

CADEIA DE EXCELÊNCIA



Quando o nosso estado é sujeito a qualquer tipo de mudança – seja ela para um estado mais positivo ou para um estado mais desafiante – um dos primeiros aspetos que se altera e denuncia imediatamente essa mudança é a nossa respiração. Desta forma, a cadeia de excelência diz-nos o seguinte:

1. Respiração – Quando assumo o controlo sobre a minha respiração eu condiciono a minha
2. Fisiologia – Está, como sabemos, está diretamente ligada ao nosso
3. Estado – Que por sua vez determina o nosso
4. Desempenho ou performance.

A conclusão que a cadeia de excelência nos dá é que quando queremos alterar o nosso desempenho, devemos alterar a nossa respiração.

Da próxima vez que se sentir num estado negativo, experimente notar como está a sua respiração e normalize-a, utilizando uma das técnicas de respiração que conhece. Esta é uma das melhores ferramentas para não deixar crescer estados negativos.