

Riewald, S.

Imposición de metas, facilitada

Estas enfrentándote con lo que percibes como una “meta imposible”? Vamos a analizar algunas estrategias para ayudarte a superar las barreras físicas y mentales para alcanzar un rendimiento exitoso.

1. Enfócate en el progreso. Todo programa de entrenamiento tiene un plan. Dentro de este plan hay uno o varios procesos. Es muy importante conseguir que tus pensamiento se alejen del resultado y pongas tu energía mental en lo que necesitas para cumplir con la tarea. Enfoca en lo que controlas, como es tu desempeño, no en el resultado final. Esto significa desarrollar el apropiado plan para alcanzar tu meta.
2. Hazlo y luego hazlo. Sí, lo leíste bien – hazlo, luego hazlo. Esto significa:
 - a. Mentalmente realiza y lógralo. Ve, siente, mentalmente experiméntate exitosamente desarrollando y alcanzando tu meta
 - b. Físicamente desarrolla la actividad tal y como las tienes en tu imaginación. Esto incluye identificar puntos débiles, luego siguiendo tu plan para eliminarlos.
3. Date a ti mismo razones para creer. No aceptes tus dudas, en lugar de eso, lucha contra ellas. Convéncete a ti mismo con “los hechos” como por deberías y serás exitoso. Identifica las razones por las cuales serás exitoso y úsalas para combatir dudas persistentes. Estas razones pueden venir de cosas buenas que haz hecho en tu entrenamiento y competiciones pasadas, comentarios positivos de entrenadores y compañeros de equipo, o tu ética de trabajo. Enfócate en optimizar tu entrenamiento para construir confianza en todas tus habilidades.
4. Trata, trata de nuevo. Como reaccionaste a pasados fallos va influenciar en como reaccionas a retos similares. Deja de decirte a ti mismo “yo nunca seré capaz de hacer esto”. Empieza a analizar lo que necesitas para hacerlo diferente y que necesitas trabajar para mejorar tu desempeño. Aprende de las lecciones de previos fracasos y aplícalas a futuros emprendimientos cuando trates y trates de nuevo.
5. Cuando fallas en planear, planeas para fallar, suficiente esta dicho.