

Primero que nada, para los que no me conocen.

Solo veo caras conocidas aquí..

Pero de todos modos, iré por protocolo..

Mi nombre es José Antonio, Fernández.

Y para mi, mis amigos pueden llamarme Tony.

Y yo soy la tercera generación de tenistas profesionales..

yo naci en chile.

Y yo juego tenis juego tenis profesional entre 1982 y 1994.

Después.

comencé a entrenar.

Y en este este tiempo, estos 25 años.

Además de entrenar.

Dediqué mi tiempo también a estudiar, reflexionar y tratar de mejorar mis habilidades como entrenador..

Para poder dar más a las personas con las que interactuaba.

Siempre vi que él era bueno, también.

Para mejorar para mantener la misma mentalidad.

que tenía cuando era tenista.

Así que sí, eso es sobre mí.

Mi vida ya ha sido larga son 57 años.

Entonces, pero lo voy a dejar en 23 minutos y pediré eso..

Determinar que gran parte de mi motivación fue cuando estaba en la escuela secundaria.

En una de las clases de filosofía..

Escuché algo de un poeta latino llamar.

juvenil.

Alguien como este mens Sana in corpore Sano.

Lo que significa una mente sana en un cuerpo sano y me gusta esa idea..

En esos años.

Estuve jugando muchos Juegos Olímpicos de tenis en mucho atletismo..

y decidí eso, quería invertir en mi en mi cabeza también en mi intelecto y entender las cosas de una mejor manera.

Así que esos dos aztecas han llevado mi vida, siempre tratando de pasar de la teoría a la práctica y validar a Siri con mis propias experiencias..

Estas son las piedras angulares de Mi Filosofía.

Entonces, en otra cosa que me hizo permitir esto cuando comencé a entrenar. En mi opinión, el entrenador estaba orientado a los jugadores y las familias..

Estaban muy enfocados en los resultados y querían los resultados..

Esperemos que sea rápido.

Y creo que lo excelente pasa con el tiempo y es un proceso.

Y vamos a llegar a este tema del proceso, un resultado mucho hoy.

Creo que esa es una de las piezas centrales de esta conversación..

Entonces, cuando dije que realmente quería encontrar un alto rendimiento.

Quería decir cosas que aprendí a lo largo de mis años y la primera es resultados externos..

es una parte.

Llame a Granja de alto rendimiento, pero la otra parte muy importante es la calidad de las experiencias internas, es cómo se siente en el proceso de realizar su clave..

Y el segundo obstáculo es darse cuenta de que los principios del éxito son universales..

son los mismos.

Si juegas, si juegas tenis, si juegas basquetbol, o si estudias medicina en cualquier Camino de la Vida es muy similar a cómo te sientes y logras el éxito.

Entonces, ¿qué es alto rendimiento alto rendimiento? En mi opinión es una vida..

La filosofía es una forma de vivir y tiene dos aspectos muy importantes, el cual el número uno es la preparación..

44 alto rendimiento.

Necesitas prepararte y necesitas prepararte.

Bueno, necesitas llegar al punto donde las cosas están.

Tan automático que puede entregar bajo estrés.

Así que este es un punto muy importante..

El segundo punto importante del alto rendimiento es el rendimiento en sí mismo, es cuando estás en medio de hacer lo que quieras hacer..

Bueno competencia.

Quedémonos en el carrete del tenis y sería competencia y siento que hacemos nuestro mejor esfuerzo cuando entramos, lo que yo llamé suyo o genial..

Cuando llegamos a este lugar donde estás tan inmerso en el momento presente que puedes no tener distracciones.

Eres muy quisquilloso con lo que haces..

Entonces, para mí, este es un aspecto muy importante del alto rendimiento y el ciclo de preparación y desempeño es un proceso interminable..

Podemos esperar ser exonerados un día y decir, lo tengo y no tengo que practicarlo más..

Creo que el desempeño es una práctica en sí misma, por lo que podemos mantener, podemos esperar esperar la excelencia..

Pero no la perfección.

La perfección podría ser una estrella polar en alguna parte.

