

Гипноз и самогипноз в спорте. От мысли к действиям



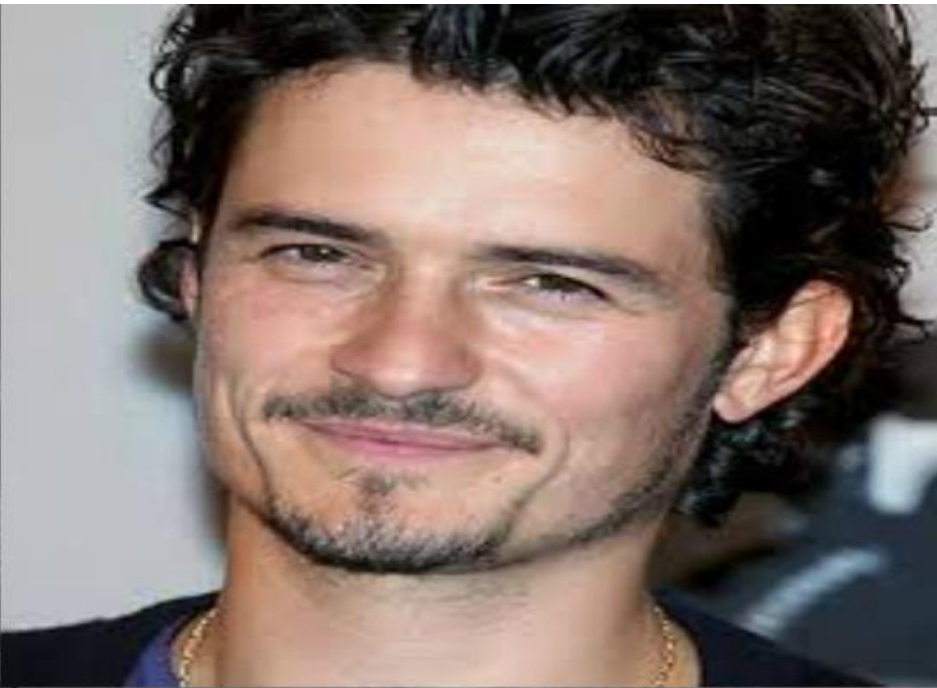
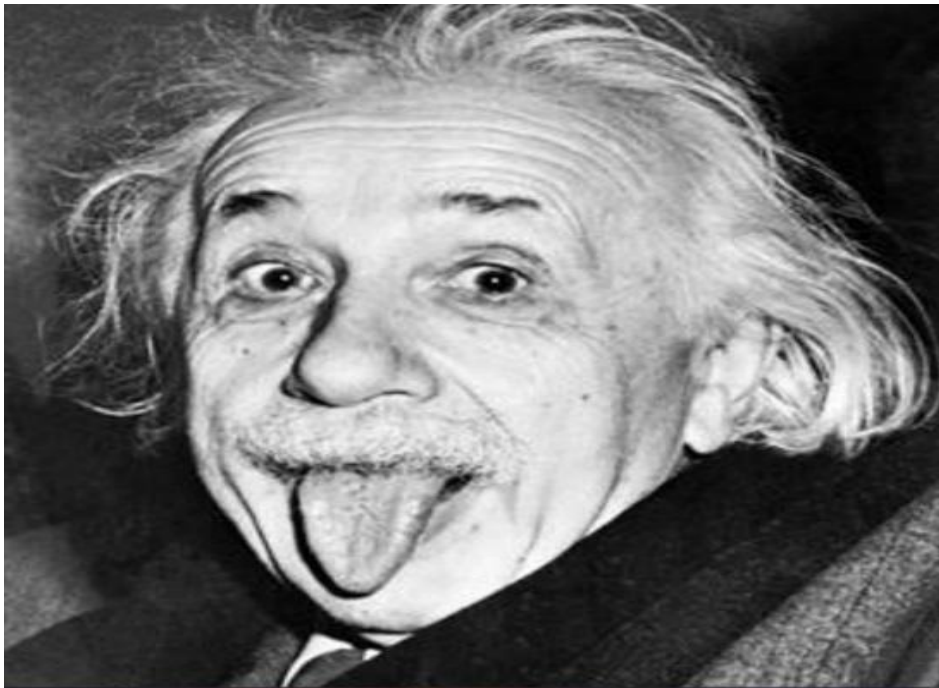
*«Накрывалась полотенцем,
чтобы побыть наедине с
собой...»*

