

— W. Timothy Gallwey —

O JOGO INTERIOR DE TÊNIS



Uma análise psicológica do jogo de tênis, com percepções valiosas sobre o significado de vencer, para todos os que buscam uma maneira mais eficiente de jogar nos esportes, nos negócios, nas finanças e na vida.



TEXTONOVO

Resumo de O Jogo Interior de Tênis

Cada jogo se compõe de duas partes - um jogo exterior e um jogo interior. O primeiro é jogado contra um adversário para superar obstáculos externos e atingir um objetivo igualmente fora de nós.

O jogo interior se desenrola na mente do jogador e é jogado contra obstáculos como falta de concentração, nervosismo, ausência de confiança em si mesmo, autocondenação - todos os hábitos da mente, enfim, que inibem a excelência do desempenho.

As vitórias no jogo interior podem não acrescentar novos troféus à nossa galeria, mas trazem recompensas valiosas e permanentes, que contribuem de forma significativa para o sucesso posterior, tanto dentro como fora das quadras.

Explorar o ilimitado potencial do corpo humano é o objetivo do jogo interior. Neste livro ele será explorado através do jogo de tênis, mas a filosofia que segue serve não apenas aos que praticam outros esportes como a todos os que competem nos vários jogos da vida.

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