sensus.pl

OSOBOWOŚĆ ODNOWA
księgarnia internetowa

SPA
Twojej duszy

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestesllery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

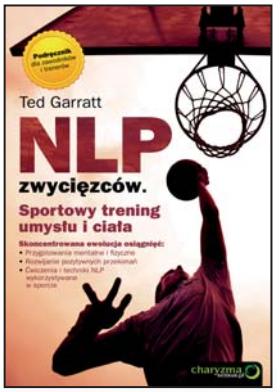
Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

NLP zwycięzców. Sportowy trening umysłu i ciała



Autor: Ted Garratt
Tłumaczenie: Wojciech Sztukowski
ISBN: 978-83-246-1834-7
Tytuł oryginału: Sporting Excellence: Optimising Sports Performance Using NLP
Format: A5, stron: 248

Skoncentrowana ewolucja osiągnięć

- Przygotowania mentalne i fizyczne
- Rozwijanie pozytywnych przekonań
- Ćwiczenia i techniki NLP wykorzystywane w sporcie

NLP na start

Słuchając wypowiedzi Adama Małysza, polskich siatkarek czy innych sportowców nie można oprzeć się wrażeniu, że odpowiednie przygotowanie psychologiczne jest równie ważne, co zaprawa fizyczna. Zawodnicy niemal w każdym wywiadzie wspominają o jakichś aspektach psychologii sportu. Każde sprawozdanie z meczu lub zawodów oraz każdy artykuł w mniejszym lub większym stopniu ocierają się o tę dziedzinę. W ostatnich latach tendencja ta przybiera na sile, a sportowcy z obawą otwierają lodówki z napojami izotonicznymi, bojąc się, że wyskoczą z nich udzielający dobrych rad „trenerzy dusz".

W przeciwieństwie do nielegalnych środków wspomagających wydolność organizmu, mentalny doping jest jak najbardziej dozwolony. A przy tym niezwykle skuteczny! Ta książka stanowi świetne wprowadzenie do wykorzystywania technik i praktyk NLP w codziennym życiu każdego sportowca. Wyobraź sobie, że – bez względu na Twój poziom zaawansowania – w ciągu czterech tygodni uzyskujesz godną uwagi poprawę rezultatów. Uwierz: wystarczy, że spróbujesz czegoś nowego, a osiągniesz optymalną sprawność i skuteczność za każdym razem!

Zacznij trening od rozgrzewki psychicznej:

- ćwiczenia psychiczne i fizyczne,
- próby mentalne,
- „napalanie się",
- rozpoznawanie sygnałów sukcesu,
- relaksacja,
- radzenie sobie ze stresem i wypaleniem,
- kontrolowanie samoświadomości,
- poprawa pamięci,
- koncentracja uwagi,
- opracowywanie strategii sukcesu,
- pokonywanie trudności,
- ujarzmianie agresji,
- rozwijanie pewności siebie,
- tworzenie efektywnych strategii przygotowań.

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Spis treści

Podziękowania **7**
Przedmowa **9**
Wprowadzenie **13**
Jak korzystać z tej książki **19**

Część I: Doskonałość w sporcie i jej kontekst **21**

1. Krótka historia psychologii sportu 23
2. Krótkie wprowadzenie do NLP 27
3. Poprawa wyników dzięki NLP 35

Część II: Przygotowania **37**

4. Mentalna rozgrzewka 39
5. Napal się! 51
6. Wyznacz pozytywne cele 55
7. Twórz efektywne strategie przygotowań 59
8. Przeprowadzaj próby mentalne 69
9. Rozwijaj pewność siebie 77

Część III: Budowanie i ulepszanie **87**

10. Opracuj metodę, która przyniesie Ci sukces 89
11. Opracowuj strategie sukcesu 121
12. Rozpoznawaj sygnały sukcesu 131
13. Ujarzmij większą samoświadomość 135
14. Przetwarzaj właściwe informacje 143
15. Zwracaj uwagę na to, co działa 151
16. Stosuj wizualizację i wykorzystuj obrazy 157

