

## Mentalidade de Campeão

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 07 Abril 2021 00:00

---



E, hoje, trago-te uma Super Novidade! Quem acompanha o meu trabalho, sabe que durante os meses de Fevereiro e Março, todas as 2ª feiras, dei dicas para teres uma mentalidade de campeão. E agora mais do que dar dicas, quero ajudar-te a colocá-las em prática nos teus treinos e na competição.

E, por isso, decidi criar um Grupo de Desafios de 21 Dias: Mentalidade de Campeão.

O Grupo de Desafios é para ti se...

- Sentes frustração e/ou ansiedade antes da competição?
- Queres dominar as tuas skills mentais?
- Queres ter acesso a técnicas que te vão ajudar a superar o teu desempenho?
- Queres ter uma mentalidade de campeão?
- Já tentaste tudo para te superares e não tens sucesso?
- Queres ter mais confiança em ti e no teu talento?

**Vais ter acesso a:**

- 21 Dias, 21 Desafios
- Grupo Privado no Telegram
- Acompanhamento diário personalizado
- Motivação diária
- Dúvidas resolvidas diariamente
- Mentalidade de Campeão
- Redução da frustração e ansiedade
- Dominar as skills mentais
- Maior confiança
- Mais foco
- Técnicas para usares nos treinos e competição

## Mentalidade de Campeão

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 07 Abril 2021 00:00

---

### E AINDA + 6 BÓNUS EXTRA!

- Ebook As 5 Dimensões da Performance
- 1 Live exclusiva dentro do nosso Grupo privado
- 1 exercício de meditação
- 1 Desafio extra
- 10 dicas para te tornares um líder campeão
- Prémio surpresa pela pontuação conquistada

### Como funcionam os desafios de grupo?

- Os desafios são lançados, diariamente, sempre pelas 18h. O objetivo é que o coloques em prática, no próprio dia ou no dia seguinte, dependendo da hora do teu treino.
- Os desafios são acompanhados de um texto explicativo da sua importância e, de como o deves colocar em prática.
- Os desafios são cumulativos, fazendo com que a cada dia introduzas de uma forma simples e sem esforço um novo hábito na tua vida. E a tua superação vai acontecer devido à mudança dos teus hábitos diários!
- Os desafios vão dar-te acesso a técnicas para utilizares nos treinos e na competição, que te vão dar o impulso para te superares diariamente!

As inscrições abrem no dia 12 de Abril!

As vagas são limitadas e, por isso, fica atento!

Os desafios iniciam já no dia 19 de Abril!

O valor é de 21€ (1€ por dia)!

Peço que os treinadores de basquetebol divulguem este desafio pelos seus atletas, e convido também todos os atletas de basquetebol a entrarem neste desafio, pois vai dar-vos ferramentas para usarem diariamente nos treinos e na competição.

[Entra em contacto comigo](#) para que te possa enviar todas as informações.

## Mentalidade de Campeão

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 07 Abril 2021 00:00

---

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