Quiero ir pero no es el Destino Final porque no hay tenistas ni seres humanos perfectos.

tenemos excelente.

Excelente.

Excelentes personas, pero nadie es perfecto..

Y creo que esta es una de las cosas con las que muchos artistas se enfrentan pensando que tienen que hacer algo perfecto..

Porque antes de que puedan rendir al máximo, Entonces, ¿por qué estamos aquí hoy? Esta es la pregunta.

Te vamos a responder a lo largo de esta conversación..

Y antes que nada, cita de Albert, Einstein, la voy a leer para no estropearla.

Si dijo tratar de hacer las cosas lo más simple posible, pero no más simple.

Y debo decir que el mayor desafío para mí durante este seminario web fue mantenerlo simple y comprensible porque el área de la mente es muy amplia..

Es tan grande que tienes tantos Conceptos y luego filtrar los importantes.

Podría volverse realmente desafiante.

Así que trato de hacer eso enfocándome en la idea principal de hoy..

Así que hay una pregunta que vamos a tratar de responder: ¿cuál es el objetivo del juego? ¿Cuál es el objetivo del juego? ¿Esa va a ser nuestra conversación? Olvidé decir,,

si alguien quiere hacer preguntas.

Pueden por favor escribirlos en ellos en la mensajería y les responderé cuando termine la presentación.

Bien, entonces comenzemos aquí sobre esto.

Más de 25 años ya.

Empecé a entrenar en 1995 y tenía unos treinta años y 57.

Entonces, son más de 25 años reflexionando sobre el tenis y el rendimiento al haber tenido tantas capas en mis manos..

Y llegué a un marco de trabajo, que es un, es, es un modelo en el que me gusta tener estructuras, pero también entendí que las estructuras están para ser pautas, pero nosotros.

hay que ser flexible con las estructuras.

Pero de todos modos, necesitaba tener un mapa, no solo para mí, sino para las personas que trabajan conmigo, siendo un entrenador, son nuestros jugadores..

Me gusta cuando los jugadores también entienden el mapa..

Así que tomé tres áreas de entrenamiento siendo la primera y más importante.

En mi opinión, es el propio jugador.

Entonces el siguiente es el juego..

Entonces, la primera pregunta que hacemos es quién soy..

¿Quién soy? La segunda pregunta es? ¿Cómo juego? Y la tercera es, ¿qué resultados estoy obteniendo? Así que el jugador el juego y los resultados.

Esto es mañana que uso.

Me doy cuenta de que al principio comenzamos muy a menudo con los resultados estableciendo metas, pero sin darnos cuenta de que esto es para lograr esas metas..

Tenemos que hacer mucho trabajo en uno mismo..

Así que ahora voy a entrar un poco más en detalles.

Sobre el primer aspecto de la aplicación sobre uno mismo..

Yo creo que todo todo empieza con una persona con la que esta actuando.

Ese es el que va a hacer las cosas posibles o no..

Entonces esa persona tiene que tener un fuerte compromiso en también la responsabilidad de hacerse cargo de lo que es? o ella esta haciendo.

Como se dice que la personalidad se compone de dos aspectos cuando hablo de su temperamento, que supuestamente es más innato o genético.

Y el otro aspecto es el carácter, que se aprende a través de nuestras experiencias de vida Etc..

Así que creo que ese personaje nos da una gran oportunidad. Hay una oportunidad de trabajar allí..

Cualquier probado a veces, es muy difícil cambiar el temperamento de alguien, pero el carácter se aprende..

Así que creo que hay una gran oportunidad para trabajar en el personaje en el camino para convertirse en una mejor persona..

Y soy mejor rendimiento rendimiento también.

Entonces, si profundizamos un poco más en la pregunta de ¿quién soy yo? yo tambien veo ahí.

Cuatro áreas principales.

En la primera zona se encuentra la zona de subdivisión.

¿Qué es lo que quiero para mí? Y yo, creo que el alto rendimiento necesita una visión fuerte.

Necesitan algo con lo que soñar y Stephen Covey en su famoso.

Libro.

Los 7 Hábitos su segunda ley o regla es comenzar con el fin en mente.