17. Koncentruj się! 161
18. Wykorzystuj cały mózg 165
19. Wykorzystuj rytuały i zwyczaje 171
20. Twórz i wykorzystuj świadomość ciała 177
21. Ujarzmij agresję 181
22. Wykorzystuj tłum 187
23. Osiągnij stały poziom motywacji 191

Część IV: Trenowanie samego siebie 195

24. Radź sobie ze stresem i wypaleniem 197
25. Stosuj techniki relaksacyjne 205
26. Twórz wewnętrzne nagrody 211
27. Pozbywaj się obezwładniających przekonań 221
28. Radź sobie z trudnościami 229

Słowniczek 237
Bibliografia 241

Rozdział 4.

Mentalna rozgrzewka

Obecnie nawet osoby uprawiające sport dla zabawy przed rozpoczęciem treningu „rozgrzewają się". Rozgrzewki mogą być zarówno dość skomplikowane, jak i stosunkowo proste — niektórym wystarcza kilka przysiadów i ćwiczeń rozciągających. Korzyści z rozgrzewania się są tak rozreklamowane, że nawet osoby, które w rzeczywistości w ogóle nie stosują rozgrzewki, miewają z tego powodu wyrzuty sumienia. Niektórzy starają się tak bardzo, że nie zapominają nawet o „schłodzeniu się" po treningu — to wymyślona dość niedawno, przeznaczona dla „niedzielnych sportowców" technika, która zdobywa sobie jednak coraz większe uznanie również wśród profesjonalistów. Kiedy Bob Dwyer był trenerem rugby w klubie Leicester Tiger, zasłynął z tego, że po każdym meczu (zarówno wygranym, jak i przegranym) organizował zawodnikom starannie opracowaną sesję „schładzania".

Korzyści z rozgrzewki fizycznej są dobrze znane. Przygotowanie organizmu do tego, co ma nastąpić, ma kluczowe znaczenie dla wysokiego poziomu efektywności od samego początku treningu czy występu. Innym istotnym czynnikiem jest też oczywiście zmniejszenie liczby urazów po skutecznej rozgrzewce.

Wiele takich samych korzyści dotyczy rozgrzewki umysłowej. W sporcie indywidualnym kluczowe znaczenie ma koncentracja i gotowość dania z siebie wszystkiego od samego początku, wynikająca ze znajomości celu, który zamierza się osiągnąć. Jeżeli istnieje określony aspekt gry, nad którym właśnie pracujesz, musisz zwrócić uwagę na sposób

rozplanowania treningów. Wielu sportowców twierdzi, iż przed stanięciem w szranki muszą sobie „wszystko poukładać w głowie". Po przegranym meczu lub konkursie sportowcy często zauważają też, że „czują, że powinni byli wygrać", „jakby byli myślami gdzieś indziej" czy też że „nie mogli się skoncentrować" bądź też pozwalali, by zatruwały im umysł problemy i myśli niezwiązane ze sportem.

Sally Gunnell mówi o emitowaniu pozytywnych wibracji i wypieraniu negatywnych. W swojej umysłowej rozgrzewce wykorzystuje również afirmacje. Kiedy w 1993 r. wygrywała mistrzostwa świata, była tak skoncentrowana, że o tym nie wiedziała. W jej karierze stało się to tylko dwukrotnie — zareagowała w ten sposób, ponieważ była całkowicie rozgrzana i skoncentrowana pod względem fizycznym i umysłowym.

— Źródło: program telewizyjny *Equinox*

W sportach zespołowych rozgrzewka umysłowa jest równie ważna, jak fizyczna. Jeżeli jeden członek zespołu nie jest przygotowany tak jak inni, jego kondycja może wpłynąć na ogólną sprawność zespołu. Co gorsza, taki brak formy może spowodować tarcia wewnątrz zespołu, które na dłuższą metę mogą powodować występowanie problemów z „niezdrową atmosferą".

