

"Yo no soy mi mente, yo no soy mis pensamientos" -Lori Deschene

Recuerda:

1. Un mindful athlete reconoce que sus pensamientos son solo pensamientos.
2. Es común que ante un momento crítico puedan llegar ciertos pensamientos negativos. En este sentido lo importante es hacerlos conscientes (saber que están ahí) pero sin asustarse o luchar contra ellos porque no dicen nada de nosotros o nuestro desempeño.

Instrucciones:

1. Identifica aquellos pensamientos negativos u aflictivos que recurrentemente llegan a tu mente al competir o entrenar y escríbelos en los números 1 (Ejemplo. 1 Voy a perder, 1 Voy a hacer doble falta)
2. Después de escribirlos lee cada uno con atención y sin juzgarlo (no te peles con ellos o asustes porque aparecen en tu mente; hasta los mejores deportistas pueden tener pensamientos similares)
3. Ahora identifica y escribe con base en los puntos a recordar, cómo te puedes dar cuenta que estos son solo pensamientos y/o porque otro pensamientos podrías cambiar este para reenfocar tu mente en algo más positivo (Ejemplo. 1 En aquel partido también pensé que iba a perder y lo logré sacarlo adelante; "Vamos, puedo lograrlo, 1 A veces ha aparecido esta idea en mi mente y no necesariamente sucede lo que pienso; "voy a sacar bien").
4. Ahora y cada vez que reconozcas los primeros pensamientos en tu mente, busca aplicar esta práctica.