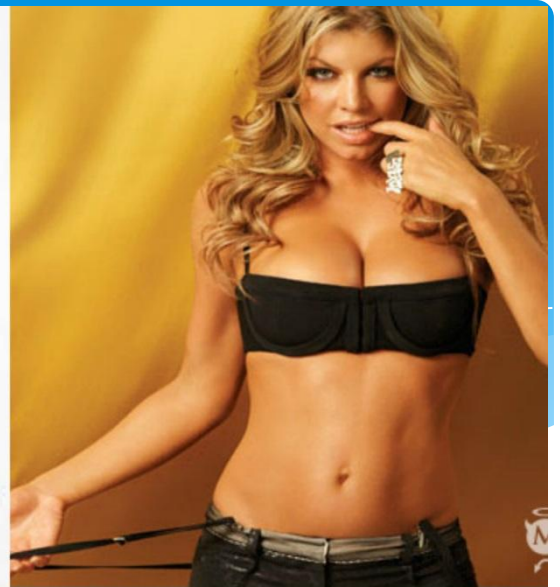
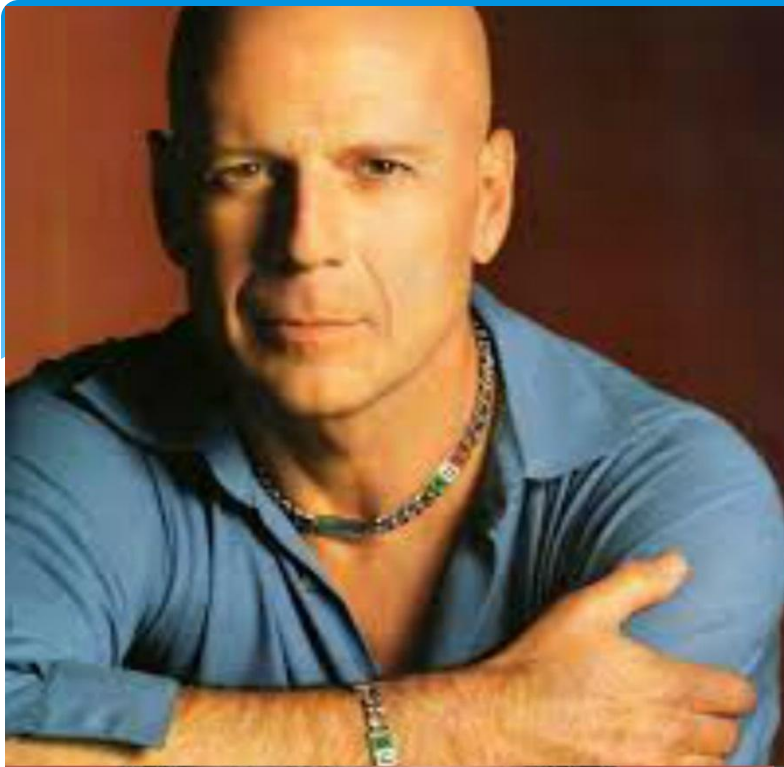
*...это не является как бы ритуалом,
**это просто возможность настроиться, забыть, где
я нахожусь.** Обдумываю что-то свое, вспоминаю
прочитанные книги. **Это очень помогает, снимает
волнение»** Е.Исинбаева*











В общей численности населения

10% людей мало
восприимчивы к гипнозу



80% легко поддаются
гипнозу



10% очень легко
загипнотизировать.



ЗАГИШНОТИЗИРОВАННЫЙ СУБЪЕКТ НЕ СПИТ!



В этом состоянии не думается ни о чем конкретном, сознание блуждает от одной мысли к другой, вы грезите наяву.



Медитация и гипноз - это два различных психических состояния.



Цели гипнотерапии в спорте



УВЕРЕННОСТЬ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



ПОДДАТЬ НА ФИНИШЕ



**Соревнования для меня всегда
праздник!**



**Спасибо за
внимание!!!**

