

Training per il Potenziamiento

POTENZIA 4 DEGLI 8 PUNTI GOAL DEL MENTAL TRAINING



1.) PERFEZIONA LA CAPACITÀ DI FORMULARE OBIETTIVI

Delineare obiettivi chiari e precisi aiuta a pianificare la strada e la motivazione per raggiungerli.

2.) VISUALIZZA IL SUCCESSO

Non puoi vincere se non sei pronto a farlo. Usa tutti i tuoi sensi per aiutarti ad apprendere e sviluppare nuove abilità.



3.) GESTISCI LE EMOZIONI

Ansia, rabbia, paura, impara a gestire le emozioni poco utili alla tua prestazione e al tuo benessere.

4.) AUMENTA LA FIDUCIA E L'AUTOSTIMA

La fiducia in se stessi, si basa sull'autostima. Lavora conoscendo i tuoi punti deboli e potenziando i punti forti.



5.) OTTIENI IL RISULTATO

Apprendi nuove e potenti tecniche di allenamento mentale che potrai applicare con facilità alla tua vita.

ISCRIVITI AL TRAINING DI GIULIA GHIOTTO

info@giuliaghiotto.it
346/8703330