Así que tenemos que tener una visión fuerte.

Con el fin de esforzarse por lograr un alto rendimiento.

Sin embargo, creo que tenemos que diseccionar esa Visión en pequeñas partes digeribles que podamos aplicar a diario..

Estos están diciendo que tenemos que saber ¿qué voy a hacer hoy? Para avanzar hacia.

mi meta mi meta final.

Entonces contra ahí, llegamos al aspecto del proceso de Cena..

Quiero decir, tengo esta conversación con muchos de los jóvenes tenistas.

Algunos de ellos muy exitosos, otros menos exitosos y muy a menudo aquí..

Quiero ser un top cien, incluso el número uno del mundo..

Y cuando hice la pregunta, ¿qué estás haciendo hoy? Para llegar allí.

La respuesta es muy grande porque en realidad, no saben exactamente lo que hay que hacer a diario..

Y creo que esa clave.

¿Qué es un jugador que solía ser así también? Tuve un sueño, una visión, pero no sabía cómo abordar el día a día..

entonces, la división fue nuestra primera, el segundo aspecto que es muy importante.

Es conciencia es lo que veo en en este caso, es autoconciencia también.

¿Qué sé y veo sobre mí mismo? Solo podemos cambiar Eso que vemos si no lo vemos, podemos cambiarlo.

Y el progreso es un cambio constante.

Tenemos que estar mejorando constantemente.

las cosas que hacemos.

Entonces la conciencia es importante, y además se desarrolla no es lo mismo que un niño de 12 años o un niño de veinte años.

Sin embargo, pocas personas realmente ponen tensión en entender quién es el Observador. ¿Quién esta viendo? ¿Lo que hago? La gelatina certificada.

Y esto también es muy, muy bonito..

Esto es probablemente con lo que lidiamos a diario..

La base es lo que yo llamo las habilidades de autodominio..

Y esto se compone de tus habilidades personales..

Tu fuerza, pero no solo en la Arena mental, también en la Arena emocional y física..

Creo que Buddy juega un papel muy importante en el desarrollo de alto rendimiento, especialmente en esta área donde tenemos que correr tanto y movernos tan rápido, pero también en otras áreas..

Entonces, las habilidades de autodominio son fundamentales y tengo algunas que son mis favoritas..

tengo 10 que me gustaron mas que otras.

Leí leí de Martin Seligman, que es quien es el padre de una psicología positiva.

Distinguió 25 fortalezas de carácter.

No sé si ustedes alguna vez han hecho.

El personaje de la CIA es una encuesta muy interesante..

Te muestra tus cinco fortalezas principales y creo que es muy bueno saberlo..

¿Dónde estamos corrigiendo a nuestras esposas? ¿En qué somos buenos? Así que mi favorito, entonces voy a ir uno por uno y no demasiado hacia la muerte..

Así que avanzamos.

Está aprendiendo.

La habilidad de aprender a poner esfuerzo.

eso es fundamental para mí.

Si quieras esforzarte por ser tu mejor yo.

Hay que saber aprender y hay que tener la habilidad de esforzarse, siempre no de vez en cuando, sino siempre, así que la frase para mí ahí, si doy lo mejor de mí.

El segundo.

La habilidad personal es energía..

Necesitamos energía.

Si quieras producir grandes resultados.

Necesitamos energía.

Este concepto de energía es muy grande también porque es cómo manejas tu vida..

¿Cómo duermes, cómo comes? ¿Cómo te mueves, cómo te recuperas? ¿Cómo inviertes tu energía y cómo te recuperas? Tenemos que ser muy intensos en el uso de la energía, pero también en el recuperación.

Tenemos que ser realmente intensos haciendo eso para que podamos replicar lo mismo al día siguiente..

Entonces, la frase que tengo aquí es que tengo la energía necesaria para alimentar mi coraje..

Postre.

La virtud sería coraje.

Y creo que el coraje es, es muy importante.

no, coraje.

No nos atreveremos a hacer grandes cosas..

Y creo que para hacer grandes, grandes cosas que necesitas hacer, están fallando porque no hay éxito sin riesgo de fallar..

