



El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition)

Nuño Velasco, José Alfredo

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition) Nuño Velasco, José Alfredo

Uno de los principales factores que influyen en el rendimiento deportivo es el estrés y el buen o mal manejo del mismo. Ahora bien, nosotros solemos tener metas y objetivos y cuando estamos frente a una situación de presión deportiva (como lo es un tiro de penal en el fútbol para ganar un campeonato de cualquier tipo) o social (en el trabajo y en la familia cuando queremos lograr algo y no hay el apoyo que esperamos), ésta nos impone una presión determinada cuando estamos a punto de lograrlas. Por lo general esta presión es la causante de que nuestras metas parezcan alejarse en lugar de nosotros acercarnos a ellas. ¿Porqué? Ello se debe a que no sabemos que hacer con ese tipo de presión emocional y mental. El temor, la desilusión, el miedo al fracaso o al éxito hacen su aparición en nuestra mente y cuerpo y fallamos. A estos factores les llamamos anclas que son estímulos emocionales bastante intensos que nos provocan ansiedad, nerviosismo y estrés en forma de “maripositas en el estómago” o el famoso “me tiembla todo” y el autor nos lleva paso a paso por un proceso de aprendizaje con metáforas y excelentes técnicas de relajación alerta y otras técnicas basadas en la programación neurolingüística (PNL) que nos ayudan a entender los factores que las producen, al mismo tiempo que aprendemos como neutralizarlas y reemplazarlas por otras que nos apoyen y sustenten en los momentos de máxima presión. Es un viaje fascinante que nos permite lograr nuestros objetivos individuales y grupales; deportivos y sociales al mismo tiempo que le permitimos al desarrollo humano entrar en acción mientras nos capacitamos como personas competentes en el manejo del estrés y nos divertimos al mismo tiempo. Si piensas que puedes, estás en lo cierto. Si piensas que no puedes, bien podrías estar equivocado. Tu lo pensaste, tu lo creíste, TU LO CREAMOS. Solo atreviéndote y probando, lo puedes saber. Recuerda que el conocimiento es poder y aquí encontrarás el análisis detallado de lo que necesitas saber y hacer para convertirte en el mejor tirador de penales en el mundo. Dios Te Bendice.

 [Download El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Us ...pdf](#)

 [Read Online El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en ...pdf](#)

El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition)

Nuño Velasco, José Alfredo

El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition) Nuño Velasco, José Alfredo

Uno de los principales factores que influyen en el rendimiento deportivo es el estrés y el buen o mal manejo del mismo. Ahora bien, nosotros solemos tener metas y objetivos y cuando estamos frente a una situación de presión deportiva (como lo es un tiro de penal en el fútbol para ganar un campeonato de cualquier tipo) o social (en el trabajo y en la familia cuando queremos lograr algo y no hay el apoyo que esperamos), ésta nos impone una presión determinada cuando estamos a punto de lograrlas. Por lo general esta presión es la causante de que nuestras metas parezcan alejarse en lugar de nosotros acercarnos a ellas. ¿Porqué? Ello se debe a que no sabemos que hacer con ese tipo de presión emocional y mental. El temor, la desilusión, el miedo al fracaso o al éxito hacen su aparición en nuestra mente y cuerpo y fallamos. A estos factores les llamamos anclas que son estímulos emocionales bastante intensos que nos provocan ansiedad, nerviosismo y estrés en forma de “maripositas en el estómago” o el famoso “me tiembla todo” y el autor nos lleva paso a paso por un proceso de aprendizaje con metáforas y excelentes técnicas de relajación alerta y otras técnicas basadas en la programación neurolingüística (PNL) que nos ayudan a entender los factores que las producen, al mismo tiempo que aprendemos como neutralizarlas y reemplazarlas por otras que nos apoyen y sustenten en los momentos de máxima presión. Es un viaje fascinante que nos permite lograr nuestros objetivos individuales y grupales; deportivos y sociales al mismo tiempo que le permitimos al desarrollo humano entrar en acción mientras nos capacitamos como personas competentes en el manejo del estrés y nos divertimos al mismo tiempo. Si piensas que puedes, estás en lo cierto. Si piensas que no puedes, bien podrías estar equivocado. Tu lo pensaste, tu lo creíste, TU LO CREAMOS. Solo atreviéndote y probando, lo puedes saber. Recuerda que el conocimiento es poder y aquí encontrarás el análisis detallado de lo que necesitas saber y hacer para convertirte en el mejor tirador de penales en el mundo. Dios Te Bendice.

Descargar y leer en línea El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition)
Nuño Velasco, José Alfredo

Format: Kindle eBook

Download and Read Online El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition)
Nuño Velasco, José Alfredo #03AE2798TWC

Leer El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition) by Nuño Velasco, José Alfredo para ebook en líneaEl Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition) by Nuño Velasco, José Alfredo Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition) by Nuño Velasco, José Alfredo para leer en línea. Online El Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition) by Nuño Velasco, José Alfredo ebook PDF descargarEl Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition) by Nuño Velasco, José Alfredo DocEl Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition) by Nuño Velasco, José Alfredo MobipocketEl Secreto mejor guardado del Tiro de Penal está en Usted! (Spanish Edition) by Nuño Velasco, José Alfredo EPub

03AE2798TWC03AE2798TWC03AE2798TWC