Kolejny aspekt rozgrzewki umysłowej wiąże się z przeciwnikami. Na wszystkich poziomach zaawansowania zdarza się, iż występujemy przeciwko komuś, kto wie, jak sobie radzimy. Przeciwnik ma zatem dokładne wyobrażenie tego, co uważa za nasze mocne i słabe strony. Może więc z powodzeniem starać się wykorzystywać nasze słabości — zarówno fizyczne, jak i umysłowe — aby osiągnąć zwycięstwo. Najgorsze jest to, że taka taktyka może jeszcze bardziej umocnić nasze ograniczające przekonania na temat posiadanych umiejętności. Jeżeli na przykład przeciwnik uważa, że na początku występu bywasz raczej powolny, może starać się zdominować Cię zaraz po starcie. Jeżeli

natomiast sądzi, że masz tendencję do załamywania się pod presją w bliskim starciu, będzie robić wszystko, żeby stworzyć i utrzymywać taką presję.

Istnieje zasadnicza różnica między rozgrzewką umysłową a „napalaniem się" (które omówiono w rozdziale 5., „Napal się!"). Rozgrzewka umysłowa jest regularnym, zaplanowanym procesem mającym na celu uzyskanie odpowiedniego nastawienia i skoncentrowanie się na tym, co ważne.

W istocie niektórzy sportowcy wydają się posiadać pewnego rodzaju „umysłowy termostat". Mają ustalone zdanie na temat własnych umiejętności lub kondycji i starają się trzymać takiej opinii. Niekiedy stwierdzają, że radzą sobie lepiej niż „powinni" — na przykład wyprzedzają tak zwanego lepszego przeciwnika bądź też oddają kilka naprawdę dobrych uderzeń na polu golfowym. Wówczas nagle włącza się „umysłowy termostat", a ich wyniki powracają do normalnego poziomu. Po wielu powtórzeniach uzyskują dowód na to, że jednak mieli rację, jeżeli chodzi o ocenę własnych zdolności — sformułowali „samospełniającą się przepowiednię".

Ważne jest, by mieć jasność co do tego, co ma się zamiar osiągnąć, tak by można było wybrać najlepsze podejście. Jedna z metod może okazać się konieczna w pracy nad brakiem pewności siebie, podczas gdy inna wymagana jest, by skoncentrować się na określonym aspekcie technicznym sportu. Dzięki ćwiczeniom i gorliwemu poszukiwaniu optymalnego połączenia metod uda Ci się stwierdzić, które z technik są najbardziej użyteczne i które najlepiej przydadzą się w trakcie umysłowej rozgrzewki.

Określenie „umysłowa rozgrzewka" posiada wiele odcieni znaczeniowych. Niektóre z nich, o których być może słyszałeś, to: wizualizacja, „próby" mentalne, „próby" poznawcze, prawidłowe ćwiczenie i samoorientacja na zwyciężanie.

Kluczem do procesu rozgrzewki umysłowej jest umiejętność wizualizacji lub tworzenia obrazów. Jednym z kluczowych aspektów NLP jest uznanie, iż istoty ludzkie przetwarzają informacje za pośrednictwem pięciu zmysłów: wzroku, słuchu, kinestetyki (dotyk, czucie i wrażenia), zapachu i smaku. W NLP nazywane są one systemami reprezentacji.

