



MENTALSTĘPS



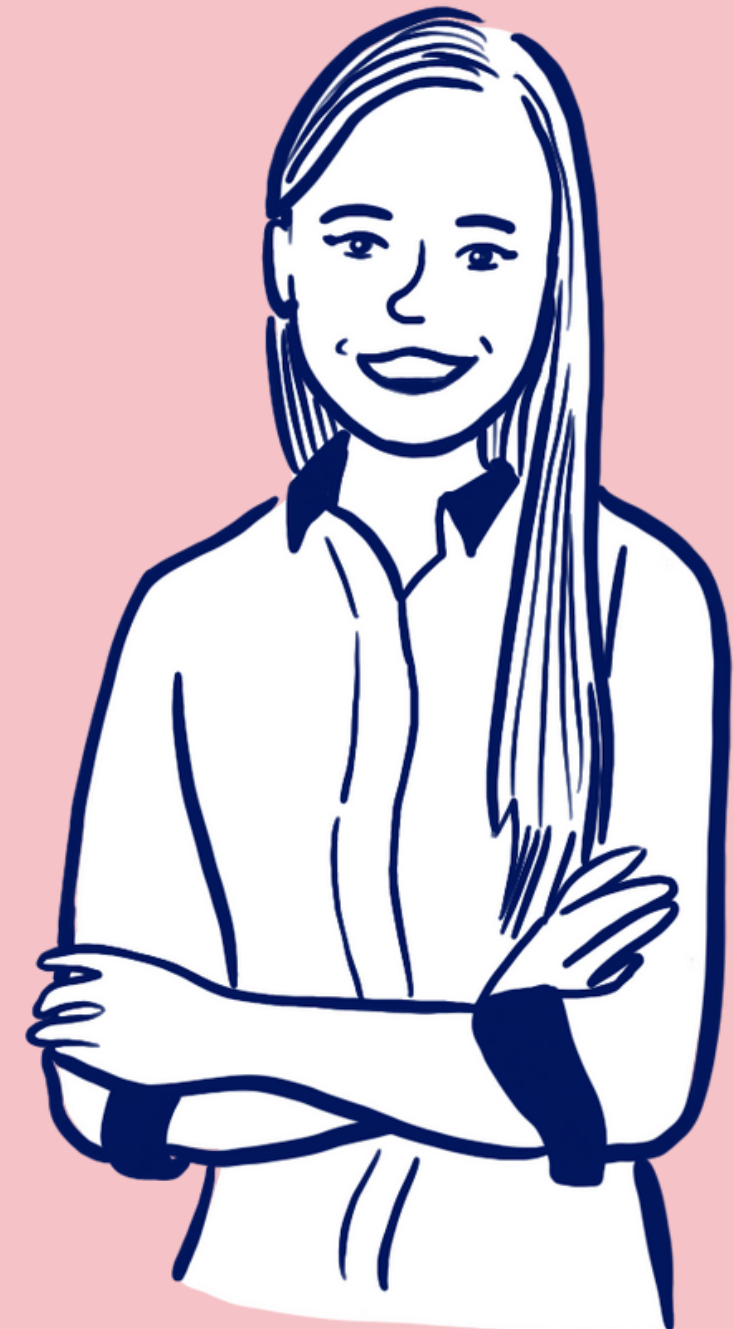
PRZYGOTOWANIE MENTALNE DO IMPREZ MISTRZOWSKICH

Natalia Pawelska



Natalia Pawelska

- Psycholog sportu
- Polski Związek Łyżwiarstwa Szybkiego (2018-2022)
- Polski Związek Lekkiej Atletyki (2020-2022)
- Psycholog reprezentacji Polski podczas ZIO w Pekinie 2022
- Gabinet Warszawa
- MENTALSTEPS - pomoce dydaktyczne i blog
- Uniwersytet SWPS Katowice
- Fundacja Sportu Pozytywnego



