

O CÉREBRO NO ESPORTE

SUPERANDO OS BLOQUEIOS E A
ANSIEDADE DE PERFORMANCE



David Grand, Ph.D. & Alan Goldberg, Ed.D

Resumo de O Cerebro No Esporte: Superando OS Bloqueios E a Ansiedade de Performance

Este livro pioneiro vai mudar a cara do esporte para sempre. Introduz o conceito de Transtorno de Estresse Pos-Traumático no esporte. Os autores descobriram que os traumas de esportes são a causa mais significativa de problemas de performance.

Bloqueios e ansiedade originam-se de traumas de esporte acumulados, incluindo lesões, fracassos e humilhações. Os autores também incluem seu Sistema de Brainspotting, que rapidamente encontra, libera e resolve os traumas de esportes presos no cérebro e no corpo.

De fácil leitura, este livro está repleto de histórias inspiradoras e informativas. Esses exemplos ilustram como diferentes tipos de atletas, desde o júnior até o mais profissional foram libertados para sempre dessa "epidemia" de bloqueios de performance e de ansiedade.

Este livro oferece as respostas e a cura para atletas, seus pais e treinadores sobre como vencer essas dificuldades para sempre. Grand e Goldberg demonstram como elevar a performance dos atletas a um nível de desempenho nunca antes imaginado."

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