



Quando eu recebia um "Médio +" na escola, era como receber uma nota sem sabor. Era quase "Bom", mas não eras O pior era que, sempre que recebia essa nota, eu sabia, no fundo,

que se tivesse estudado um pouco mais, tinha conseguido um "Bom +"... E se realmente me tivesse dedicado, talvez até um "Muito Bom"! E se eu continuamente me dedicasse realmente, iria conseguir os tão desejados "Excelentes"!

Hoje quero dirigir-me aos atletas, principalmente àqueles que dizem ter grandes sonhos! Dizem querer a Seleção Nacional, a Liga Espanhola, os Estados Unidos... Dizem querer ser os melhores de Portugal, da Europa ou do Mundo.

Dizem... Mas será que sabem a diferença entre dizer e fazer? Será que o que continuamente fazem mostra essa vontade de realizar os seus sonhos? Será que as suas rotinas e hábitos refletem esse desejo de alcançar os seus objetivos?

Pensam em começar a treinar melhor, falam sobre isso, mas a única coisa que lhes vai fazer chegar lá, não fazem! Que é fazer! Pensar é pensar, falar é falar, mas fazer é fazer!

Parece ridículo eu escrever isto assim, mas há muitos atletas que não sabem a diferença entre falar sobre um sonho, e lutar por um sonho. Falar sobre melhorar na defesa, e realmente melhorar na defesa. Pensar que o seu lançamento poderia estar melhor, e ir efetivamente treinar lançamento.

Somos o que repetidamente fazemos. O que tu és hoje, não aconteceu por acaso. Nós não acontecemos simplesmente, nos criamos através das ações que incluímos nas nossas rotinas.

Quando eu vejo um jogo eu sei quem treina com mais intensidade, é o atleta que aguenta mais tempo a correr e a defender ao seu máximo. Eu também sei quem é que treina mais lançamento, é aquele que sozinho não perdoa, a bola entra. Também sei quem tem problemas mais de relacionamento na equipa, é normalmente o que mais reclama com o árbitro.

Falta de hábitos de estudo levam-te a ser um aluno de Médio +. Falta de hábitos de treino levam-te a ser um atleta Médio +. Até te safas, mas nunca chegas a ser "Bom"!

Pior, é quando no fim do jogo que não te correu tão bem como esperavas, ficas tristíssimo. Porque sonhas com coisas altas, mas porque as tuas ações não correspondem aos teus sonhos, constantemente te desiludes com a tua performance.

Somos hoje o que nos acostumamos a fazer diariamente. E a verdade é que são muitos os que falam, mas poucos o que fazem.

A boa notícia é que hoje mesmo podes mudar as tuas rotinas, os teus rituais, os teus hábitos... Se esses forem continuamente melhorados, serás um atleta "Excelente"!

Até para a semana! Feliz Março! Be Excellent!

Nádia Tavares
Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253