System wzrokowy zwykle jest najbardziej dominującym systemem reprezentacji, choć większość sportowców w zróżnicowanym stopniu korzysta z wszystkich pięciu zmysłów. Na przykład umiejętność zobaczenia w umyśle odwiedzonego w zeszłym roku wakacyjnego kurortu bądź frontu domu, w którym mieszkamy, w momencie, kiedy staramy się przypomnieć sobie, jak właściwie wygląda, są przykładami wizualizacji. Wiele osób twierdzi, że nie potrafi wizualizować, jednak gdy poprosi się je o przypomnienie sobie wspomnianego kurortu czy domu, nie mają z tym najmniejszych problemów. Tak zwanym osobom niewizualnym należy zadawać takie pytania, jak: „Jaki kolor miał twój pierwszy samochód?" czy „Ile okien miał salon domu, w którym się wychowywałeś?". Będą one wówczas w stanie odpowiedzieć na zadane pytanie, posługując się wizualizacją.

Niektórzy sportowcy spodziewają się, że ich wizualizacje powinny wyglądać jak proste obrazki pojawiające się na ekranie telewizora (choć w przypadku niektórych osób faktycznie okazują się one wystarczające). Wizualizacja składa się jednak zwykle z pewnej liczby pojawiających się w umyśle obrazów, z których możemy wybierać te, na których chcemy skupić uwagę. Niektóre osoby muszą trochę poćwiczyć tę technikę, jednak większości posługiwanie się nią przychodzi bardzo łatwo. Podejście takie umożliwia na przykład wyobrażenie sobie przebiegu meczu jeszcze przed faktyczną rozgrywką, a następnie odtworzenie najważniejszych momentów po zakończonym starciu — obydwa zastosowania okazują się bardzo przydatne dla sportowców.

Koncentracja na wizualnych aspektach umysłowej rozgrzewki nie powinna sprawić, że zapomnimy o pozostałych czterech zmysłach. W wielu sportach, takich jak krykiet, tenis czy squash, występuje określony dźwięk, który przekazuje do mózgu określoną informację dotyczącą tego, czy poprzedzająca go czynność została wykonana skutecznie. Na przykład w krykiecie występuje wyraźny, wyjątkowy dźwięk świadczący o tym, że piłka została uderzona w odpowiednim momencie i prawidłowo. Informacja ta jest faktycznie przechowywana w mózgu i stanowi istotny element rozwoju umiejętności umysłowego rozgrzewania się.

W wielu sportach, takich jak np. strzelectwo, golf czy badminton, gdzie wymagane jest trzymanie jakiegoś sprzętu, istotne znaczenie dla sportowca ma również sposób odczuwania kontaktu z karabinkiem, kijem czy rakietą. Pływacy mówią często o tym, że „dobrze się czują w tej wodzie", ponieważ jest to coś, co są w stanie rozpoznać. Greg Louganis, mistrz olimpijski w skokach do wody, zwykł mawiać o trafieniu deski we właściwym miejscu, które podobno „wyczuwał". Jego rozgrzewka umysłowa wiązała się zatem z pewnością z odpowiednimi odczuciami kinestetycznymi.

Skuteczna rozgrzewka umysłowa w przypadku tenisisty wymagałaby na przykład, by „zobaczył", jak prawidłowo odbija piłkę, „usłyszał" towarzyszący takiemu odbiciu dźwięk i „rozpoznał" uczucie pojawiające się w ramieniu i w reszcie ciała w momencie uderzenia piłki. Efektywna rozgrzewka może się nawet wiązać z poczuciem określonego zapachu występującego wyłącznie na korcie, na którym ma wkrótce zagrać, bądź też poczuciem słodkiego smaku zwycięstwa zamiast goryczy porażki.

Trzeba pamiętać, że rozgrzewki umysłowe nie mają zastępować przygotowania fizycznego. Są to dwa uzupełniające się elementy, które stosowane razem przyczynią się do poprawy osiągnięć. Richard H. Cox

w swojej książce *Sports Psychology: Concepts And Applications* stwierdza jednak, że „ćwiczenia umysłowe są same z siebie bardziej efektywne niż całkowity brak ćwiczeń, a w niektórych okolicznościach mogą być równie skuteczne, co ćwiczenia faktycznie wykonywane".