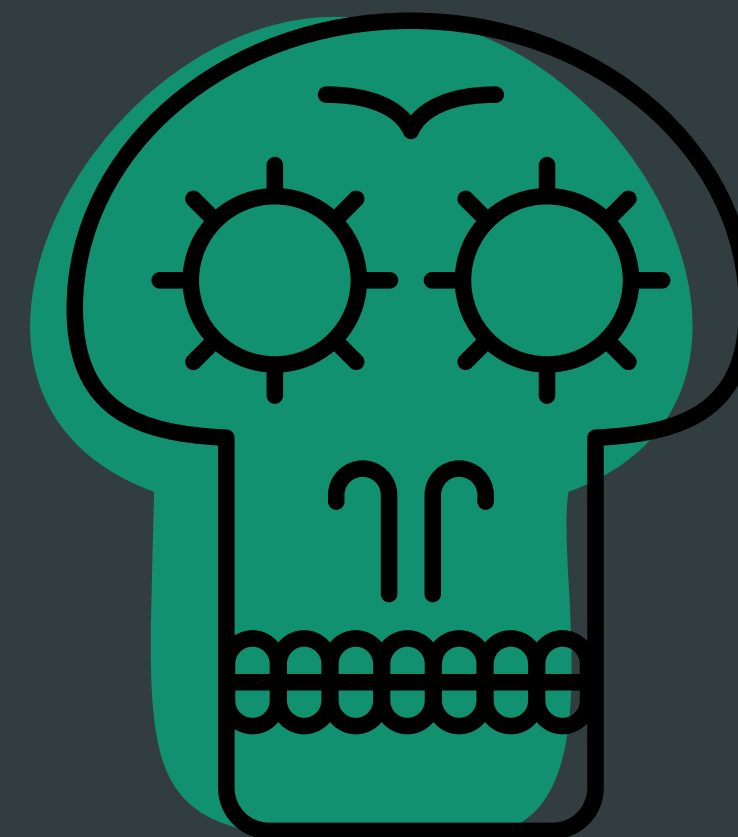
CZYM SIĘ RÓŻNIĄ
IGRZYSKA OLIMPIJSKIE
OD ...?



✦

PERSPEKTYWA

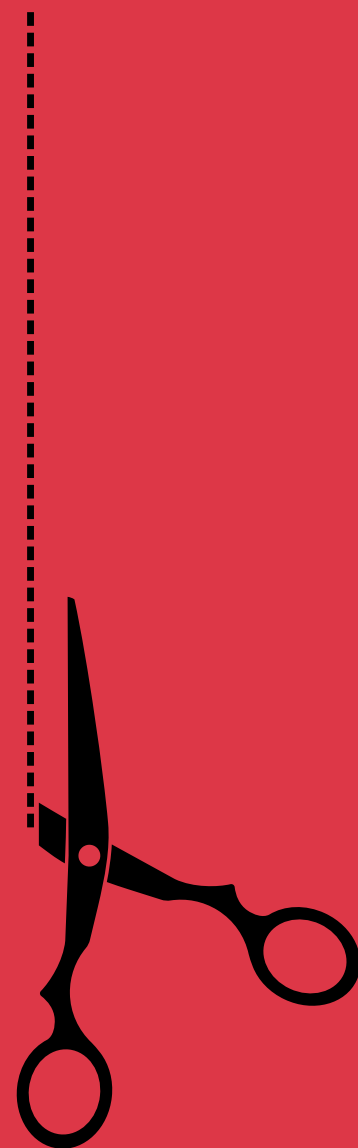
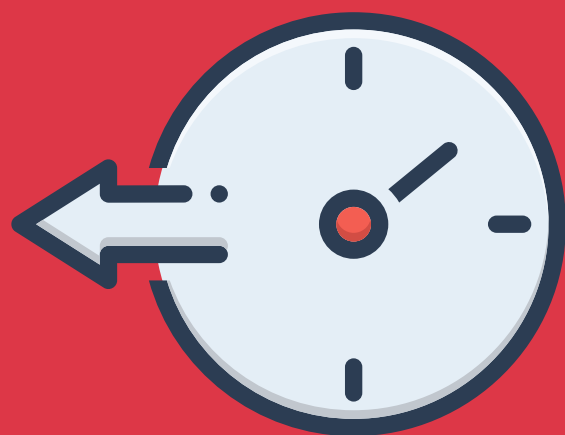
ŻYCIE ALBO ŚMIERĆ



PERSPEKTYWA

Gdzie jestem w tym momencie?

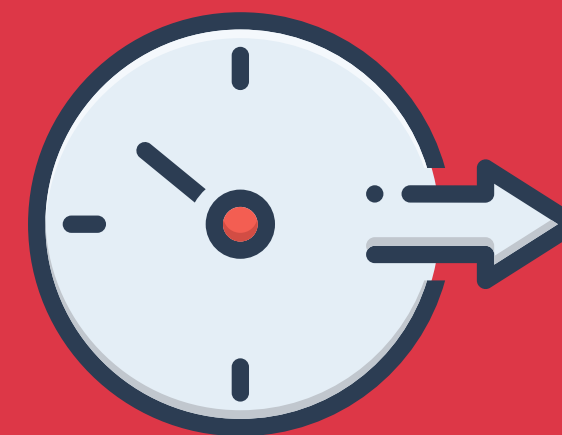
PRZESZŁOŚĆ



TU I TERAZ



PRZYSZŁOŚĆ



CO POMAGA
W LEPSZYM
RADZENIU SOBIE?



