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

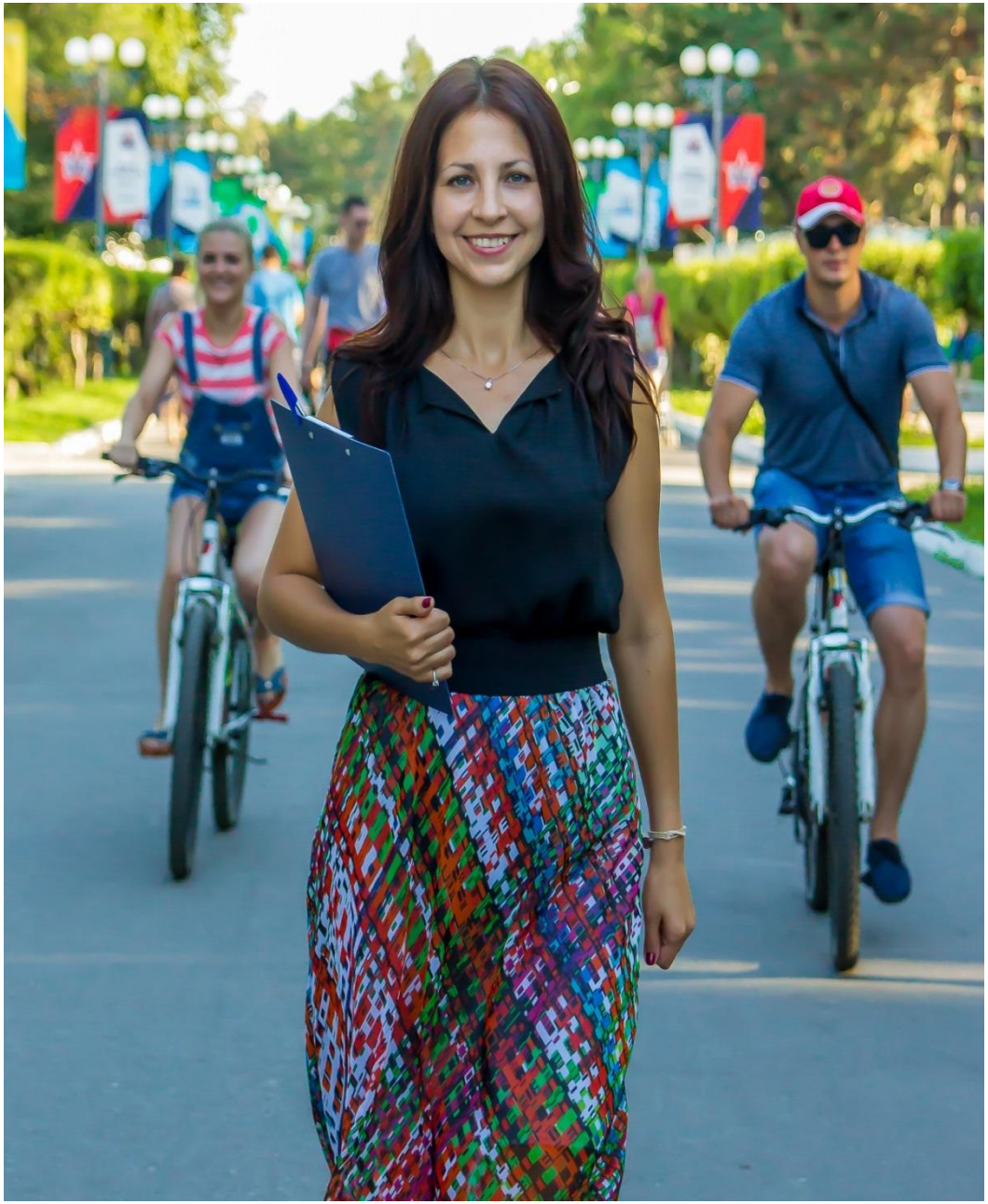
Медитация и гипноз - это два различных психических переживания

УВЕРЕННОСТЬ

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

ПОДДАТЬ НА ФИНИШЕ

СОРЕВНОВАНИЯ ДЛЯ МЕНЯ ВСЕГДА ПРАЗДНИК



Галиханова
Альфия

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!