

## CLASES DE MEDITACIÓN APLICADA PARA DEPORTISTAS



"Algunos ven las cosas como son y se preguntan: ¿Por qué?. Yo veo las cosas como me gustaría que fueran y me pregunto: ¿Por qué no?". GEORGE BERNARD SHAW

Tengo el placer de presentarte las clases de **Meditación Aplicada para deportistas**. Facilitadas de forma individual o en grupo en un espacio de confianza adaptado a ti, donde experimentarás todo tu potencial.

Gran parte de los entrenadores opinan que el desempeño de un deportista depende de su técnica, de su preparación física, de su inteligencia y sobre todo de su **fortaleza mental**. El auge de diversas Ciencias aplicadas al deporte como la Psicología o la Neurociencia apunta en esa dirección.

La **Meditación Aplicada** es una herramienta de autoconocimiento que te proporciona un estado natural de conexión contigo mismo, denominado "**la zona**" en el deporte, que mejora tu rendimiento durante la competición.

La **Meditación Aplicada para deportistas** utiliza el Método Mahat<sup>®</sup> para:

- Optimizar tus **metas**.
- Gestionar tu **estrés** y la **presión**.
- Mejorar tu **atención** durante tu actividad. Entrar en "**la Zona**".
- Subir tu nivel de **motivación**.
- Aumentar tu **confianza** y prever y gestionar tus **desconexiones** durante la competición.

- Superar tus **bloqueos emocionales** y tomar **decisiones óptimas** en cada momento.
- Subir tu nivel de **energía**.

Para mí el aspecto diferencial entre un buen atleta y un atleta de alto rendimiento es una **mentalidad óptima** para afrontar la presión de las competiciones y los partidos complicados sin bloqueos ni desconexiones que impidan disfrutarlos. Es un aspecto que hasta ahora no se ha trabajado lo suficiente.

Soy **Pepe Collins**, exjugador de la Liga de baloncesto ACB de España y director y organizador de escuelas de basket. Estoy especializado en facilitar cursos de habilidades de liderazgo profesional y personal, gestión del estrés y gestión del estado emocional.

**He dedicado más de 30 años a la Meditación, primero como practicante y luego facilitando clases.**

Te animo a contactarnos para experimentar una herramienta que te ayudará a alcanzar un **estado natural sin condicionantes**, aumentar tu **confianza** y **bienestar** y **optimizar tu rendimiento deportivo**.