

Palavras de campeão

Escrito por Nádja Tavares
Quarta, 24 Maio 2017 00:00



Já repararam que a maioria das vezes dizemos mais aquilo que não queremos, em vez daquilo que queremos? As palavras determinam o nosso foco, o nosso foco determina onde aplicamos a nossa energia,

e a nossa energia aplicada no lugar certo resulta numa performance positiva.

O nosso cérebro não aceita metáforas, é bastante literal, leva tudo à letra, o que quer dizer que aquilo que dissermos, será exatamente para isso que ele se irá preparar.

A comunicação, o foco e a motivação estão diretamente relacionados, e hoje gostava de dar alguns ajustes na nossa forma de falar, como treinadores e como atletas:

Em vez de TENTAR podes FAZER:

Não sei se já reparaste quantas vezes pedes a alguém para "tentar" fazer algo diferente. Quando falas em tentar, o que irá acontecer é que, a pessoa irá fazer exatamente isso, tentar. Sendo que o objetivo é tentar, terá uma desculpa para não fazer, e irá relaxar depois de tentar, porque o objetivo era esse... Tentar. Se o objetivo for "fazer", o cérebro irá continuar a arranjar soluções até estar feito.

Em vez de dizeres o que NÃO QUERES, diz o que QUERES:

Muitas vezes ao corrigir um atleta, dizemos "não faças isto", ou "não quero que vás por ali". É bem mais eficaz dizeres o que queres. Dizeres as coisas na positiva. Evita usar a palavra

Palavras de campeão

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 24 Maio 2017 00:00

"não", a tua comunicação será mais clara e terá resultados mais positivos.

Em vez de estares PREOCUPADO, fica ATENTO:

Quantas vezes oiço treinadores dizer que estão preocupados com um jogo, ou com um atleta seu, por um motivo qualquer. Se substituires essa palavra por "atento", passas de uma ideia de sofrimento, a uma ideia de atividade. Ganhas o controlo da situação. Além de que, ao estares atento, isso fará com que geres mais soluções para a situação.

Em vez de ser DIFÍCIL, é apenas DESAFIANTE:

Mais uma vez, a palavra difícil traz peso, e menos possibilidade de se conseguir alcançar um objetivo. A palavra desafiante automaticamente traz a mensagem de que é algo possível de ser ultrapassado.

Em vez de PROCURARES soluções, ENCONTRA-AS:

Uma coisa é programares o teu cérebro para procurar uma solução e uma resposta, ele irá procurar a vida toda sem preocupação de realmente encontrar. Se o programares para encontrar, ele não irá parar de gerar caminhos novos até encontrares o que precisas.

Estes exemplos são bastantes gerais, algumas coisas mais específicas poderiam ser:

- Fizeste isso mal! /Podias ter feito isso melhor!
- Não me ouves! / Presta atenção!
- Não falhes isso! / Marca isso!
- Estás muito lento! / Faz isso mais rápido!
- Tenta cortar pelo meio! / Corta pelo meio!

Palavras de campeão

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 24 Maio 2017 00:00

Acho que já perceberam a ideia... Foco no que quero.

Se repararem todos os grandes treinadores e atletas de topo têm uma linguagem bastante direta e assertiva, voltada para o que se querem focar.

Presta atenção às tuas palavras e entenderás melhor os teus resultados.

Até para a semana!

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