

TERRY
ORLICK

EM
BUSCA
DA
EXCELÊNCIA

*Como vencer no esporte e na vida
treinando sua mente*



22

Resumo de Em Busca da Excelência. Como Vencer no Esporte e na Vida Treinando Sua Mente

Ao mesmo tempo prático e inspirador, este livro é um guia para o sucesso a longo prazo no esporte e na vida. Por meio de um plano passo a passo, o leitor aprenderá a se concentrar para obter um desempenho de alto nível e uma ótima qualidade de vida, lidando melhor com as distrações e desenvolvendo estratégias para vencer obstáculos.

Esta obra também ensina a descobrir meios mais eficientes de trabalhar em equipe, responder de forma mais efetiva ao treinamento e exercer autocontrole sobre pensamentos e ações.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)