

# Гипноз и самогипноз в спорте. От мысли к действиям

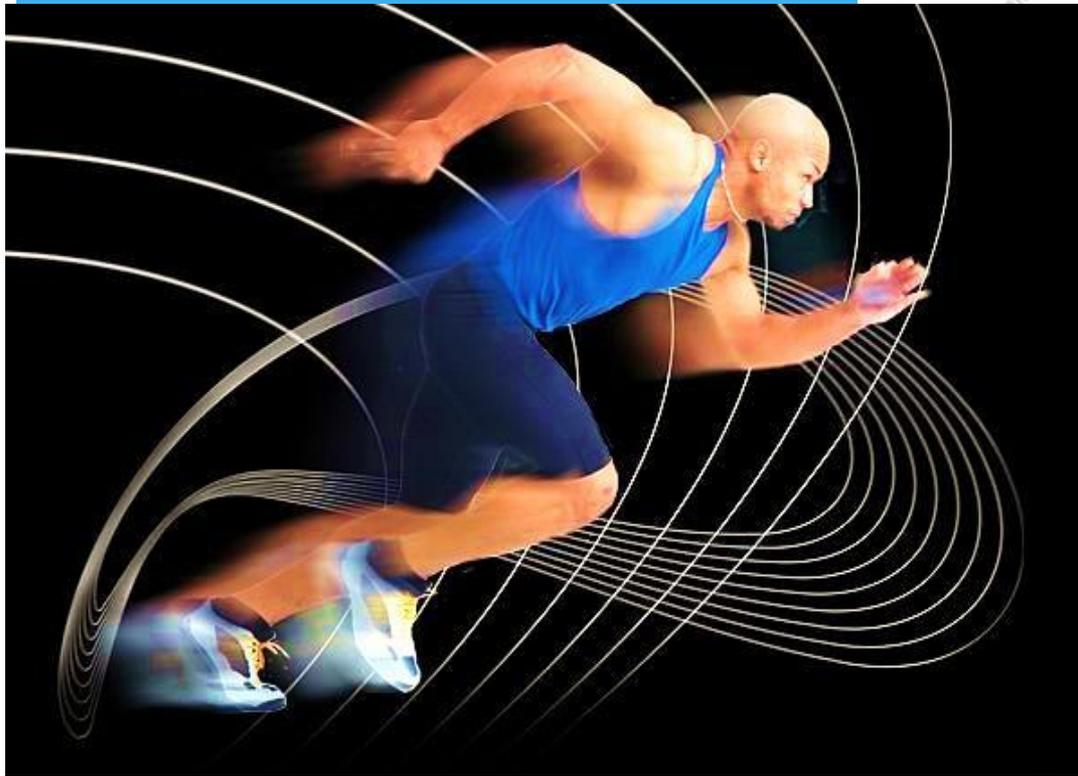
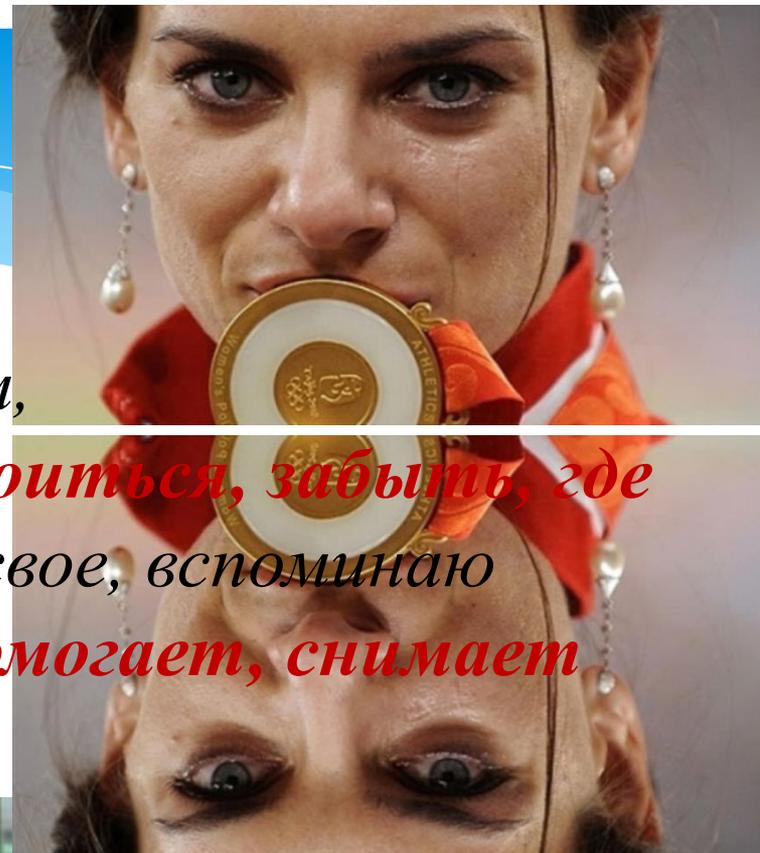