WIEDZA



DOŚWIADCZENIE



UMIEJĘTNOŚCI

TWORZENIE WŁASNEJ PRZESTRZENI

CHECKLISTA



PODRÓŻ



NASTAWIENIE



WSPARCIE INNYCH
NA MIEJSCU



OTWARCIE IO



PEWNOŚĆ SIEBIE



WSPARCIE INNYCH
W POLSCE



CZAS WOLNY



KONCENTRACJA UWAGI



POSIŁKI



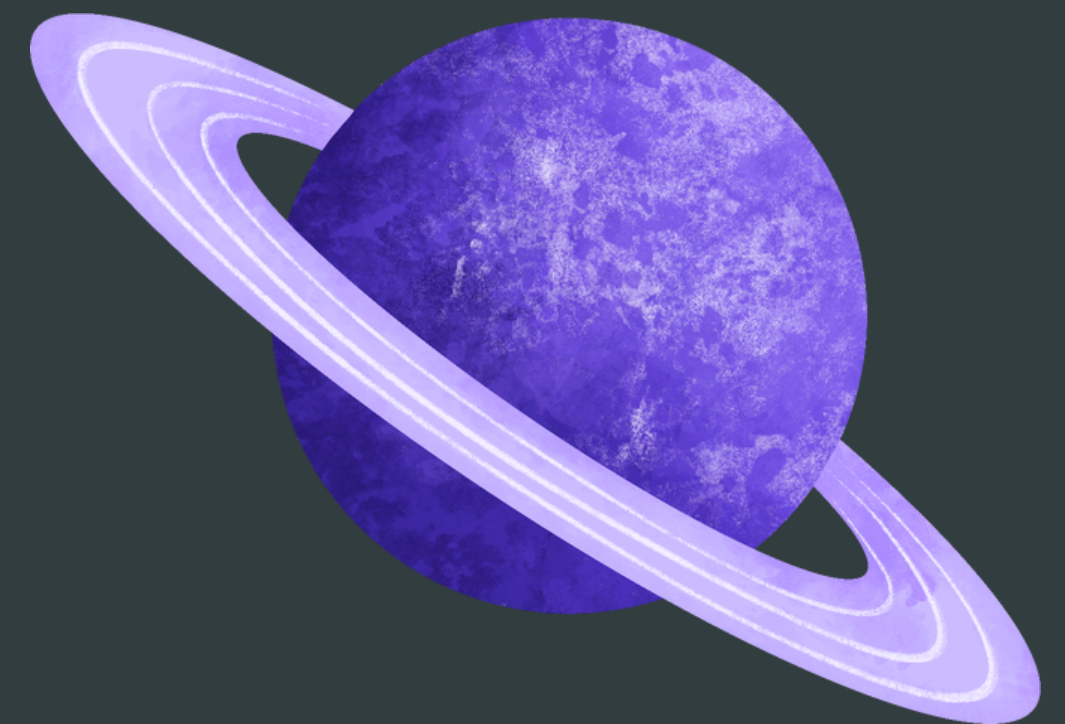
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM



