

7 C'S PARA ATINGIR A RESILIÊNCIA MENTAL

Para desenvolver a sua resiliência mental
você deverá treinar a si mesmo em 7
áreas, os 7 C's da Resiliência Mental.

COMPETITIVIDADE

Os atletas mais resilientes são
motivados a lutar contra os seus
adversários para chegar ao topo.



CORAGEM

A fortitude mental também está
relacionada a não ter medo, até
mesmo dos maiores desafios.



CONFIANÇA

As pessoas mentalmente robustas
simplesmente acreditam que
sempre irão conseguir.



CONTROLE

O controle das emoções é um fator
fundamental para sempre pensar da
maneira mais clara possível.



COMPOSTURA

Aqueles que são capazes de manter o
foco mesmo diante de uma enorme
pressão, serão os que agirão da maneira
mais apropriada para cada situação.



CONSISTÊNCIA

Os vencedores estão sempre no
topo pois não se usam de desculpas
e dão o seu máximo sempre.



COMPROMETIMENTO

Os campeões têm um imenso compromisso com o
trabalho duro até atingir os seus objetivos.