Interesujące jest to, że istnieją dowody potwierdzające, iż im wyższy jest poziom sportowca, tym większe są potencjalne korzyści związane z wizualizacją i rozgrzewką umysłową (Clark 1960). Jedną z przyczyn takiego stanu jest to, że sportowiec „z górnej półki" poświęcił już sporo czasu na przygotowania i ćwiczenia fizyczne, dokładnie poznał techniki fizyczne i wyeliminował złe przyzwyczajenia — techniki umysłowe są wówczas dokładnie tym, czego potrzebuje, by osiągnąć przewagę. Badania Clarka dostępne są od wielu lat, jednak dopiero teraz poświęca im się nieco więcej uwagi.

Zanim przejdziemy do przedstawienia kilku konkretnych ćwiczeń, chciałbym omówić jeszcze dwa zagadnienia. Opisywana w tym rozdziale zdolność wizualizacji w trakcie rozgrzewki umysłowej jest bardzo skuteczną umiejętnością, którą można stosować w wielu obszarach przygotowań i ćwiczeń sportowych. Bardzo pomocna okazuje się np. w ćwiczeniu technik relaksacyjnych i obniżaniu poziomu stresu, a także, tak jak wiele technik NLP, jest procesem generatywnym. Jej efekty z czasem stają się zatem coraz bardziej intensywne i coraz łatwiej jest je tworzyć.

Zwykle przygotowanie i ćwiczenia fizyczne odbywają się w specjalnie przystosowanym miejscu, z dala od areny, na której faktycznie odbywać się będzie właściwa impreza. Jeżeli grałeś już na takiej arenie bądź jesteś w stanie wyobrazić sobie ją jeszcze przed występem, będziesz mógł wbudować ją w swoją umysłową rozgrzewkę poprzez stworzenie jej właściwego obrazu w trakcie przygotowań. Ćwiczeniami z zakresu rozgrzewki umysłowej możesz jednak posługiwać się nawet wtedy, gdy nie znasz miejsca zawodów.

W trakcie przygotowywania się do rozgrzewki umysłowej weź pod uwagę następujące czynniki:

- rzeczywiste wyniki, które chcesz osiągnąć w trakcie imprezy;
- swoje propozycje sposobu osiągnięcia tych wyników;
- swoje odczucia w stosunku do samego siebie, np. przygotowanie fizyczne, świadomość własnego ciała i myśli, uczuć i emocji związanych z imprezą;
- to, co czujesz w stosunku do otaczających Cię osób;
- to, co czujesz w stosunku do zespołu, do którego należysz;
- miejsce, w którym faktycznie odbędzie się impreza.

Wykonuj opisane poniżej ćwiczenia w ramach rutynowej rozgrzewki umysłowej. Pomogą Ci one eksperymentować z własnymi zmysłami.

Ćwiczenie
Ustalanie otoczenia

- Znajdź miejsce, w którym będziesz mógł wygodnie usiąść. Nie kładź się, żeby nie zasnąć. Oddychaj głęboko, powoli i regularnie. Zamknij oczy. Upewnij się, czy Twoje ciało jest całkowicie zrelaksowane, a następnie rozpocznij kolejne ćwiczenie…

Ćwiczenie

- Wyobraź sobie, że siedzisz na plaży, patrząc na morze. Zwróć uwagę na ruch fal. Usłysz dźwięk fal delikatnie muskających brzeg. Poczuj stabilność i fakturę piasku, na którym siedzisz. Poczuj ciepło delikatnie padających na Twoją skórę promieni słońca.

