

MGR. VÁCLAV PETRÁŠ

24 PŘEDSEVZETÍ

PRO SILNĚJŠÍ PSYCHIKU



PsychologieVykonu.cz

24 předsevzetí pro silnější psychiku

Mgr. Václav Petráš

Silná psychika není jen pro ty, kteří se s ní narodí. Pokud jí lépe porozumíte a najdete ty správné způsoby, jak na ní pracovat, dostanete se k ní i vy.

Již během studia psychologie jsem hledal způsoby, jak pracovat s psychikou v oblasti sportovního výkonu efektivněji a srozumitelněji. Evoluci, založenou na moderních vědeckých poznatcích a výtečném porozumění sportovnímu prostředí.

Výsledkem mnohaletého snažení se stal unikátně praktický přístup, se kterým jsem již pomohl sportovcům vyhrát grandslamové turnaje či získat tituly v ČR i zahraničí.

Obrátily se na mě již stovky sportovců, včetně reprezentantů v několika desítkách sportovních disciplín. Mé služby využívají desítky elitních organizací a svazů.

V tomto ebooku vám představím 24 konkrétních předsevzetí, kterými můžete nastartovat svou cestu k silnější psychice i vy.

- Mgr. Václav Petráš

„Chtěla jsem Vám zpětně poděkovat za velkou pomoc, všechny rady užívám a exponenciálně se vše zlepšilo natolik, že už mi nedělají problémy [dříve problematické části výkonu, spojené se silnou nervozitou].“ – Michaela

„Dobrý den, pane Petráš, jen jsem Vám chtěl poděkovat za pomoc. Vaše rady mi moc pomohly!“ - Lubomír



24 předsevzetí pro silnější psychiku

Mgr. Václav Petráš



1



Naučím se trénovat sobecky

Pokud se budu ohlížet na ostatní a přizpůsobovat se průměrnému nasazení, nedostanu ze sebe své maximum.

3

Budu více komunikovat

Budu si připomínat, že častá chyba v komunikaci vzniká tím, že něco neřekneme, protože předpokládáme, že „je to přece jasné“.

Není.

2



Už nikdy neřeknu „já jsem prostě takový“

Budu se ochoten zbavit i těch nejsilnějších návyků a vytvořím si nové, které mi pomohou posouvat se vpřed.

4

Zaměřím se na své výkony, ne výsledky

Může se totiž stát, že podám skvělý výkon, ale prohraji. I tak jsem však odvedl dobrou práci.

O kurzech Václava Petráše:

„Kurz mi pomohl k lepším výkonům a hezkým výsledkům, tuto sezonu mám již několik vítězství a hodně dobrých umístění.“ – Štěpánka

„Chtěl bych vám ještě jednou poděkovat za kurz který jsem u vás absolvoval, bylo to opravdu velmi přínosné a v dnešní době pro mě nadčasové.“ – Lukáš Rajgl

24 předsevzetí pro silnější psychiku

Mgr. Václav Petráš



5

Zvládnou stereotyp

Tréninková rutina mi nebude omluvou pro nesoustředěnost. Budu neustále zvědavý, budu soupeřit sám se sebou a vždy půjdu na trénink s konkrétním cílem.

6

Budu mentalitu posilovat, ne dopovat

Nebudu hledat kouzelnou zkratku, která zázračně vše vyřeší. Budu vynakládat pravidelnou a dlouhodobou snahu a očekávat postupné pokroky.

7

I špatný den bude růstovým dnem

Když se budu cítit frustrovaně, unaveně a znechuceně, budu to brát jako ideální příležitost, jak se naučit s podobným stavem vypořádávat během samotného výkonu.

8

Naučím se lépe zpracovávat selhání

Chyby a neúspěchy budu brát jako užitečný zdroj informací, nikoli devastující záležitost. Když něco nejde, je to „zatím“. Správná strategie, čas a snaha mě dostane vpřed.

9

Odpoutám se od nepotřebného uznání

Ocenění od druhých lidí budu brát jako příjemný bonus, který ale reálně k ničemu nepotřebuji. Já sám nejlépe vím, co jsem zvládl dobře.

10

Připravím se na pohádku, horor i vše mezi tím

Každý umí podávat dobré výkony, když se daří a cítí se skvěle. Já se ale budu připravovat na všechny možné situace, včetně těch, kdy se mi dařit nebude.