Y es algo que los tenistas.

Siempre estamos al frente, de cada vez que jugamos un partido de tenis.

Existe la posibilidad de fallar.

Y tenemos que ser capaces de estar dispuestos a correr ese riesgo..

Eso es parte de la ecuación lidiar con el estrés..

La cuarta virtud es el hábito..

O los hábitos determinan más o menos lo que hacemos en el momento a momento..

En lo que hacemos momento a momento determina o Dirección en la vida.

Así que tener rituales claros, se dice pródigos, es muy importante tener buenos.

A veces tenemos la mala costumbre de dar dos pasos hacia adelante y luego uno hacia atrás, lo que hace que el progreso sea más lento..

es foco.

Es.

Necesitamos tener la capacidad de priorizar y poner la meditación Focus.

Ellos lo llaman.

Una conciencia puntual es poner su enfoque.

Una cosa sobre la cosa que tienes frente a ti sin destrucción.

Esa es la forma en que podemos.

Empezar a abordar, abordar objetivos.

vas uno por uno.

Poniendo atención a lo más importante.

Entonces, el enfoque es un aspecto fundamental del alto rendimiento..

Entonces, obviamente, disciplinar a Corden..

Estar fuera de esto, mis 10 favoritos, creo, tener la capacidad de autorregularse, y hablamos mucho sobre la gratificación retrasada de esa manera..

A veces, hay que ser disciplinado para esperar, para que las cosas florezcan, las cosas no suceden rápidamente en el año de la oración, si hago lo que digo, lo haré..

El séptimo es resistente..

Aquí, tengo mucha experiencia en Strawberry Channel en.

Creo que es tan importante aprender a perder.

Eso fue algo que fue extremadamente difícil para mí..

Como jugador joven.

Especialmente siendo un jugador júnior exitoso, no podía lidiar con perder también..

Bueno, realmente me afectó emocionalmente por períodos más largos de lo necesario..

Y creo que es bueno estar triste o enojado después de perder, pero tenemos que recuperarnos rápido y aprender la lección para seguir adelante..

Entonces, la oración que se usa aquí es Sé que ella se suelta y se extiende hacia arriba..

VA la virtud es la creatividad.

Y lo que quiero decir con creatividad es ser proactivo, en lugar de reactivo es tomar lo que tenemos frente a nosotros, en encontrar Soluciones, en lugar de reaccionar a lo que a la primera emoción..

Nos sentimos en el mismo momento.

Así que ser creativo para encontrar Soluciones es otra.

Y sí, mi oración aquí es.

busco solución.

tengo que buscar soluciones.

La nueve virtud es la responsabilidad..

mi frase aquí es un autor de mi vida y creo que eso cambia a lo largo de la vida cuando los niños son más pequeños.

Muchas de las cosas que tenemos en orden en tu vida, las deciden los padres o las figuras clave, acompañando al niño, pero a medida que crecemos un poco.

hago.

No, no creo que podamos escapar de ser el autor de su vida..

Si quieres lograr B, grandes cosas.

el tiene que ser tu sueño.

No puede ser el sueño de nadie más porque en Tennessee hay momentos muy pequeños de Verdad, donde tienes que ser responsable de tus decisiones..

Puedes echarle la culpa a cualquiera.

Así que siendo el autor de tu propia vida.

Y ser responsable de eso es enorme..

En la tienda la virtud es la colaboración.

Y lo que quiero decir aquí es tener buenas relaciones.

Necesitas tener buenas relaciones con tu equipo de personas..

Nadie puede lograr grandes cosas solo.

Siempre necesitamos la fuerza de alguien más llamado su entrenador de fitness, su entrenador de tenis, su gerente, la gente que lo rodea, usted hace sus socios de entrenamiento.

Tenemos que crear buenas relaciones relaciones, el jugador debe ser entrenable.

Así que mi oración aquí es escuchar con curiosidad y hablar con respeto..

Entonces, cubrimos entonces.

Miremos un poco hacia atrás recuperar, la visión, la conciencia y las habilidades de autodominio..

