

# "MANTENHA O FOCO: TREINAMENTO AUTOCONSCIENTE"

Escrito em 05/09/2020 por Priscila Barbi



Você também possui seu próprio mantra?

Oi, pessoal!

No post de hoje, quero compartilhar com vocês sobre a minha breve participação no livro do Professor Waldemar Guimarães. O título do post é o próprio nome do livro.

Para todas as áreas da vida, se quisermos algo bem feito, temos que nos dedicar, nos focar. Imagina você cozinhando, por exemplo, e ao invés de colocar azeite de oliva na comida, colocar o detergente de lavar louça?! Parece brincadeira, mas aqui em casa já aconteceu. Pensa no quanto a pessoa estava distraída...

Imagina em se tratando de arma de fogo? Perigoso, né?

Se quisermos que nossos movimentos e reações com nossa arma na hora do estresse sejam automáticos, batemos na tecla sobre treinamento, repetição. Porém, que o movimento que se tornou automático não seja de qualquer jeito, seja feito com muita concentração, autoconsciente. Se foram dados mil saques em seco do seu coldre, que tenham sido duas mil vezes bem pensados cada movimento do seu corpo.

Visite [www.infoarmas.com.br](http://www.infoarmas.com.br)

Quando li a primeira edição do livro "Mantenha o Foco: Treinamento Autoconsciente", abri-me os olhos para determinados assuntos sobre concentração e controle emocional. Muito do que estava escrito ali, eu me via em diversas áreas da vida. Algumas delas me dei até parabéns, outras percebi que tenho muito ainda o que aprender.

Duas coisas que mais me chamou a atenção lendo o livro foram sobre a meditação para controle da ansiedade nos momentos das competições de tiro e os mantras. Sobre a ansiedade já comentei algumas vezes aqui com vocês, mas os mantras, achei muito doido, porque parecia até que eu já tinha o meu!

Pesquisando no Wikipedia sobre o que é o mantra, resumidamente li que são palavras, normalmente em sânscrito, originária do hinduísmo e muito utilizada no budismo que serve como uma fórmula mística recitada e cantada repetidamente de forma a auxiliar a concentração durante a meditação.

Mas o que uma pessoa que nasceu em berço evangélico e verdadeiramente busca à Jesus Cristo tem a ver com práticas ritualísticas budistas? Nada!

Cheguei a conclusão de que tinha "o meu mantra", "minhas palavras de efeito", quando passando por cima de um certo "pré-conceito" sobre o assunto, me lembrei de algumas vezes nas competições, quando sempre muito nervosa, falava comigo mesma: "Calma, mulher! Você sabe como fazer isso, você já treinou muito! Foca na mira da arma! Alça e massa, alça e massa!"

Gente! Esse "alça e massa, alça e massa" repetindo na minha cabeça, me remeteu à lembrança dos meus treinamentos, de quantas vezes já tinha feito aquilo e do quanto eu o dominava; me fez de certa forma acalmar os ânimos e deixá-los de lado focando somente na técnica da visada da arma, tudo isso em milésimos de segundos, no instante em que atirava me deslocando numa pista de tiro.

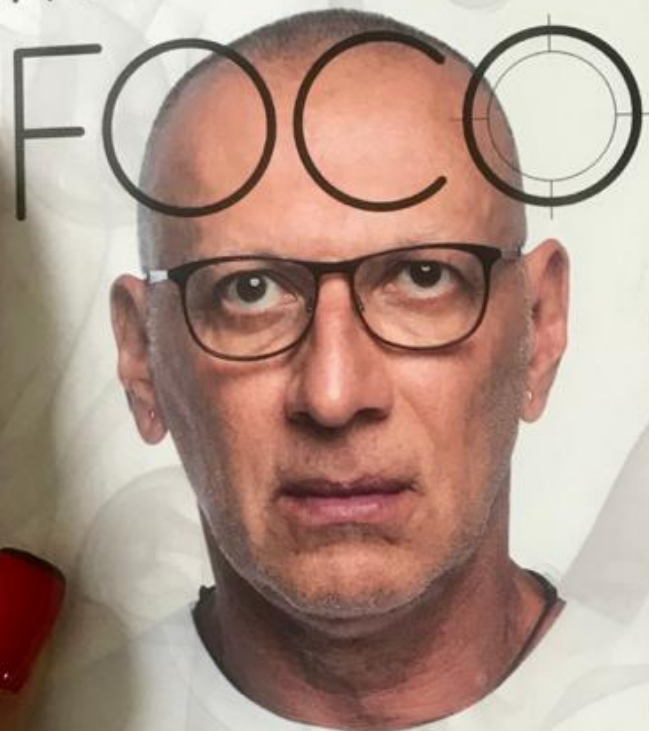
O poder que essas palavras exerciam sobre meus sentimentos e capaz de mudar aquele instante momento, era incrível.