„Cením si Vaší práce a kurzů, ze kterých si pokaždé něco odnesu do své praxe i po několikátém zhlédnutí.“ - Lucie

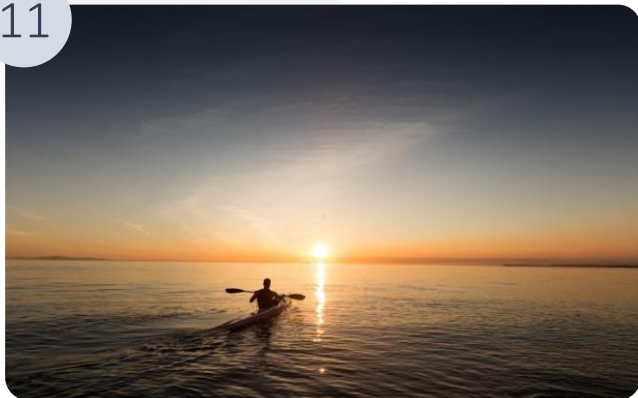
„Kurz mi pomohl otevřít oči. Mohu říci, že jsem lepším trenérem. Tohle se na licencích neučí.“ - Tomáš N.

24 předsevzetí pro silnější psychiku

Mgr. Václav Petráš



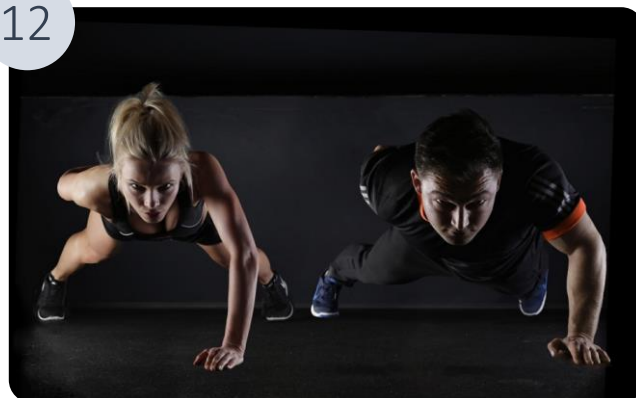
11



Ujasním si nejen „co“, ale i „jak“

Nebudu se fixovat na výsledek, ale na cestu, která k němu povede. Nebudu myslet jen na to, že chci vyhrát, ale i na svůj přístup, koncentraci či přípravu, která mě k tomu dostane.

12



Budu vědět, co mám pod kontrolou

Nebudu se snažit kontrolovat něco, co nemůžu ovlivnit, a nebudu nikdy tvrdit, že nemůžu ovlivnit něco, co pod kontrolou mít mohu.

13

Budu se inspirovat

Budu hledat inspiraci v jiných sportech i dalších oblastech. Budu se zajímat o výkony na samotné hranici lidského potenciálu, abych si připomněl, kolik práce a mentálního úsilí to vyžaduje - a že to stojí za to.

14

Najdu si pevné body

Sport pro mě znamená opravdu hodně. Ale budu si vytvářet a udržovat i jiné záchytné body, o které se můžu v životě opřít, bez ohledu na to, jak se povede příští závod.

„Se spoluprací jsme velmi spokojeni. Přinesla nám mnoho cenných rad, postřehů a zejména propojení teoretických poznatků s reálnou praxí v klubech. – Martin Komárek, předseda Českomoravského svazu hokejbalu

„Byl to již třetí kurz v Akademii a musím říci, že v každém se dozvím něco nového, nad rámec těch minulých a je výborné, že to vše do sebe zapadá a dává smysl. – Honza N.

24 předsevzetí pro silnější psychiku

Mgr. Václav Petráš



15

Budu správně hospodařit se svými silami

Vždy je možné udělat ještě něco navíc. Já ale rozumím tomu, že někdy je tím nejlepším rozhodnutím jít už si raději odpočinout.

16

Zaměřím se na důvody, proč to zvládnu

Každý dokáže najít stovky důvodů, proč něco nezkusit. Já se ale zaměřím na ty argumenty, které mi dokazují, že na to mám.

17

Budu věřit své přípravě

Během soutěžního výkonu nezačnu vymýšlet blbosti a snažit se dělat něco jinak. Budu věřit svým automatismům z tréninku a nebudu se je snažit měnit ve chvíli, kdy to nedává smysl.

18

Budu mít velké sny, ale postupné cíle

Ke svým snům se dostanu přes výtečně zvládnuté postupné kroky. Zaměřím se primárně na ten příští, který potřebuji udělat.

