

**Treinamento de Resistência
Mental Avançado para
Fisiculturismo**

**Usando a Visualização para
Levá-lo ao seu Limite**



**De
Joseph Correa
Instrutor de Meditação Certificado**

Resumo de Treinamento de Resistência Mental Avançado para Fisiculturismo: Usando a Visualização para Levá-lo ao seu Limite

Esse Livro vai mudar significativamente a maneira como você pode impulsionar-se mental e emocionalmente através das técnicas de visualização ensinadas nesse livro. Você quer ser o melhor? Para ser o melhor deve treinar psicologicamente e mentalmente para alcançar a sua máxima capacidade.

Comumente pensa-se que visualizar é uma atividade que não pode ser quantificada, o que torna mais difícil de verificar se você está obtendo uma melhoria ou fazendo alguma diferença, mas na realidade visualizar vai aumentar suas chances de sucesso muito mais do que qualquer outra atividade.

Você aprenderá três técnicas comprovadas para melhorar sua performance sob qualquer situação. Elas são: Técnicas de Visualização Motivacionais Técnicas de Visualização para resolver problemas Técnicas de Visualização em busca de um objetivo.

Essas técnicas de visualização no Fisiculturismo irão lhe ajudar em: - Ganhar mais frequentemente. - Se tornar mais forte mentalmente . - Sobreviver à competição - Avançar ao próximo nível - Recuperar-se rapidamente e treinar por mais tempo.

Como isso é possível? Visualizar lhe ajudará a ter mais controle sobre suas emoções, estresse, ansiedade, e desempenho sob situações de pressão que são geralmente, a diferença entre sucesso e fracasso.

Conseguir o seu melhor em qualquer esporte e atingir o seu verdadeiro potencial poderá acontecer apenas por meio de um regime de treino balanceado que inclui: treino mental, treino físico e nutrição apropriada.

E porque não há mais pessoas usando as técnicas de visualização a fim de aumentar seu desempenho no Fisiculturismo? Há diversas razões para isso, porém, na realidade, a maioria das pessoas nunca tentou e tem medo de tentar coisas novas.

Outras pessoas pensam que aumentar a capacidade mental não fará nenhuma diferença, mas elas estão erradas. Praticar as técnicas de visualização para Fisiculturismo irá permitir que você: - Aumente sua capacidade pulmonar, ajudando a relaxar a tensão muscular e diminuir a carga.

- Recuperar-se mais rapidamente após treinar ou competir, por meio de técnicas de respiração que reduzirão a tensão muscular. - Superar situações de pressão. - Treinar mais pesado e por mais tempo sem se cansar excessivamente.

- Reduzir as chances de ter câibras e lesões musculares. - Aumentar o controle de suas emoções em situações estressantes. - Ver resultados nunca antes vistos. Visualizar é um trabalho árduo e requer pratica constante, e é por isso que no final você alcançará seu triunfo.

Seja o melhor que pode ser impulsionando-se para seu limite mental usando a visualização.

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