

A diversidade de resultados que atingimos em função dos diferentes jogos mentais que nos ocupam a mente é para a Programação Neurolinguística (PNL) um campo de intervenção prática por excelência.

Apoiar os atletas no desenvolvimento do treino mental necessário para lidar de forma eficaz e autoconfiante com as suas inseguranças, os seus naturais medos e as tensões emocionais resultantes da pressão criada pelo stress da competição, são aplicações comumente praticadas por esta abordagem.

Desenvolver o foco e a determinação no alcance da vitória, neutralizar crenças limitadoras, calar as vozes da autossabotagem e contribuir para a criação de um espírito de equipa integrador e motivador, acedendo de forma rápida a estados emocionais de energia e de *flow*, são apenas algumas das formas que a PNL tem de contribuir para desempenhos de excelência na área do desporto, seja ele de alta competição, ou de manutenção e lazer.

“Corpo são em mente sã”, diz a sabedoria popular. Com a PNL, corpo e mente falam em uníssono, atingindo o atleta mais facilmente performances de topo.

Quer saber mais sobre a PNL e como utilizá-la?

Participe no [CURSO PRACTITIONER EM PNL](#), organizado pela TecMinho, que atribui uma **certificação internacional** associada ao **NTI-NLP** da Holanda.