Omar Beltran

Sconfiggi l'ansia da Competizione

Manuale Operativo II

1

IL CORPO INTELLIGENTE

Pensa al tuo corpo. Come lo vedi? Lo senti? Percepisci, suoni, sensazioni, tensioni, temperatura...

Riesci a cogliere, in qualche modo, una scissione tra ciò che vedi, provi e senti da ciò che Sei?

No vero! Lo chiamerei consapevolezza. Sapere di essere un tutt'uno tra ciò che senti, pensi e sei.

2

IL NOSTRO CORPO, IL GENIO INCOMPRESO

LA CENTRATURA

Nel mezzo del cammin del nostro corpo, si trovano dei muscoli di straordinaria importanza: i muscoli del pavimento pelvico.

Quando ben tonici e stimolati, questi muscoli espletano la loro funzione primaria che consiste nel controllo degli sfinteri.

RICONOSCERGLI: in aula faccio fare l'esercizio in modo immaginario, a te chiedo di farlo davvero, quando ti scappa da urinare divertiti a controllare il getto, fermalo e conta fino al 10 poi riprendi, poi trattienila nuovamente. Riprendi l'azione per almeno 10 volte.

In questo modo li avrai individuati: sono proprio i muscoli del pavimento pelvico quelli che contrai volontariamente.

ESERCIZIO: mettiti in una posizione decentrata (tutto storto per intenderci) e pensa ad un pensiero negativo. Ci sei riuscito? Individuane le sensazioni.

Muoviti, saltella e poi mettiti bello diritto con le gambe aperte naturalmente e con le ginocchia leggermente flesse. Tira indietro le spalle, respira profondamente con l'addome, sguardo avanti e sorridi. Ora contrai i muscoli del pavimento pelvico e prova a pensare ancora allo stesso pensiero negativo di prima.

Cosa è successo? Miracolo vero?

Più tempo assumi questa posizione più ti sarà facile mantenerla.

Gli esercizi di Kegel:

Kegel era un medico tedesco che scopri l'importanza della stimolazione dei muscoli del pavimento pelvico, nella cura e prevenzione di alcune disfunzioni.

Creati un programma di un mese e poi mantieni i risultati facendoli tre volte alla settimana.

PRIMA SETTIMANA:

3 volte al giorno 3 serie di 20 ripetizioni con 30" di pausa tra una e l'altra: contrai i muscoli del pavimento pelvico e trattieni per una frazione di 5" quindi rilassali e riprendi per dieci volte, questa è una serie.

SECONDA SETTIMANA:

Aumenta di una serie.

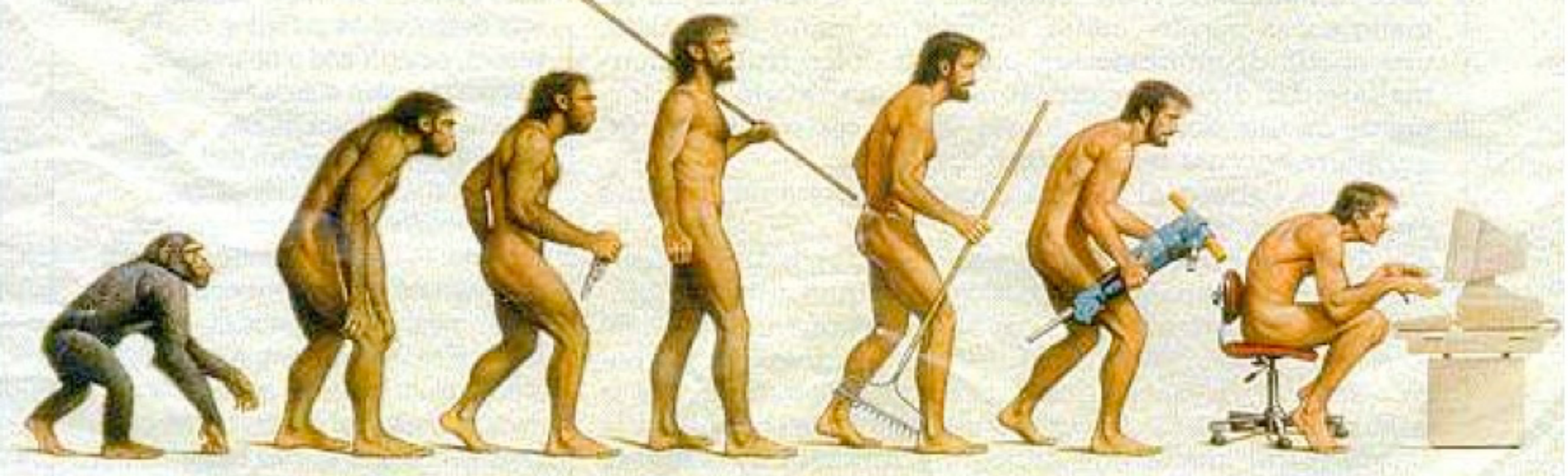
TERZA SETTIMANA:

Le prime due serie sono uguali. La quarta è doppia: contrai e quando sei in contrazione spingi nuovamente facendo altre 10 micro contrazioni.

