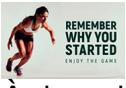

À descoberta dos principais elementos que te ajudarão a melhorar a tua performance. Hoje venho falar-vos sobre o meu Ebook As 5 Dimensões da Performance. E porquê 5 dimensões? Normalmente, estamos habituados a falar em 4 dimensões: mental, física, emocional e espiritual.

E eu, acrescentei mais uma: a profissional/desportiva, pois, para mim, também faz todo o sentido melhorarmos nessa dimensão.

O nosso objetivo é sermos melhor todos os dias, não é?

Então, se trabalhamos e queremos melhorar as outras 4 dimensões, porque não crescer também na dimensão profissional/desportiva?

Todos nós temos uma profissão e/ou somos atletas, certo?

Porque não desenvolver também as capacidades e as habilidades na nossa profissão ou na nossa modalidade desportiva?

No Ebook vais encontrar os principais elementos que te ajudarão a melhorar a tua performance em cada uma das dimensões.
Inclui também um Self Inquiry para avaliares qual a dimensão que podes melhorar, e onde, depois da tua avaliação, poderás refletir sobre o teu próximo passo.

Faz o download do Ebook aqui neste link .

No dia 19 de Abril vai iniciar-se o Grupo de Desafios 21 Dias: Mentalidade de Campeão. As inscrições já estão abertas. Inscreve-te aqui .

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter .

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt