

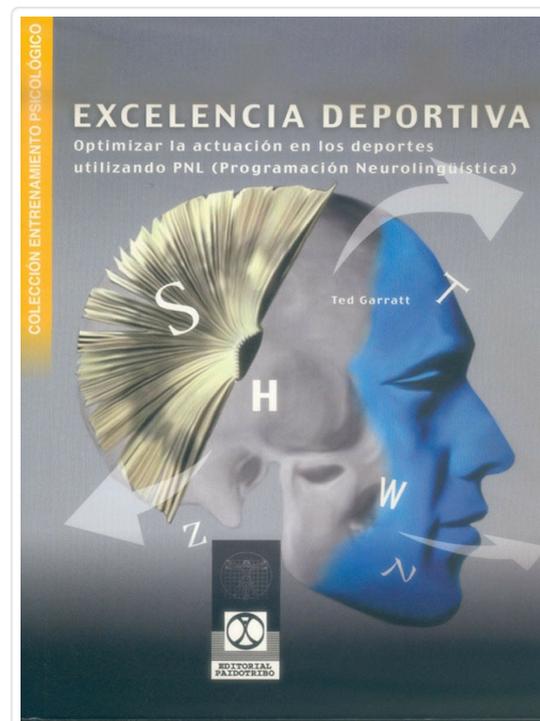


Garratt, Ted

## Excelencia deportiva. Optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL

En este libro se presentan técnicas, ejemplos y ejercicios de Programación Neurolingüística (PNL) que ayudan a alcanzar el éxito en todas las áreas y asuntos de la vida. El autor, Ted Garratt, aporta todas las claves para que el lector ejecute una evolución centrada y planificada de su actuación. Subrayando la importancia de la preparación mental y física, así como la necesidad de desarrollar unas creencias positivas y útiles, trata los siguientes puntos:

- ? Prepararse psicológicamente
- ? Mejorar la memoria
- ? Actividades para los entrenamientos
- ? Actividades de ensayo mental
- ? Desarrollar estrategias para el éxito
- ? Actividades de mentalización
- ? Prestar atención a aquello que funciona
- ? Reconocer señales que identifican el éxito
- ? Crear estrategias efectivas de preparación
- ? Relajarse
- ? Aprovechas la agresividad
- ? Manejar el stress y el burn out
- ? Desarrollar la autoconfianza
- ? Aprovechar la autoconciencia
- ? Afrontar las dificultades



Editorial	Paidotribo
Colección	Psicología Deportiva
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	184
Tamaño	150x215x mm.
Peso	280
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480197045
PVP	19,90 €
PVP sin IVA	19,13 €



9788480197045