Y ahora tengo otro Point Sierra dentro de lo que llamo el jugador que llamo inteligencias.

Sabemos por investigaciones que un ser humano tiene diferentes tipos de inteligencia.

Inteligencia de inteligencia artística y etc..

Etc..

Quiero decir que no, no los tengo todos en mi cabeza ahora mismo.

Pero lo que quiero decir con esto es que tenemos como tenistas, tenemos la inteligencia cognitiva es como creemos que tenemos la inteligencia emocional..

Y ha sido bueno lidiar con tus emociones, con tus sentimientos, con las cosas que sientes.

Pero también, en mí.

Esta es una arena muy inexplorada es la inteligencia de tu mente.

Lo llaman inteligencia somática.

¿Por qué es tan importante esa demostración? Déjame buscar un poco.

Oración que tengo aquí.

Que creo que refleja muy bien lo que quiero decir con esto.

La percepción es siempre una interpretación mental de estímulos que vienen del exterior, o del interior y que captamos a través de canales sensoriales..

Por lo tanto, dado que una sensación es siempre un antícpio de la percepción.

Entonces si lo defino en términos muy simples, el cuerpo escucha antes que el mío.

Lo sentimos y luego procesamos la información a través de.

O cabeza porque siente los ojos para oler la piel con sentido cosas primero, y luego procesamos e información.

Por eso creo que un artista de alto rendimiento necesita desarrollar una conexión muy estrecha con su propio cuerpo..

Sensaciones.

Tenemos que entender lo que nuestro amigo nos está comunicando..

Sí, entonces esa inteligencia y hay un tema más aquí e inteligencia que creo que es, es importante saber.

Tenemos que entender quiénes somos..

Fortalezas y debilidades.

Eso es algo que aprendí de mi mentor alemán que no lo veo aquí..

Pero tenemos un representante aquí en las fortalezas y debilidades del grupo de nosotros, nuestro fundamental para lograr el éxito..

Tenemos que saber, ¿en qué somos buenos? Y donde somos menos buenos e integramos todo en un hueco que puede funcionar.

Bien.

entonces, dados.

a la inteligencia.

Y creo que la parte nueva aquí es que tenderemos a pensar en la inteligencia cognitiva y la inteligencia emocional..

Pero casi nunca pensamos en la inteligencia del cuerpo y en cómo podemos mejorar en eso..

Entonces, el segundo aspecto del marco es el juego dentro del juego..

Me refiero a la estrategia del juego..

Entonces, dentro de la estrategia del juego, tenemos técnicas que deben desarrollarse para.

Para desarrollar una cierta estrategia a la implementación de cierta estrategia.

Así que las técnicas son un medio para hacer algo..

No son los jarrones de la pieza central el medio para lograr.

Podría haberte iniciado.

Así que una vez que entendemos son habilidades personales en términos de cuerpo de carácter y emociones.

Y entonces, ¿son las fortalezas personales? En ejecución técnica, puede ser técnica de trazo, de movimiento o mental..

Tenemos que configurarlos de nuestra manera eficaz y eficiente..

Entonces trabajan para nosotros y no contra nosotros, tenemos que escuchar priorizar y ver lo que hacemos bien y crear lo que me gusta llamar un modelo, una expresión de quién soy como.

competidor.

Y tomar cualquier consideración de nuevo.

Quién soy como persona como atleta y también.

Así que pones todo eso junto.

Y tratas de encontrar tu mejor yo.

Obviamente, como jugador es muy difícil lograrlo sin algún aporte externo porque es muy difícil vernos a nosotros mismos..

Bien.

creo.

La honestidad es una gran virtud cuando se trata de alto rendimiento..

Tenemos que ser capaces de escuchar la verdad..

Di la verdad y acepta.

¿Qué hay en Quiénes somos? entonces, Y luego llegamos a la 3ra..

Quiero decir que la parte de estrategia es muy grande para nosotros, los tenistas y pero no voy a entrar en detalles sobre el juego y los golpes y la estrategia y el ejercicio..

Porque ese no es el punto de esta boda..

