

Формула самонастройки базируется на основных уровнях ОБС (оптимального боевого состояния): мыслительный, эмоциональный, физический, для того, чтобы лучше отрегулировать своё состояние в комплексе.

Пошаговая инструкция:

1. Для начала составим формулу, используя свой лучший прошлый опыт.

Вспомните своё самое лучшее выступление, когда всё получилось и вы были довольны своим результатом и собой. Это ваше реальное личное ресурсное состояние, которое уже вам принадлежало и принесло успех.

Ответьте себе на вопросы:

- чем была занята ваша голова перед стартом и во время выступления,
- на что было направлено ваше внимание,
- какое эмоциональное состояние присутствовало у вас,
- какими были мышцы, тело?

2. Составляем формулу, используя глаголы движения (наполняются, направлено и т.д. без НЕ, в позитивной форме), по следующей схеме:

1) Состояние мышц, тело.

Примеры:

Моё тело наполняется силой и энергией.

Мои мышцы становятся лёгкими и пластичными.

Мои ноги становятся сильными и крепкими.

Используйте своё лучшее состояние мышц, тела.

2) Концентрация внимания и состояние вашей головы.

Примеры:

Моё внимание сосредоточено на технике.

Мой внимание направлено на партнере и технике.

Моё внимание сосредоточено на цели.

Голова свежая и ясная.

Голова свободна от мыслей.

На что было направлено ваше внимание и какой была ваша голова?

3) Эмоциональное состояние.

Примеры:

С каждой минутой моё тело наполняется спокойствием и уверенностью.

Я наполняюсь вдохновением и радостью от предстоящего соревнования!
Меня наполняет спортивная злость, я готов показать свой лучший результат и победить соперников!

Какое состояние вам необходимо?

4) Слова-мотиваторы.

Примеры:

Вперёд!

Я всё могу!

Я сделаю это!

Я готов достичь цели!

Я готов показать свой лучший результат!

Формула должна быть короткая (4-5 предложений), но при этом включать основные для вас мотивирующие фразы, которые будут создавать необходимый настрой и вызывать желаемое состояние.

Пример формулы:

Мои мышцы наполняются силой и энергией!

Моя голова свежая и свободная от мыслей!

Мое внимание сосредоточено на технике!

Я наполняюсь спокойствием и уверенностью!

Я все могу! Вперед!

Проверьте то, что у вас получилось.

Проговорите свою формулу вслух. Если она отзывается, меняет ваше состояние так, как нужно – всё сделали правильно!

Формулу нужно повторять 3 раза, с чувством. В любой момент, когда вам необходима настройка.