IMAGE  
envision  
.com

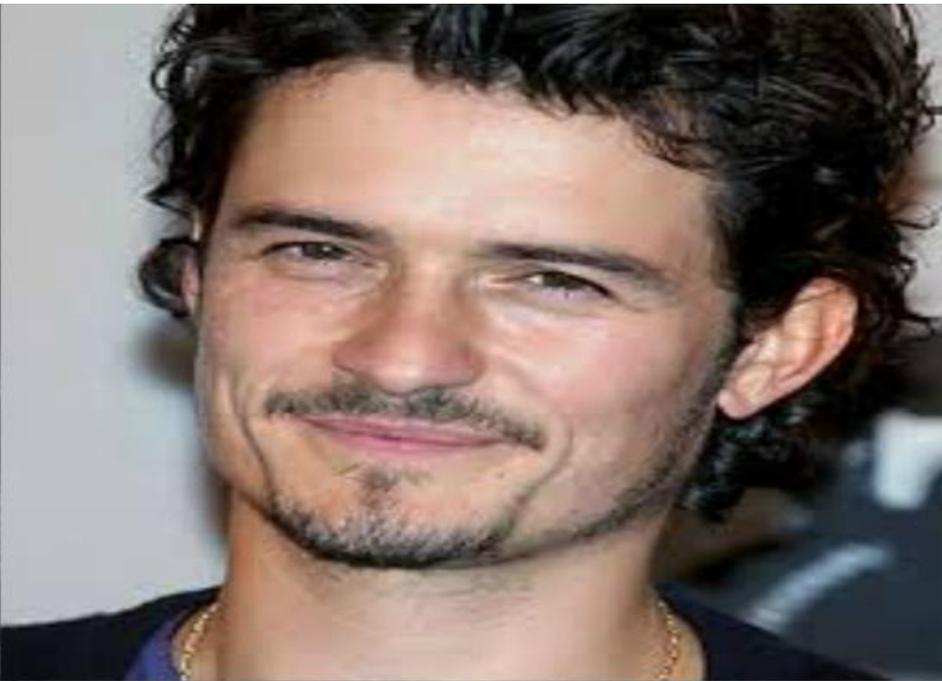
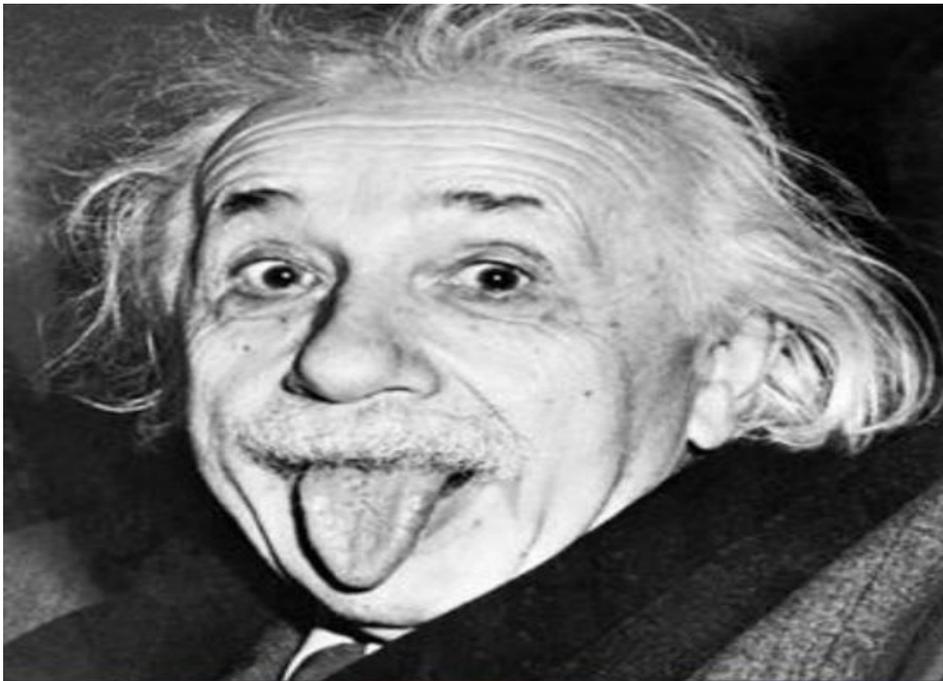
*«Накрывалась полотенцем,  
чтобы побыть наедине с  
собой...»*

