

## Atitude

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 26 Maio 2021 00:00

---



Nós somos o que somos por causa da nossa mente. Também tu podes desenvolver o foco e a disciplina mental para teres uma mentalidade de campeão na tua modalidade. As capacidades mentais de confiança, concentração e atitude são cruciais para seres um campeão em qualquer coisa que faças, seja no desporto ou no trabalho ou em ambos.

Para seres um campeão, seres a tua melhor versão é a chave para o sucesso pessoal e desportivo. E qualquer um de nós, pode esforçar-se para ser a sua melhor versão.

Quem pensa na medalha de ouro e não se contenta com a de prata, é quem vai continuar a lutar para atingir o seu próximo nível.

Qualquer atleta pode aprender a pensar como um campeão. A questão é, será que o vai fazer?

Parte deste processo exige que mantenhamos vontade de aprender e crescer, e tomar medidas bem definidas e disciplinadas para fazer mudanças duradouras nas nossas vidas.

Adotar uma mentalidade vencedora irá ajudar-te a ter o melhor desempenho no teu jogo, e permitir que tenhas sucesso quando mais quiseres. Todos nós temos um potencial escondido pronto a explodir.

Os campeões desenvolvem e mantêm uma abordagem completa do corpo e da mente para o seu desempenho - a mistura perfeita de mentalidade, capacidade atlética e técnica.

Os campeões lidam com entusiasmo cada situação, trabalham duro de forma consistente e

## Atitude

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 26 Maio 2021 00:00

---

fazem horas extras para continuarem a sua evolução.

Portanto, se queres seres um campeão, a bola está do teu lado.

E tu, vais correr com a bola ou vais deixá-la cair? Aceitas o desafio?

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subcreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha  
Sports & Teen Coach  
Team EneaCoach  
Treinadora de Basquetebol  
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt  
www.sportsmentalcoach.pt