QUARTA SETTIMANA:

Due normali più due con micro contrazioni.

Ricordati di idratarti, siamo fatti d'acqua e il mantenimento della corretta fisiologia dipenda dall'idratazione.



"L'intelligenza del corpo è più saggia dell'intelligenza intellettuale"
Omar Beltran

LA POSTURA

Hai già avuto un accenno dell'importanza del corpo. Ti basta mettere il corpo nella posizione della felicità per fare in modo che il tuo stato d'animo entri nella sensazioni della felicità.

E' il corpo che informa il cervello sul come dovrebbe sentirsi, il cervello non può contraddirlo e rilascia ormoni della gioia (endorfine e serotonina).

Spingere le spalle indietro è già sufficiente per farti entrare in uno stato d'animo positivo, e, nel contempo, agire come uno scudo magnetico difendendoti dall'attacco dei pensieri negativi.

Pensa se a questo aggiungi anche la contrazione dei muscoli del pavimento pelvico, una corretta respirazione, un sorriso marcato, uno sguardo fiero e leggermente verso l'alto.

NON PENSARCI PIU'

Fallo e basta, assumi la posizione del gladiatore e prova a pensare a qualcosa di negativo. Difficile no?

Allenati, più volte al giorno entra nella fisiologia del gladiatore. Il tuo inconscio e il tuo cane ti ringrazieranno.

Ridere, sorridere, ridere, sorridere! Questa frase dovrebbe diventare il tuo mantra.

Ridere senza alcun motivo, sorridere pensando semplicemente al fatto che sei vivo.

La scienza conosce da molti anni l'importanza della risata, e in taluni casi l'utilizza come terapia.

Non aspettare che ti facciano ridere, ridi e basta, sorridi dentro di te, ora conosci molti modi: creati immagini belle e divertenti, raccontati delle barzellette in testa e...

STIMOLA LO ZIGOMATICO

Almeno un paio di volte al giorno prendi una matita e mettila in bocca per traverso, portala il più indietro possibile.

Mantienila in bocca per almeno 3'

Prova a pensare a qualcosa di negativo, se ci riesci!

FATTI UNA DOCCIA DI OSSITOCINA

Abbraccia le persone, fallo di gusto, togliti i freni e i preconcetti della educazione bigotta. Abbraccia e il tuo umore muterà verso la felicità.

Ridi, balla, abbraccia, regala al tuo corpo l'ebbrezza degli ormoni positivi e ricorda: non serve un buon motivo, ridi balla, abbraccia e basta!

3

RICONOSCI LO SCHEMA E INTERROMPILO, SUBITO!

Forse non ci credi ancora, ma so che diventerai un maestro nell'arte di interrompere gli schemi.

Affina la tua sensibilità per comprendere quando uno stato negativo sta per iniziare, riconoscilo dalle immagini, dal tuo dialogo interiore, dalle tue sensazioni e non appena lo identifichi fai qualcosa di assolutamente DIVERSO!

1750 + 25 - 99 =.....?

Porta via il tuo cervello, salta, corri, ridi, canta, fai un calcolo. Non dargli la possibilità di crescere, interrompi, interrompi, interrompi. Diventa il peggiore impertinente di te stesso! E quando interrompi rientra subito nello stato positivo. Come si fa? Seguimi ti svelo l'ultimo segreto.

Diventa il peggiore impertinente
di te stesso.

4

ANCORATI AL SUCCESSO

Il nostro sistema nervoso è straordinariamente pratico, crea sempre delle scorciatoie. Non dobbiamo scottarci tutte le volte per capire che la stufa è calda. Ci basta pensare ad un pietanza gradita per incominciare a salivare.

La tecnica dell'ancoraggio, prevede di ancorarsi ad uno stato d'animo positivo.

Lo si fa attraverso il sistema sensoriale. Lascia che te lo spieghi con un video:

Il circolo dell'eccellenza

E ricordati di utilizzare sovente il tuo ancoraggio.

Link: https://www.youtube.com/watch?v=488QaogdtJc

E' una tecnica semplice da una potenza straordinaria.

RISORSE

Gestire stati d'animo in trenta giorni: ascoltalo 3 volte al giorno per trenta giorni

Affermazione Metaforica

Link: https://www.youtube.com/watch?v=QVsbiCtu6NE

Gestire l'ansia pre-gara: ascoltalo la sera prima della gara e prima di andare in gara

Merlino e Artù

Link: https://www.youtube.com/watch?v=rXnviXaSKsI

Mail: author@omarbeltran.com

COPYRIGHT OMAR BELTRAN

© Omar Beltran

“Grazie per aver scaricato questo ebook gratuito.

Anche se questo è un ebook/manuale gratuito, rimane protetto da copyright e non può essere riprodotto, copiato e distribuito per fini commerciali o non commerciali.

Se vi è piaciuto, si prega di incoraggiare i vostri amici a scaricare la propria copia o richiederla a: author@omarbeltran.com

Grazie per il vostro sostegno.”