

EBOOK DLA BIEGACZY

BIEGAJ SZYBCIEJ, BEZ KRYZYSÓW

Mentalne Strategie Must-Have
każdego Biegacza

AUTOR: **GABRIELA BIALIC**

W czym pomoże Ci ten ebook?

- Pokażę Ci proste, konkretne i na maksa skuteczne techniki mentalne, które pomogą Ci wznieść Twoje bieganie na wyższy poziom.
- Dam Ci kilka cennych lekcji, dzięki którym uwolnisz swój potencjał do szybszego biegania i znajdziesz odwagę do radzenia sobie ze zmęczeniem i kryzysami.
- Wszystko, co tutaj znajdziesz, to nie teoretyczne hasła, tylko narzędzia, które możesz od razu zastosować – na treningu, na zawodach, w chwilach zwątpienia i euforii.



Biegacze z którymi współpracuję w końcu doświadczają przełomu, kiedy świadomie zaczynają angażować głowę w swoich codziennych treningach.

Bo bieganie to nie tylko sport fizyczny i klepanie kilometrów. To również sztuka myślenia – o sobie, o biegu, o kryzysie, o tempie, o zmęczeniu. A nawet o tym, jak reagujesz na osobę, która Cię wyprzedza.

To ebook dla tych, którzy nie chcą „czytać o bieganiu”, ale zmienić sposób, w jaki biegają.

A skoro tu jesteś – znaczy, że jesteś gotowy_a zrobić krok dalej. .

Do dzieła!

HEJ!

Z tej strony Gabi.

Psycholog sportu i pasjonatka biegania.

Biegam od ponad 10 lat i łączę swoją miłość do sportu z pracą i doświadczeniem psychologa.

Na co dzień pracuję z biegaczami, którzy – być może tak jak Ty – trenują regularnie, wkładają w to serce, czas i wysiłek, ale wciąż nie osiągają takich wyników, na jakie ich stać.

I to nie przez brak talentu, tylko... przez głowę.

SKĄD TO WIEM?

Bo sama tego doświadczyłam. Poczucia, że utknęłam z moim bieganiem w miejscu. Nieraz miałam wrażenie, że moje treningi nie przynoszą takich efektów (np. na zawodach) jakie powinny, jakich oczekiwałam.

Kiedy zaczęłam się temu przyglądać, mając już wiedzę z psychologii i treningu mentalnego, szybko okazało się, że w swoim trenowaniu pomijałam kluczowy element – mental.

Bez połączenia treningu fizycznego i mentalnego nigdy nie przekonałabym się na ile mnie stać.

