

Entrenamiento de la autoconfianza: la clave es lo que sucede después de cada golpe: LA RUTINA POST-GOLPE	
OBJETIVO	TAREAS
Aprender a valorar lo que haces bien	Después de dar un golpe debes de recordarte mentalmente lo que HAS HECHO bien: “que buen golpe he dado, que buen swing, que buen impacto, etc”. No te centres solamente en el resultado o en lo que has hecho mal. Aprende a cambiar la perspectiva con la que ves cada golpe. Aprender a sacar cosas positivas de casi todos los golpes.
No caer en el error de estar centrado solamente en lo que haces mal o en los errores	Puedes pensar equivocadamente que eso es lo que debes hacer (fijarte en los errores) para mejorar. “Lo que hago bien, ya lo sé. Me tengo que fijar en lo que hago mal, para mejorar y no volver a cometer el mismo error”.
Diferenciar entre exigente y perfeccionista	El exigente valora las cosas que hace bien, aunque se exige seguir trabajando para hacerlas mejor, pero lo primero que hace es valorar todo lo que hace bien. En cambio, el perfeccionista siempre está más centrado en lo que hace mal, en lo que le falta para alcanzar la perfección, y no valora lo que hace bien. Cuando da un golpe perfecto piensa: “Esto es lo normal, lo que debería hacer siempre”
Diferenciar resultado y ejecución	Y en cada momento aprender a centrarte en lo que más te interesa y en lo que juegue a favor de tu confianza , en vez de elegir centrarte en lo negativo y en lo que juega en contra de tu confianza.

LA AUTOCONFIANZA

RUTINA POST-GOLPE

- Evaluación objetiva de los golpes (cosas positivas y negativas). Busca las cosas positivas y aprende de las negativas.
- Felicítate siempre que hayas hecho algo bien. Lo normal no es pegar un buen golpe, eso es hacerlo bien.
- Atención con la autocrítica destructiva que no sirve para nada. Anota tus pensamientos negativos que bajan tu confianza para trabajar con ellos y sustituirlos por otros que te ayuden a confiar en ti.
- En vez de pensamientos perfeccionistas (solo se ve lo malo) pensamientos exigentes (lo malo y lo bueno)
- Piensa bien después de los errores. Asume el error y acéptate. Plan de reenfoque.