

## Treino mental

Escrito por Nádya Tavares  
Quarta, 12 Abril 2017 00:00

---



Há umas semanas atrás falava com uma colega minha de profissão, e ela dizia: "Eu acho que é natural nas pessoas terem medo de falhar, principalmente quando já falharam uma vez!"

Eu respondi: "Eu não acho isso. Acho que o natural é tentar e fazer até conseguir. Olha o exemplo dos bebês, que quando querem falar trocam as palavras todas, mas não se importam e continuam a tentar. Ou quando começam a andar, caem, magoam-se, choram, passado 5 segundos estão de pé outra vez. O natural é isso. Fazer até ser. Essa é a natureza do ser humano, até se começar a importar com o que os outros pensam. Quando ganhamos consciência da opinião dos outros começamos a ter medo de falhar. Como se acertar fosse para os outros verem."

Tenho falado aqui no Planeta Basket sobre vários assuntos que se aborda em sessões de Coaching e Treino Mental. Muitas pessoas, atletas, treinadores árbitros e até pais, quando me encontram em pavilhões, ou mesmo através de uma mensagens pela internet, perguntam-me, de tudo o que tenho falado, se há uma coisa que considere mais importante.

Acho que existem muitas coisas importantes, e muitas coisas que se encaixam umas nas outras, não podendo subsistir sem essa interação. Também acho que há coisas que são importantes para uns, e menos importantes para outros, e que se encaixam de forma diferente de acordo com as situações e contextos.

Ainda assim quero responder a essa pergunta. Se houvesse apenas uma coisa que fosse importante, uma apenas dentro de tantas, eu diria que é a ação contínua. A ação persistente sobre o que se sabe que se tem que fazer. Como diz Anthony Robbins, uns dos Coaches mais conceituados do mundo: "To have a result you have to take massive action!"

Ação massiva significa muita, imensa, até essa ação estar refinada o suficiente para se tornar naturalmente excelente.

## Treino mental

Escrito por Nádía Tavares  
Quarta, 12 Abril 2017 00:00

---

O nosso inconsciente não consegue não responder a uma pergunta que lhe seja feita, sendo assim ao perguntar-nos a nós mesmos "O que tenho que fazer para melhorar?", "O que posso fazer para evoluir nesta situação?", "O que preciso para sentir-me mais confiante?", ou o que quer que seja, automaticamente gera a resposta.

A questão está aqui. Quando descobres o que tens que fazer, se der trabalho ou ao haver possibilidade de falhar, normalmente respondes: "Isto não dá!", ou "Isto não é assim tão fácil!", ou o melhor de todos, mesmo sabendo a resposta dizes "Não sei!"

Mas sabes uma coisa? O sucesso só existe se houver possibilidade de falhar, senão qualquer um consegue. Então se os teus sonhos estão a apontar para as estrelas, tens que deixar de pensar no que acontecerá se falhares, ou no que vão dizer. Tens que agir, agir e agir. Ação massiva e contínua. Repetição e treino. Falhar, ajustar, agir e melhorar.

O Treino Mental reside nisso: Treino! Treinar as capacidades mentais para depois não agir, resulta em teoria sem prática.

Até para a semana!

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL  
Skype: nadia\_t33  
964407253