



Az önbizalomról röviden

HOGYAN LEGYÉL MAGABIZTOS?

Alább arra láthatsz példákat, hogy a verseny előtti negatív gondolataidat hogyan cserélheted le pozitívra.

Negatív gondolat	Pozitív gondolat
„Meg kell nyernem a meccset!”	„Mindent megteszek, hogy nyerjek!”
„Jaj, csak nehogy hibázzak!”	„A mozdulataimra koncentrálok.”