- Przypomnij sobie twarze osób, które kochasz. Usłysz dźwięk ich głosów. Doświadcz emocji, które w Tobie wywołują. Przypomnij sobie ich zapach i smak (jeżeli jest to właściwe!).
- Przypomnij sobie ostatni posiłek, który Ci smakował. Wróć do miejsca, w którym go spożywałeś, i bądź tam! Rozkoszuj się smakiem potraw. Przypomnij sobie, jak pachniały. Odtwórz emocje, których doświadczałeś, gdy je jadłeś. Przypomnij sobie osoby, które tam były. Usłysz dźwięk ich głosów.
- Przypomnij sobie prysznic, który ostatnio brałeś. Poczuj dotyk wody. Przypomnij sobie, co czułeś, gdy wycierałeś się ręcznikiem. Wyobraź sobie zakładanie kolejnych ubrań. Uświadom sobie fakturę każdego z nich.
- Przypomnij sobie swój ulubiony utwór muzyczny. Doświadcz emocji, które w Tobie wywołuje. Zobacz obraz, który tworzy. Pozwól umysłowi, by stworzył wszystko, co tylko zechce.
- Przypomnij sobie czas, gdy uzyskiwałeś szczególnie dobre rezultaty — najlepiej w swojej dyscyplinie sportu, jednak może to być cokolwiek, np. prezentacja w pracy, żart, z którego wszyscy się śmieli, czy drobny remont domu. Przeanalizuj najlepsze elementy. Odpowiednio wykorzystaj wszystkie pięć zmysłów.
- Odkrywaj swoje reakcje pojawiające się w trakcie tego procesu i ciesz się nimi!

Dzięki temu ćwiczeniu dowiesz się, co czujesz (a także widzisz i słyszysz) w trakcie zabawy zmysłami. Kolejne ćwiczenie to charakterystyczna dla NLP metoda, którą możesz wykorzystać, by rozgrzać się umysłowo przed dowolną imprezą sportową.

Aby je wykonać, będziesz musiał poznać stosowane w NLP terminy „asocjacja" i „dysocjacja". Asocjacja oznacza bycie wewnątrz własnych doświadczeń i ciała — patrzenie własnymi oczami. Dysocjacja oznacza bycie poza własnymi doświadczeniami i ciałem — widzimy siebie tak jakby na ekranie i jesteśmy w pewnym sensie wyobcowani, oddzieleni od samych siebie.

Umiejętność przełączania się pomiędzy stanem asocjacji i dysocjacji jest bardzo przydatna — większości z nas przychodzi ona całkiem naturalnie. Możesz na przykład poćwiczyć ponowne przeżywanie zróżnicowanych doświadczeń — zarówno szczęśliwych, jak i smutnych. Sprawdź, czy faktycznie znajdujesz się wewnątrz doświadczenia i patrzysz na nie własnymi oczami (jesteś zasocjowany), czy raczej widzisz, jak przeżywasz dane doświadczenie, tak jakbyś oglądał je na ekranie — albo przynajmniej miał poczucie bycie poza ciałem (jesteś zdysocjowany).

Wielu sportowców wykorzystuje asocjację i dysocjację — bądź celowo, bądź nieświadomie — aby radzić sobie z przeszłymi zdarzeniami. Jednym ze sposobów radzenia sobie z kiepską kondycją lub kiepskimi wynikami jest patrzenie na nie w stanie zdysocjowanym. Zwykle emocje towarzyszące stanowi zdysocjowanemu mają charakter bardziej zdystansowany i bezosobowy — w rezultacie łatwiej jest nam sobie z nimi radzić. Możemy wówczas zdobywać się na spokojniejszą analizę.

Podobnie umiejętność przechodzenia w stan zasocjowany, tj. bycia całkowicie „wewnątrz", bycia całkowicie „dostrojonym" do samego siebie, ma kluczowe znaczenie dla efektywności w każdej dyscyplinie sportu (a także efektywności w ogóle). Umiejętność uzyskiwania pełnej samoświadomości i przejmowania pełnej kontroli nad sobą w momencie, gdy wymagana jest szczytowa efektywność, jest niezwykle cenna i z pewnością warto nad nią pracować.

