



**TORNANDO-SE  
MENTALMENTE  
RESISTENTE EM**

**FISICULTURISMO**

**USANDO MEDITAÇÃO**  
ALCANÇAR SEU POTENCIAL  
ATRAVÉS DO CONTROLE DOS SEUS  
PENSAMENTOS INTERIORES

**DE**  
**JOSEPH CORREA**  
ATLETA PROFISSIONAL E TREINADOR

# Resumo de Tornando-se mentalmente resistente em Fisiculturismo usando Meditação: Alcançar seu potencial através do controle dos seus pensamentos interiores

A meditação é uma das melhores maneiras de alcançar seu verdadeiro potencial. Comer direito e e treinar são duas das peças do quebra-cabeça, mas você precisa a terceira peça para alcançar seu verdadeiro potencial.

A terceira parte é a resistência mental e que pode ser obtido através da meditação. Fisiculturistas que praticam a meditação regularmente irá descobrir que eles são ou tem: - Mais confiança durante a competição.

- Redução dos níveis de estresse. - Melhor capacidade de se concentrar por longos períodos de tempo. - Fadiga muscular menor. - Tempos de recuperação mais rápida depois de competir ou formação.

- Superar nervosismo melhor. - Controle das suas emoções sob pressão. O que mais você pode pedir como um fisiculturista? Ao considerar desbloquear o seu verdadeiro potencial a maioria dos atletas se concentram em metas físicas e nutricionais, mas muitas vezes esquecem seu potencial interno através de práticas como a meditação e visualização.

É comum querer ver os benefícios físicos a partir de exercícios físicos, mas o que muitos atletas não sabem é que a meditação tem sido comprovada para melhorar a saúde física e desempenho.

Atingir seu pico de desempenho requer que você treine e estimule o corpo e a mente. Não levando isso em conta pode ser a principal razão pela qual alguns atletas têm problemas para chegar ao próximo nível.

A fim de fazer o seu melhor você deve aceitar que o corpo ea mente são o que fará com que você completa. Meditação como exercício para a mente

ajuda a fortalecer sua mente como você iria fortalecer seu corpo, em constante evolução, como você praticá-la.

Condicionamento físico, uma boa alimentação, e meditação são as três chaves para atingir um estado de ótimo desempenho. A maioria dos atletas não presta tanta atenção à meditação como deveriam porque está principalmente preocupado com a aparência e como os outros percebem-no.

Os resultados, em meditação, não são algo que você vai ver fisicamente, mas sim em como você se sente e em sua nova capacidade de controlar seus pensamentos e emoções.

Ao iniciar suas sessões de meditação e ser disciplinado e consistente você vai notar melhorias significativas na forma como você responde a ansiedade, pressão e stress, que são três das principais questões a maioria dos atletas têm dificuldade para superar na vida e quando se tenta alcançar o seu verdadeiro potencial.

Mude sua vida e começar a usar a meditação para superar seus limites e se libertar!

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