TRENINGI



RUTYNY STARTOWE

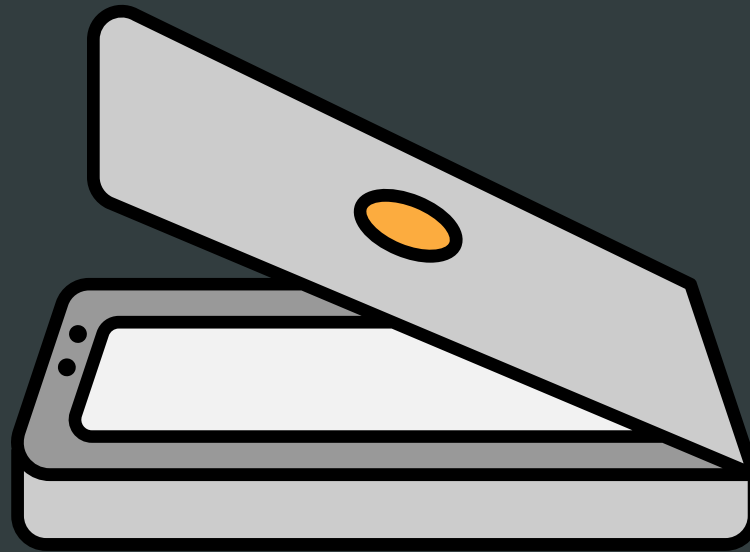


SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

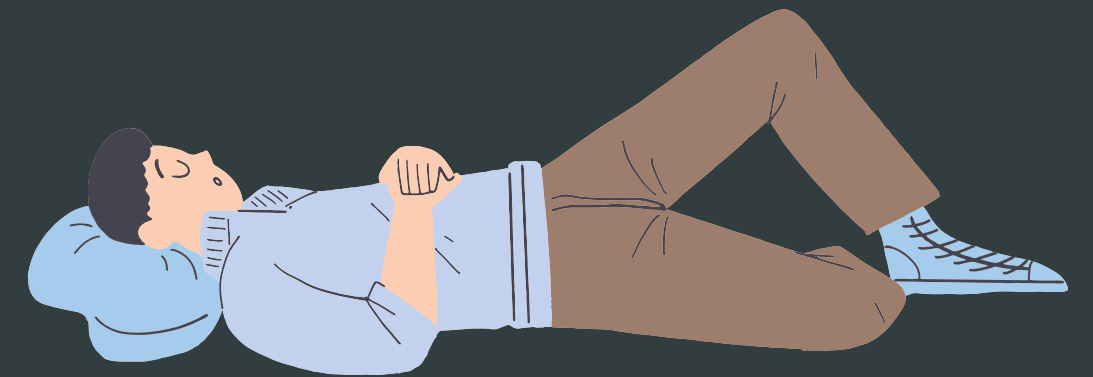
ODDECH



SKANOWANIE CIAŁA



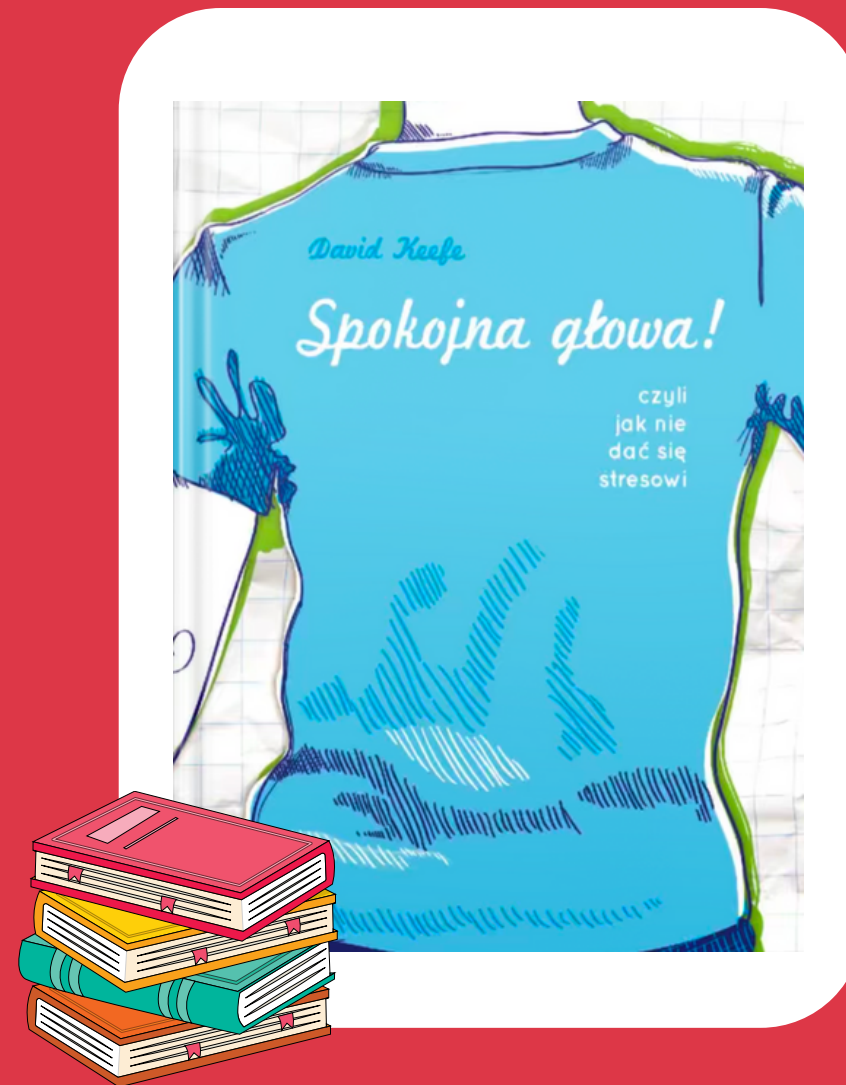
RELAKSACJA



SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM



**PORADNIK
HEADSPACE:
