

# **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

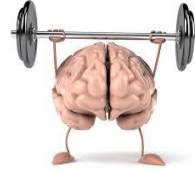


# Цели гипнотерапии в спорте



- 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!!!**