Ćwiczenie
Rozgrzewka umysłowa

- Wyobraź sobie, jak wykonujesz wszystkie lub niektóre czynności właściwe dla swojej dyscypliny z niezwykłą precyzją i skutecznością. Musisz zrobić to w stanie zdysocjowanym.
- Obserwuj, jak zajmujesz się uprawianiem swojej dyscypliny lub jej określonego elementu, nad którym chcesz pracować. Przyzwyczaj się do patrzenia na siebie, obserwując to, co robisz dobrze, i zwracając uwagę na kluczowe aspekty wykonywanych czynności.
- W momencie, który wyda Ci się stosowny, zaangażuj się w sytuację, którą obserwujesz. Stań się w pełni zasocjowany, tzn. znajdź się całkowicie wewnątrz skutecznego „Ciebie". Uświadom sobie wszystkie aspekty związane z dobrym występem, tj. to, jak wygląda, jakie towarzyszą mu dźwięki i jakie odczucia wywołuje zarówno pod względem emocji, jak i wrażeń fizycznych. Poczuj sprzęt, którego używasz. Doświadcz nacisku, jaki grunt wywiera na Twoje stopy, gdy znajdujesz się w stanie perfekcyjnej koordynacji i równowagi. Cudownie jest móc wiedzieć, jak osiągać dobre rezultaty, i odtwarzać towarzyszące im wrażenia w stanie w pełni zasocjowanym. Ma się wówczas możliwość bardziej regularnego odtwarzania wysokich poziomów osiągnięć w trakcie rzeczywistych występów.

Ćwiczenie
Stan świadomości sportowca

- Jest to technika, którą często wykorzystuje się w trakcie szkoleń dla menedżerów, aby stworzyć poszerzone poczucie świadomości. Ma ona zastosowanie głównie w przypadku sportów uprawianych na ograniczonych przestrzeniach, takich jak np. squash, snooker czy tenis, choć można ją stosować również w celu przyzwyczajenia się do nowego lub obcego środowiska bądź też do szatni „gości".
- Stań na jednym końcu kortu, boiska, sali lub hali i skoncentruj się na konkretnym przedmiocie lub punkcie znajdującym się na drugim końcu. Poświęć takiemu przedmiotowi lub punktowi absolutną uwagę. Wybierz punkt znajdujący się nieznacznie powyżej linii wzroku.
- Poszerz swój wzrok i świadomość, dostrzegając dwa przeciwne narożniki i zwracając uwagę na wszystko, co znajdzie się wówczas w Twoim polu widzenia. Zrób to, w ogóle nie poruszając głową.
- Teraz poszerzaj swoją świadomość, przemieszczając granice pola widzenia w dół ścian, trybun itp. w kierunku siebie. I tym razem zwracaj na wszystko uwagę. Rób to powoli.
- Następnie spraw, aby Twoja poszerzona świadomość sięgnęła za Ciebie (nie poruszając głową). Analizuj to, co czujesz, i przyzwyczajaj się do wrażeń, które odczuwasz w tym stanie.
- Powtórz ćwiczenie pięć, sześć razy.

Podobnie jak w przypadku wielu innych ćwiczeń opartych na NLP, opis powyższego może wyglądać dziwnie. Może ono również wydawać się czasochłonne. Wykonywane „na żywo" okazuje się jednak bardzo łatwe i szybkie, zaś korzyści, zwłaszcza w nowym otoczeniu, są olbrzymie.

Wielu sportowców stosuje rozgrzewkę umysłową również w odniesieniu do faktycznej, fizycznej rozgrzewki. Innymi słowy, w umyśle ćwiczą przebieg rozgrzewki i towarzyszących jej rytuałów jeszcze przed jej wykonaniem, a zwyczaj taki staje się elementem ich normalnego procesu przygotowywania się (więcej informacji na ten temat w rozdziale 19., „Wykorzystuj rytuały i zwyczaje").