19

Strach bude mým pomocníkem

Nebudu se cítit špatně za to, že se někdy cítím špatně. Motýlci v břiše mohou být skvělým pomocníkem, když je naučím létat v té správné formaci.

20

Posílím svou vůli, abych se o ni mohl opřít

Nebudu čekat na to, až se mi bude chtít něco dělat. Nemusel bych se dočkat.

O webinářích Václava Petráše:

„Takhle výborně připravený seminář - webinář, jsem ještě nezažil.“ – Michal Eisenkolb

„Webináře jsou perfektně připravené a pro mě se jedná o nejlepší a nejpoutavější přednášky, které jsem slyšel...“ – Antonín

24 předsevzetí pro silnější psychiku

Mgr. Václav Petráš



21



Budu rozšiřovat svou identitu

Budu více, než jen sportovcem. Budu skvělým sourozencem, rodičem, kamarádem či spoluhráčem. A to mi pomůže být ve sportu ještě efektivnější a uvolněnější.

22



Budu si lépe všímat pokroku

Pokud si nevšimnu, že jsem se v něčem zlepšil, přijdu o bonusovou motivaci i užitečné informace o tom, jak se mi to povedlo. Zaměřím se i na pozitiva, nejen negativa.

23

Nebudu utíkat před svými slabinami

Mé slabé stránky jsou příležitostí k obrovskému posunu vpřed. Každou z nich mohu postupně zlepšit. Stačí jim lépe porozumět a převést je do konkrétních aktivit, kterými na nich budu pracovat.

24

Poperu se s pochybnostmi

Když od někoho uslyším „nemáš na to“, připomenu si, že tuhle větu slyšela řada úspěšných sportovců. Stejně jako oni ale budu věřit více sobě, než hodnocení druhých.

O kurzech Václava Petráše:

„Kurz byl velice přínosný, moc za něj děkuji.“ – Michal

„Výborné, mohu jen doporučit.“ - Richard

24 předsevzetí pro silnější psychiku

Mgr. Václav Petráš

Děkuji za váš zájem o tento ebook!

Pamatujte, že vždy můžete udělat něco pro to, abyste svou psychiku posílili. Buďte trpěliví, postupujte stupínek po stupínku a všimněte si pokroků, které se dozajista dostaví.

Zaměřte se na to, co je jen na vás – přístup, odhodlání, otevřená hlava. A kam až vás to jednou dostane? Tím možná překvapíte i sami sebe.

- Václav Petráš



Chcete posunout svou mentální přípravu na vyšší úroveň?

Na stránce PsychologieVykonu.cz najdete aktuální nabídku webinářů, kurzů či možnost individuální spolupráce.

Chcete další volně dostupné materiály?

Na [blogu PsychologieVykonu.cz](https://blogu.PsychologieVykonu.cz) najdete desítky článků, videí či volně dostupných webinářů k nejrůznějším tématům.

Pokud nechcete přijít o nové příspěvky a sportovně-psychologickou inspiraci, přidejte se k více než 12000 sledujících na Facebooku a Instagramu PsychologieVykonu.cz!

„Tímto bych Vám chtěl ještě poděkovat za Váš přístup, jak už v kurzu tak celkově na sítích jste velkým přínosem.“ – Jan

„Pro mě je inspirace už jen to, že Vás sleduji na FB stránce. Práce, kterou odvádíte a šíříte nejen mezi nás sportovce a trenéry, ale mezi všechny je úžasná. Přeji Vám hodně štěstí v tom co děláte, protože to děláte skvěle.“

- Petra

24 předsevzetí pro silnější psychiku

Mgr. Václav Petráš



O Akademii PsychologieVykonu.cz

Unikátní sportovně-psychologická [Akademie](#) vám nabízí populární online kurzy a webináře Mgr. Václava Petráše.

Čekají na vás desítky hodin praktických a srozumitelných informací. [Začněte ještě dnes!](#)

„Jako aktivně hrající brankář jsem spolupracoval s panem Petrášem celé dva roky a nesmírně mně pomohl poznat sama sebe a dosáhnout profesionálních úspěchů. Jeho maximálně profesionální přístup, ochotu a znalosti přesně naše akademie TeamBHA vyžaduje.“

„Každý kdo pochybuje sám o sobě a sportuje, doporučuji kontaktovat pana Petráše, protože za pomoci správně nastavené psychologie dokáže sportovec podávat mnohem kvalitnější výkony.“

– Patrik Nechvátal (TeamBHA, majitel a trenér)