

Allenamento mentale: Riformulare i dialoghi interiori

Questo foglio di lavoro aiuta l'atleta a riformulare i pensieri negativi per trasformarli in dialoghi utili ed efficaci. Il foglio può essere staccato a metà e la parte contenente i pensieri negativi semplicemente gettata. Da quel momento in poi i dialoghi interiori utili vanno esercitati in modo consapevole durante gli allenamenti e messi in pratica in gara.

Foglio di lavoro per riformulare dialoghi interiori negativi

I miei tipici dialoghi interiori negativi	I dialoghi interiori che possono aiutarmi
<p>negativo prima della gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>positivo prima della gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>durante la gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>durante la gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>dopo la gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>dopo la gara</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

