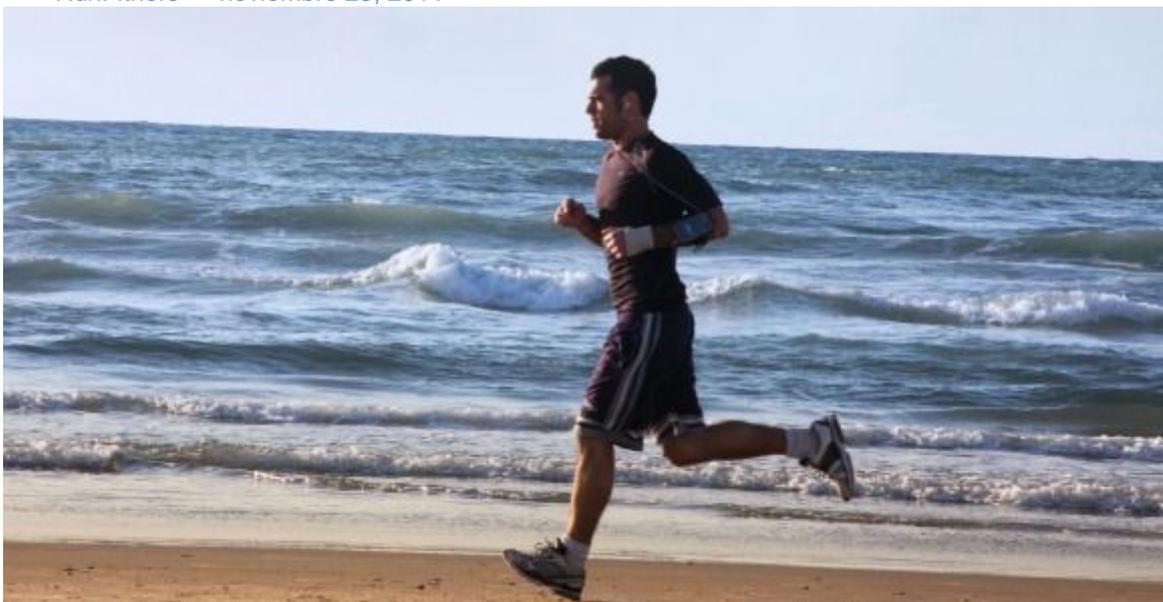


PIENSA EN POSITIVO CUANDO CORRES | MOTIVACIÓN PARA CORREDORES



RunFitners — noviembre 23, 2011



Tanto si eres un corredor experto como un novato, seguramente en **algún momento de la carrera** hayas tenido **algún pensamientos negativo** del estilo, *“hoy me siento mal”*, *“estoy muy cansado”*, *“no voy a llegar”* y similares.

No te asustes, **este tipo de pensamientos es normal**. Sin embargo, si permites que esos pensamientos negativos predominen, seguramente afectarán tu rendimiento en la carrera.

Si has cumplido correctamente con tu plan de entrenamiento y te has establecido una meta realista, será mas fácil superar los pensamientos negativos que se pasen por tu cabeza..

Si aun así no puedes evitarlos, en RunFitners te damos algunos **consejos** para que mientras **corres** durante un entrenamiento o en una carrera, puedas **dominar la situación** y obtener resultados positivos:

FRASES:

Repite algunas de estas frases en las que te sientas identificado:

- “Si paro ahora, seguramente me sienta desilusionado mas tarde”
- “No estoy realmente cansado físicamente, ya he pasado por esto antes”
- “Nada me detendrá, soy mejor que un corredor que camina”
- “Si termino este entrenamiento, sufriré menos el día de la carrera” (durante entrenamiento)
- “Tuve entrenamientos donde sufrí mas que esto”
- “En solo un rato, esto habrá terminado y prefiero estar feliz por lo que di en la carrera, en vez de estar lamentándome por no haber dado más de mi”

IMAGINACIÓN:

Imagina y represéntate mentalmente lo siguiente:

- Recuerda la satisfacción y alegría que te generó una carrera/entrenamiento en cual te esforzaste en demasía.
- Imagina que eres un corredor olímpico o un famoso maratonista.
- Imagina que estas corriendo en las nubes, con total suavidad y en forma placentera, déjate llevar.
- Imagina que luego de la carrera te encuentras conversando con tu familia y seres queridos relatando lo exitoso que fue tu desempeño en esa carrera.

Estos son algunas de las técnicas que personalmente utilizamos en **RunFitters**, ¿cuales son las tuyas?