¿Vamos a saltar a los resultados? Y aquí veo que producimos dos tipos de dos tipos de resultados Primeros resultados.

¿Qué resultados estoy obteniendo? El Mundo externo en mi ganar? ¿Me estoy volviendo más rápido, más fuerte? ¿Estoy ganando torneos? Este es un aspecto y algunos de ellos, se pueden medir.

Y es importante medir lo que podemos decir, lo que medimos.

Podemos mejorar, pero el segundo.

Y lo más importante para mí son los resultados cualitativos..

¿Qué experiencias estoy teniendo? ¿Cómo es la calidad? De mis experiencias como tenista en el día a día.

y voy a profundizar en eso porque esto es lo que yo llamo la zona del genio y voy a hacer un pequeño paréntesis año.

Cuando tenía alrededor de 23-24 años.

Empecé a trabajar con un psicólogo después de haber tenido quizás 4 o 5 años de experiencias competitivas muy malas..

Casi nunca estaba satisfecho.

Casi nunca estaba cerrando la brecha entre lo que pensaba que podía y lo que realmente estaba haciendo..

Y siento que el alto rendimiento es.

Tratando de ser lo mejor que podamos.

Y eso es diferente de People to People.

Algunas personas tienen más potencial para que puedan expresar más potencial.

Algunos otros tienen un poco menos de potencial y expresan.

Pero siento que cuando expresamos nuestra totalidad de lo que podemos, estamos satisfechos y felices, así que lo dije para trabajar con mi psicólogo..

Y yo, rápido, fue como mi última carta.

En la mesa.

Entonces puse mucho énfasis en mi entrenamiento en el entrenamiento de mi mente y mis emociones y comencé a darme cuenta de algunas cosas que quiero compartir contigo y B, b.

árbol de Navidad.

volverse excelente.

Algo es una práctica es un proceso.

No es algo que ella quiera es algo que tenemos que seguir repitiendo.

Así que tenemos que crear el hábito de entrar en la zona de Genius.

Lo llamo una zona de genio porque es una zona muy creativa..

Y una vez que aprenda a hacer eso.

Empecé a darme cuenta de que podía expandir mis límites..

¿Qué? Pensé que era mi límite en.

Mi límite, de repente ya no estaba.

Descubro una nueva capa encima de ese límite, entonces fue una experiencia hermosa cada vez.

así que oso.

Tres componentes en los que tenemos que ser realmente buenos y ya menciono lo real del cuerpo..

O en inglés, dicen esto CC ology y cuando hablamos de fisiología, no solo hablo de coordinación de fuerza de velocidad en eso para mí.

El cuerpo puede expresar mucho más que eso..

Nadie puede expresar equilibrio.

Pero también la capacidad que tenemos de conectarnos para entender cómo nos sentimos.

Por ejemplo, muchos jugadores, no les roban la tensión en el cuerpo.

No saben cuando están nerviosos..

No lo hacen, no pueden leer las q's.

Y si eres como dije antes, solo puedes manejar eso que ves, así que si no ves tu atención, no puedes manejar tu atención..

Entonces, el cuerpo es un aspecto clave aquí..

El siguiente, el siguiente está en la mente, lo real de la mente.

Y O lo que llamaron psicología en el interior de este real, tenemos lenguaje cómo nos hablamos a nosotros mismos.

E incluso si nunca lo expresa en voz alta al mundo exterior, cualquier cosa que repitamos en nuestras mentes, tiende a convertirse en un foco en nuestra realidad..

Luego.

Memoria y aprendizaje de nuestras experiencias..

¿Cuánto puedo recordar de lo que sucede? ¿Puedo usarlo para aprender algo? Mis aprendices rápidos.

Los estudiantes de este día que he oído que aprenden rápido.

También tienen la capacidad de concentrarse profundamente..

Entonces, cuando hago preguntas, ¿recuerdas lo que sucedió en esa situación? ¿Todavía recuerdan? Los que no, luchan más con el aprendizaje porque la experiencia ha pasado y asistido..