MEDYTACJA**

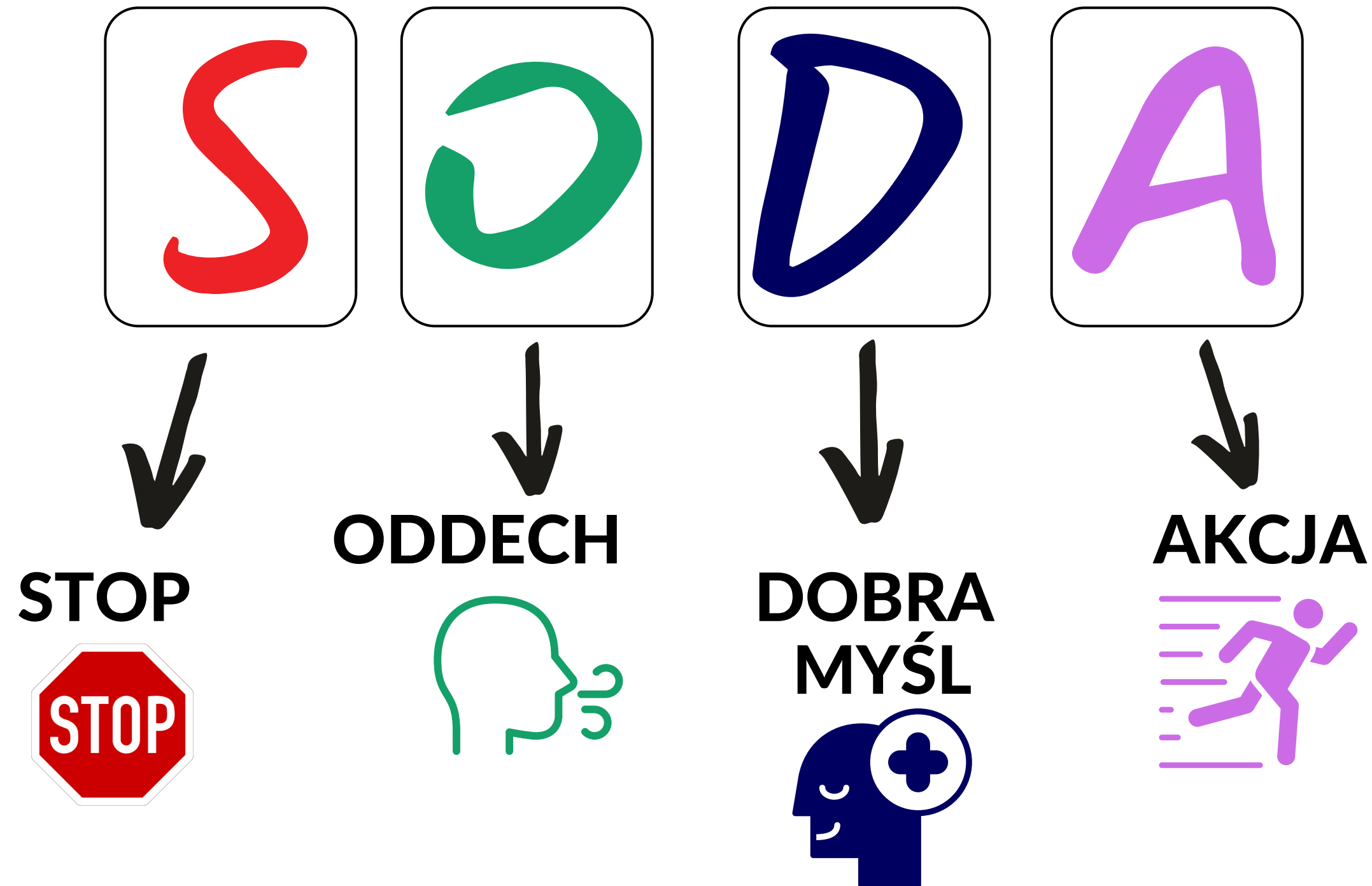


**SPOKOJNA GŁOWA!
CZYLI JAK NIE DA SIĘ
STRESOWI**



**BREATH:
RELAKS
I SKUPIENIE**

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z STRESEM



Dziękuję za uwagę!

e-mail

n.pawelska@gmail.com

strony internetowe

www.nataliapawelska.pl

www.mentalsteps.pl