



O pensamento positivo é um grande aliado do atleta e pode ajudá-lo a superar situações adversas. Neste artigo, damos algumas dicas simples para pensar de maneira positiva.

Nos esportes, ter um pensamento positivo ajuda a dar o melhor de si mesmo. Ter uma atitude positiva não significa negar a realidade ou pensar que tudo sempre vai correr bem. Significa aceitar a realidade como ela é e olhar para o futuro com otimismo, sem pensar nos erros do passado ou se preocupar com a incerteza do futuro.

Muitas vezes, as demandas da situação podem sobrecarregar a pessoa com pensamentos negativos. Esses pensamentos podem causar desconforto emocional e diminuir o desempenho. O atleta deve ser capaz de interromper esse fluxo de pensamentos negativos com uma perspectiva mais otimista.

Nem sempre podemos controlar as situações em que estamos, mas podemos controlar a atitude com a qual enfrentamos as dificuldades. Ter uma atitude positiva é uma habilidade que pode ser treinada. Por isso, neste artigo apresentamos algumas dicas que podem ajudá-lo nesse aspecto.

1. Comece praticando a visualização

A visualização é uma técnica psicológica que consiste em criar mentalmente diferentes cenários e situações. Essa técnica pode ser usada para aprender a enfrentar obstáculos ou aumentar a autoconfiança.

O atleta, com a ajuda de um psicólogo, imaginará diferentes situações com o máximo de realismo possível. Essas situações podem ser tanto positivas como negativas. Para cada uma dessas situações, eles devem estabelecer um plano de ação para enfrentá-la da melhor maneira possível.

No caso de situações negativas, como perder uma competição ou sofrer uma lesão, o atleta pode fazer uma lista de pensamentos positivos para melhorar seu humor. Com essa preparação através de simulações, a pessoa poderá enfrentar uma situação inesperada mais satisfatoriamente.

2. Expresse gratidão por tudo que você tem

Uma das melhores maneiras de aumentar o otimismo e de ter pensamentos positivos é ter gratidão. Isso implica ser grato não apenas pelas coisas materiais que você tem, mas também pelas pessoas ao seu redor.

Muitas vezes, damos como garantido tudo o que temos, e às vezes é necessário perder as coisas que temos para perceber o imenso valor que deveríamos ter dado a elas.

Um exercício simples para aumentar a gratidão é escrever em um papel dez coisas pelas quais você é grato. Podem ser objetos materiais, qualidades de si mesmo ou pessoas ao seu redor. Essa lista deve permanecer em um local visível para que você possa recordá-la todos os dias.

3. Mantenha os pensamentos negativos controlados e afastados

Em muitas ocasiões, o bloqueio emocional surge de pensamentos negativos, e não da situação em si. Por causa disso, você deve ser capaz de quebrar esse ciclo de negatividade e adotar um pensamento positivo.

Uma das técnicas psicológicas mais utilizadas para controlar os pensamentos negativos é a parada do pensamento. O objetivo dessa técnica é quebrar a ruminação e interromper a negatividade. Embora dominá-la exija muita prática, quando isso é alcançado, pode gerar uma melhora substancial na qualidade de vida da pessoa.

4. Dedique um tempo para respirar e limpar sua mente

O fardo da rotina diária pode impedir que você tenha alguns momentos por dia para relaxar e ter um pouco de tranquilidade. Dedicar tempo para si mesmo e aprender a se desconectar é importante para a sua saúde física e mental.

Quando você se sente sobrecarregado, sua respiração fica mais curta e superficial. Portanto, se você puder alterar o ritmo respiratório, tornando-o mais lento e pausado, você pode aumentar o seu bem-estar emocional.

Outras disciplinas como a yoga e a meditação também podem ajudá-lo a se sentir melhor. Esses exercícios não trabalham apenas o seu físico, mas também o seu estado mental, através do controle da respiração e da atenção.

A importância do pensamento positivo no esporte

Como mencionamos anteriormente, existem situações na vida que são incontroláveis e inevitáveis. No entanto, a sua mentalidade no momento de enfrentá-las depende de você, e é nisso que você deve concentrar seus esforços.

O pensamento positivo está intimamente relacionado à resiliência, que é a capacidade de superar obstáculos e crescer apesar das adversidades. Por esse motivo, trabalhar essa mentalidade pode ajudá-lo a alcançar uma maior estabilidade e bem-estar mental.

Apesar das nossas dicas, mudar os pensamentos não é uma tarefa fácil. A ajuda de um psicólogo e a motivação interna serão elementos essenciais para começar a trabalhar.

Fonte: Fitpeople