Por eso dije al principio que la conciencia es la pieza central de esto, un rompecabezas de alto rendimiento..

y luego, tenemos el pecho.

lo cual, es gracioso porque lo damos por sentado, mientras respiramos.

Cada momento.

Estamos vivos.

cantamos el pecho.

solo esta ahí.

Pero a través de la respiración, podemos controlar nuestras emociones cuando un estado emocional remoto cambia o los patrones de respiración también cambian..

Creo que la respiración es el puente entre la mente y el cuerpo y se influyen mutuamente, el cuerpo influye, la mente en la mente influye.

El cuerpo es como un círculo..

Pero el aliento siempre está presente..

Ahora en el momento presente.

Quiero decir que estamos respirando en este momento.

Simplemente no somos conscientes de eso, pero cuando te enfocas en tu respiración, aterriza en el momento presente en el alto rendimiento que sucede en el momento presente..

Entonces, esto es lo que llamo cuando eres capaz de.

Para dominar esta ecuación.

Puedes producir lo que yo llamo tu zona de genio.

Más o menos a voluntad.

Puedes hacerlo como un proceso consciente..

Muy a menudo.

Vemos niños pequeños que pueden entrar en la zona.

Pero una vez que empiezan a pensar, una vez que envejecen y empiezan a pensar, pierden esa capacidad..

Y piensan que es algo mágico y lo que aprendí a través de mi propia experiencia trabajando con mi psicóloga experimentando conmigo mismo, es que no hay magia..

es un proceso.

La zona de Genio es un proceso de enseñarnos a nosotros mismos a estar presentes en el momento sin distracciones en, en este estado.

Emociones negativas como la ira o el miedo..

No son para presentar, así que no nos distraemos porque estamos en el momento presente y nos distraemos..

Siempre cuando pensamos en consecuencias o en malos recuerdos del pasado.

Ahí es donde perdemos el foco en el momento presente en el pecho y tu cuerpo y tus pensamientos son los dos.

Por lo tanto, puede usar para volver siempre al momento presente, ya que es una práctica y se necesita algo

de trabajo para lograr ese estado de Missouri en el que puede saltar a su momento presente, conciencia..

Entonces el resultado.

Para mi.

de esta ecuacion.

Mente cuerpo.

Y la respiración es una buena experiencia interna..

¿Cuándo tienes una buena experiencia interna externa? ¿Te acercas a tu mejor desempeño cuando te acercas a tu mejor desempeño, te acercas a tus objetivos? Escribí algo, escuché sobre el.

pecho que estoy resonado conmigo tanto.

Ya lo dije, si tu controlas el pecho, nosotros controlamos nuestras emociones.

Si controlamos nuestras emociones, controlamos nuestro cuerpo.

Si controlamos nuestro cuerpo, controlamos nuestras acciones.

Si controlamos nuestras acciones, controlamos nuestra vida.

y, en realidad, en lo que queremos trabajar es en lo más.

Todo el tiempo.

Sobre las cosas que podemos controlar.

Siempre hay cosas que están fuera de nuestro control en.

Esos son los resultados externos..

Y es una especie de paradoja porque cuanto más te enfocas en lo que haces y dejas de lado el resultado, más fácil será obtener los resultados..

Me recuerda a uno de los Dioses de la filosofía Apolo..

Apolo es un arquero.

Es un símbolo que se enfoca en prepararse lo mejor que puede para lanzar la flecha, pero una vez que la flecha está volando, él la suelta..

Déjalo ir, el resultado es una preparación que podría esperar dar en el blanco..

Y creo que eso es algo que mata la mente de muchos, muchos artistas de alto rendimiento..

Y es una pelea que pensamos demasiado en el resultado y olvidamos el proceso.

Entonces, mi pregunta en la pregunta que me hago es.

¿La zona de Genius produce el resultado, o es el resultado mismo? Saber si la zona de Genio es el estado de cuerpo mente.

El verdadero objetivo del juego o es el pasado del objetivo del juego, que es ganar.
me respondo a esa pregunta.

Ya.

En para mí la zona de Genius, ¿es ir? Si aprendes a hacer eso, has logrado el dominio..

