

Herramientas de campeones para ganar en Wimbledon (o en tu torneo particular)

A nuestra disposición y en nuestro cuerpo, disponemos de una herramienta, que nos permite llegar a la más deseada gloria o por el contrario al más temido fracaso. Se trata de la MENTE. El resultado depende de si la haces jugar a tu favor, en tu contra, o dejarla descontrolada. Te recomiendo que leas el artículo de esta semana, donde hablo sobre lo que ha pasado en la final de Wimbledon 2017



¡Muy buenas!

Recientemente, hemos visto como un campeón, el tenista Cilic, ha sufrido un contratiempo muy importante en público: ha perdido por completo el control en la pista de tenis, en la final de Wimbledon, frente a las cámaras de televisión, y se ha puesto a llorar en medio del partido. No es la primera vez que vemos un espectáculo similar: otro número uno, Roger Federer, vivió una situación parecida en el año 2009.

Desde luego que ha mostrado su humanidad, lo cuál es una prueba de que hasta las estrellas también sufren muchos de los problemas que tiene la gente “normal”. Que no quepa la menor duda de que es un fuera de serie: pues aunque haya perdido la final, es todo un éxito llegar hasta aquí en Wimbledon.

La cuestión es que es posible prepararse para este tipo de acontecimientos. Estoy convencida de que Cilic lo hace, ya que el resultado de su trabajo depende de ello. De lo que también estoy segura, es que **muy poca gente que no se dedique al deporte profesional, domina el juego mental**. Más bien diría que menos del 15% de la población lo hace*

¿Para qué sirve dominar el juego mental? Las ventajas son increíbles. No se trata solo de ser un experto en la pista de tenis, o en un campo de golf, donde la precisión y la concentración son claves. Se trata de hacerlo en el día a día. A continuación te indico algunas ventajas de ser un experto en esta técnica:

- **Dominar el juego mental**, implica **elegir** aquello que **dejamos entrar en nuestra mente**, y por tanto la **calidad de nuestras experiencias**. A continuación te pongo dos ejemplos:
- Ante un estímulo externo, **si lo que atendemos es un pensamiento que nos perjudica**, inmediatamente empezaremos a **sentirnos mal**. Este sentimiento mantenido en el tiempo, creará ansiedad, angustia, hasta llanto (como en el caso de Cilic) o cualquier otra sensación que **nos debilita**, y nos bloquea. En el largo plazo, probablemente hasta genere alguna **enfermedad**.
- Si por el contrario, desechamos ese pensamiento y **elegimos uno que nos apoya**, la sensación de **fuerza, poder personal e incluso alegría**, nos invadirá y nos sentiremos **capaces de hacer cualquier cosa**. Habrá salud, creatividad, y por tanto expansión y crecimiento.
- **Dominar el juego mental** también supone **dejar de funcionar en piloto automático**, y empezar a **actuar de la manera que nos conviene**, con la posibilidad de **cambiar los resultados**. ¡Sí!. ¡Me refiero a cambiar TODO lo que vives en tu día a día!
- También aquí te dejo un ejemplo: ¿cuántas veces te has visto montado en el coche, y queriendo ir a un lugar determinado, apareces en tu casa? Eso ocurre porque hemos perdido el control consciente, y nos hemos dejado llevar por los hábitos, que están instalados en nuestro programa subconsciente y nos dirigen al destino habitual.

Por lo tanto, te animo a **observar tu juego mental**, y detectar cuando estás procesando un pensamiento que no te conviene. En ese momento, **cámbialo por aquél que te interesa**, que te hará sentir fuerte, capaz, y te permitirá ponerte en marcha para buscar aquello que más desees.

¿Te gustaría entrar en el exclusivo grupo del 15% de la sociedad desarrollada que es altamente eficiente?. Entonces es un requisito dominar esta técnica.

* Brendon Burchard, el mejor coach del mundo en “High Performance” nos ha adelantado esta información que extrae de su próximo libro “High Performance Habbits”. Él dice que solamente un 15% de la población es considerada High Performer”.

P.d: me encantaría que me dijeras sobre qué te gustaría que escriba próximamente. Anímate a través de un mail a hola@patriciacanada.com o [pinchando aquí](#)

Sobre la autora:

Patricia Cañada, creadora del Instituto para la Alta Eficiencia, te enseña técnicas para conseguir resultados en tu vida más allá de lo considerado estándar, tanto a nivel personal como profesional, mientras vives con alegría, confianza, y seguridad, como resultado de vivir cada día siendo tu mejor versión.



