

Гипноз и самогипноз в спорте От мысли к действиям





Галиханова Альфия



«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



Цели гипнотерапии в спорте



- Увеличить мотивацию;
- Увеличить выносливость;
- Стать уверенным;
- Стать более сосредоточенным и отрешенным от внешних помех;
- Устранить напряжение и беспокойство;

Цели гипнотерапии в спорте



- Устранить страх;
- Совершенствовать спортивную технику;
- Хороший ночной сон;
- Формировать нужные отношения;
- Использовать возможности "ролевого поведения" - сохранять спокойствие в любых (даже неприятных) ситуациях.

В общей численности населения

10% людей мало
восприимчивы к гипнозу



80% легко поддаются
гипнозу



10% очень легко
загипнотизировать.



Загипнотизированный субъект не СПИТ



Сознание блуждает от одной мысли к другой, вы грезите наяву



Медитация и гипноз - это два различных психических переживания



УВЕРЕННОСТЬ



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



ПОДДАТЬ НА ФИНИШЕ



СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ МЕНЯ ВСЕГДА ПРАЗДНИК





Галиханова
Альфия

**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!**