Y si logras la Maestría, estás mucho más cerca de tus objetivos..

Entonces, como dice Aristóteles, somos lo que hacemos repetidamente Excelencia, entonces no es un acto sino un hábito.

me encanta esa frase.

La excelencia no es un acto.

Es un hábito, es lo que hacemos de manera consistente..

Esa fue mi presentacion.

muchas gracias por estar ahi.

Y si tienes dudas, ahora es el momento si quieres hablar, tu pregunta también está bien.

Solo tienes que dejar de silenciarte.

Para que otros puedan escucharte.

Tengo un Creo que tengo tres preguntas ya aquí.

Lo siento, Daniel, ¿podrías escribir esa frase? Por favor, le preguntaré.

no se de que frase hablas pero lo hare.

Si controlas el pecho que controlas.

tus emociones.

Espera un segundo.

Bien, si controlas tu respiración, controlas tus emociones, si controlas tus emociones, controlas tu cuerpo.

Si controlas a tu amigo, controlas tus acciones, y si controlas tus acciones, controlas tu vida.

Tengo otra pregunta aquí de Cuando hablabas de la mente y la voz interior, ¿cómo podemos mejorar la positividad y el optimismo en nuestra voz interior? Bueno, creo que esto es una repetición es como.

es crear un hábito en.

No podemos no esperar tener malos pensamientos o malas emociones, pasan, pero tenemos que ser conscientes de ello..

Y en ese momento, tienes que volver a cambiar esa voz interior reemplazando.

La voz interior que dice, ya sabes, cuando dicen, cuando hablan de la palabra responsabilidad, lo que quieren decir es la capacidad de responder..

La capacidad de responder.

Entonces, siempre hay una entrada y hay una pequeña brecha allí donde podemos ser responsables de nuestra respuesta..

Tenemos que acostumbrarnos a entrar en ese espacio y no reaccionar, sino ser proactivos, para que tengas un lado de la cama..

sí.

Sucede.

Y le pasa a los mejores entre nosotros, pero aún tienes la oportunidad.

Una vez que lo veas para reemplazarlo.

He estado tratando de hacer meditación por algún tiempo..

Creo que es una excelente manera de practicar tu mente y tu enfoque en una de las cosas que te dicen, si no esperas estar todo el tiempo, enfócate..

Vas a perder tu enfoque, pero tu trabajo es.

Una vez que te das cuenta de que perdiste tu enfoque es Bring It Back.

Y esa es una buena meditación..

Mantienes tu enfoque, o en este caso ese diálogo interno negativo, lo mantienes y lo reemplazas y comienzas uno nuevo cada vez que sucede.

Tú haces lo mismo.

Entonces, es práctica, solo crear un hábito de hacer eso.

¿Cómo puedes controlar la ansiedad? Bueno, creo que sabes la respuesta, pero yo diría que empieces con un respiro..

El pecho es el mejor lugar para empezar a controlar tu emoción..

Y también ahí tenemos que crear hábitos, cuantas veces durante el día.

¿Llevamos una depresión consciente? ¿Cuántas personas han dicho hábito de detenerse por un momento? ¿Se puede tomar una respiración profunda? Bueno, como jugador hice eso entre cada punto..

Creé que lo tiene.

Nunca comencé el siguiente punto sin haber respirado profundamente..

Y todas las otras partes de mi protocolo.

entonces si, creo que para controlar la ansiedad.

Comience con un seno y también puede practicarlo afuera.

No solo en el cable, comience a practicar en casa para que pueda dar el siguiente paso para grabar y una vez que practique, ¿verá que está disponible para usted bajo estrés? Bien, cualquier otro.

comentario o pregunta? No veo ninguno escrito aquí, a menos que me salte algo..

y si no.

Luego.

Diré muchas gracias por estar aquí..

y por escuchar, y sí, traté de responderte a ti mismo.

tambien esa misma pregunta.

¿Cuál es el objetivo del juego para ti? Muy bien, todos.

Así que muchas gracias.

Gracias por estar aquí.

Estaba muy emocionada de compartir esto con ustedes..

Y hablarte pronto.

Por ahí.