

ENSAYO MENTAL CON TPM

Es una técnica usada por los atletas campeones. Los atletas imaginan el partido desde su perspectiva como si estuvieran realmente compitiendo. Ensayan mentalmente su actuación detalle a detalle. Las investigaciones demuestran que se puede obtener progreso físico haciendo este simple ensayo mental.

¿Cómo?

1. Te ayuda a practicar cómo superar las resistencias a las que estás habitud@.
2. Relaciona el placer con los comportamientos saludables en el cerebro.
3. Te ayuda a seguir hasta el final con tus objetivos de una manera que no has podido antes.

En TPM usamos esta técnica para que tú te imagines habiendo logrado tu objetivo. Le estamos mostrando a tu mente subconsciente lo que quieres y se lo mostramos con imágenes, sonidos, sentimientos, etc.