. Atleta Campeão não tem medo de gente invejosa.

Comemorando: Não deixe de celebrar suas conquistas, por mais simples que sejam. Olhe para você com carinho, respeito e admiração. Faça algo por você.

30 DIAS DE SUCESSO DO ATLETA CAMPEÃO

DIA: 1

DIA: 2

DIA: 3

DIA: 4

DIA: 5

DIA: 6

30 DIAS DE SUCESSO DO ATLETA CAMPEÃO

DIA: 7

DIA: 8

DIA: 9

DIA: 10

DIA: 11

DIA: 12

30 DIAS DE SUCESSO DO ATLETA CAMPEÃO

DIA: 13

DIA: 14

DIA: 15

DIA: 16

DIA: 17

DIA: 18

30 DIAS DE SUCESSO DO ATLETA CAMPEÃO

DIA: 19

DIA: 20

DIA: 21

DIA: 22

DIA: 23

DIA: 24

30 DIAS DE SUCESSO DO ATLETA CAMPEÃO

DIA: 25

DIA: 26

DIA: 27

DIA: 28

DIA: 29

DIA: 30

MAYRA RAMOS

TEXTO E EDIÇÃO

Mayra Ramos foi atleta da seleção brasileira de patinação artística. Em seu currículo de atleta, conquistou títulos importantes. Foi vice-campeã Mundial por equipes, em 2007 e bronze nos Jogos Pan-americanos, em 2003. Além de ter sido eleita duas vezes pelo Comitê Olímpico Brasileiro melhor atleta de patinação do país.



Atualmente, Mayra mora nos Estados Unidos, onde se formou treinadora mental de atletas.

Em 2017, Mayra fundou a Academia do Atleta Campeão. Uma plataforma online voltada para o treinamento mental de atletas de competição, que vem conquistando cada vez mais atletas e treinadores de diversas modalidades esportivas e e-sports do Brasil e do mundo.

SOBRE:



A Academia do Atleta Campeão é a maior escola online de Treinamento Mental para Atletas, do Brasil. Nós acreditamos que o verdadeiro campeão é o atleta que consegue expressar todo o seu potencial através da sua arte com controle emocional, respeito e autorresponsabilidade. O foco do atleta campeão é construir uma história e deixar um legado por meio de atitudes vencedoras e valores de vida. A nossa missão é transformar o cenário esportivo no Brasil e fazer com que cada vez mais atletas tenham o reconhecimento que merecem.

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS:

 <https://instagram.com/atletacampeao?igshid=irfujmtjvq48>

 www.youtube.com/atletacampeao

Faça parte da nossa lista VIP:

 www.wa.me/558898091290

 <https://t.me/treinamentocomamayra>



**Atleta
Campeão**