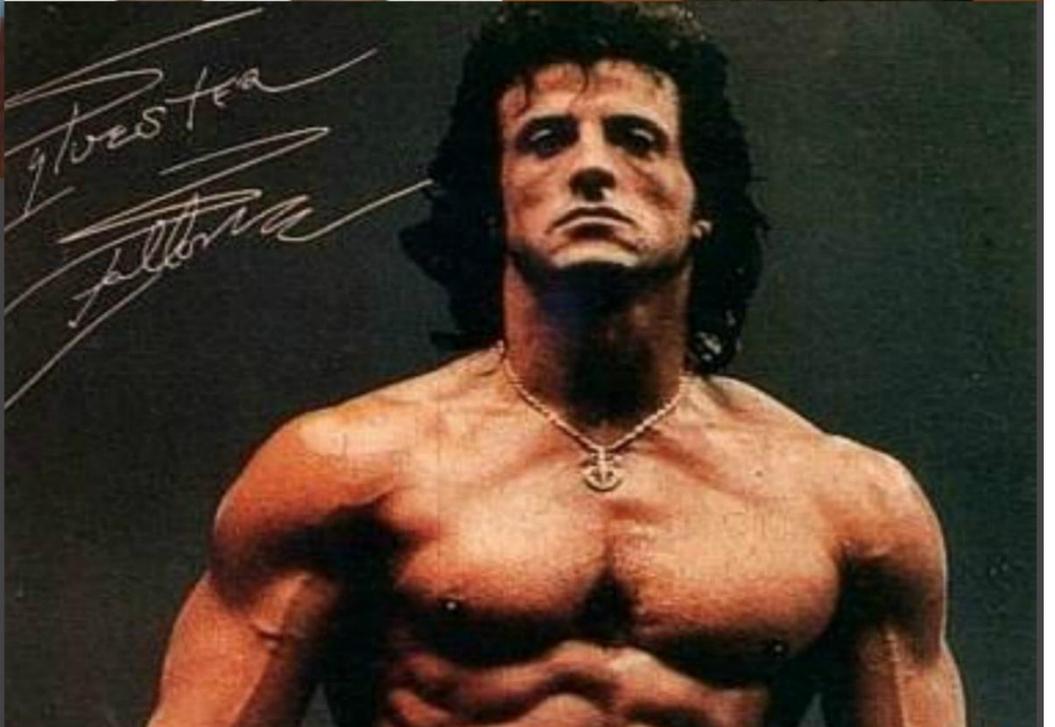
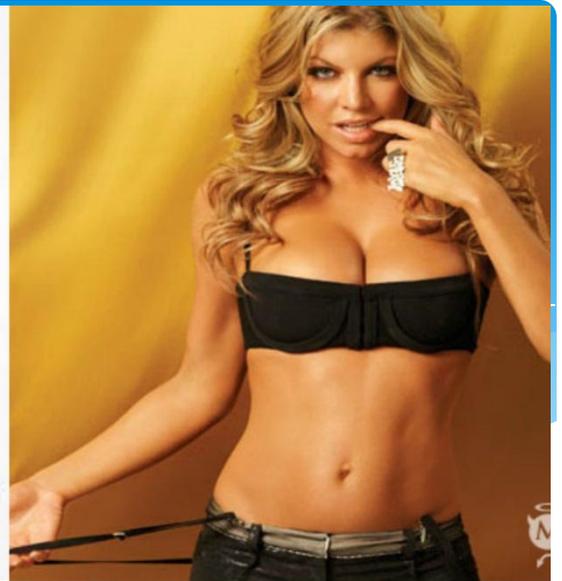
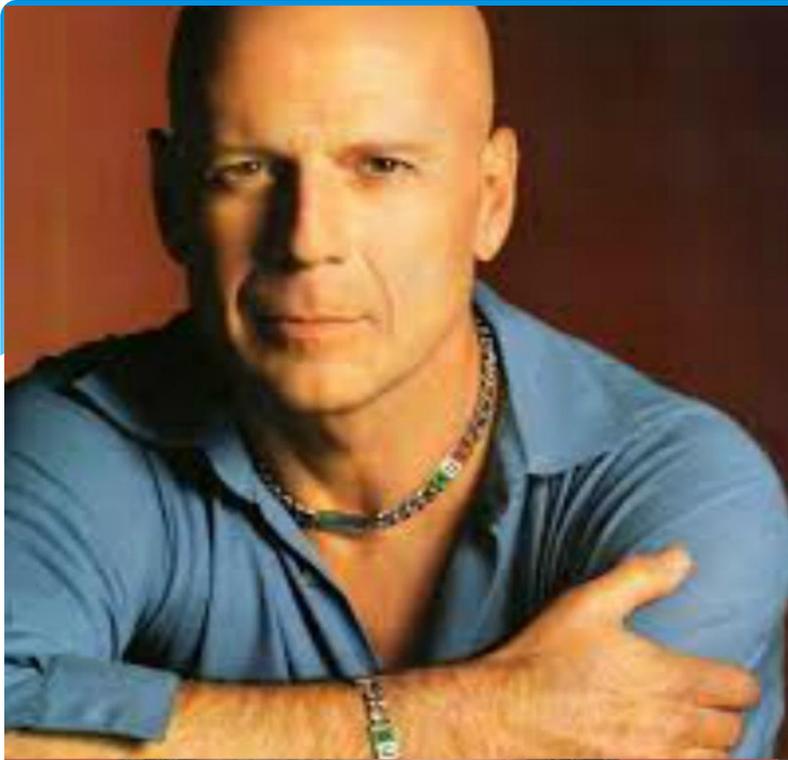
*...это не является как бы ритуалом,  
**это просто возможность настроиться, забыть, где  
я нахожусь.** Обдумываю что-то свое, вспоминаю  
прочитанные книги. **Это очень помогает, снимает  
волнение»** Е.Исинбаева*











# В общей численности населения

**10%** людей мало  
восприимчивы к гипнозу



**80%** легко поддаются  
гипнозу



**10%** очень легко  
загипнотизировать.



# ЗАГИПНОТИЗИРОВАННЫЙ 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!!!**