Em meu breve depoimento na segunda edição do livro, tentei resumir essa experiência de que as vezes, já possuímos algumas palavras poderosas capazes de nos redirecionar ao caminho da concentração.

Pensando desta forma, quando você está treinando em seco com a sua arma, ou calmamente treinando precisão... ou até mesmo fora do Clube de Tiro, na academia treinando musculação, parou pra pensar se já tem seu próprio mantra?

WALDEMAR MARQUES GUIMARÃES NETO

# MANTENHA O FOCO

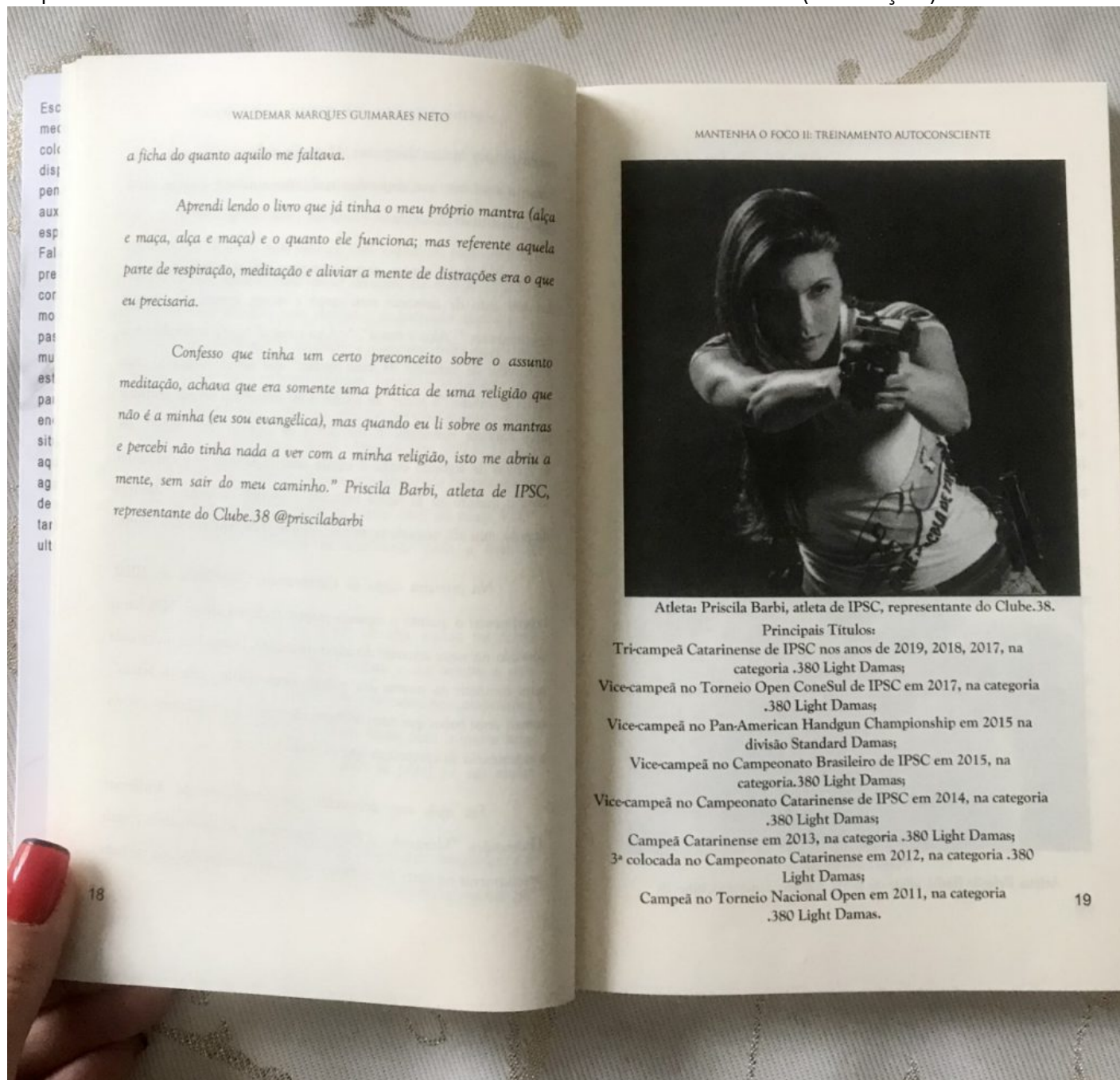


TREINAMENTO AUTOCONSCIENTE  
SEGUNDA EDIÇÃO AUMENTADA

Visite [www.infoarmas.com.br](http://www.infoarmas.com.br)



Capa do livro. Mantenha o Foco: Treinamento Autoconsciente (2a edição)



Meu depoimento no livro e abaixo da foto, minhas principais conquistas como atleta de Tiro representando o Clube.38

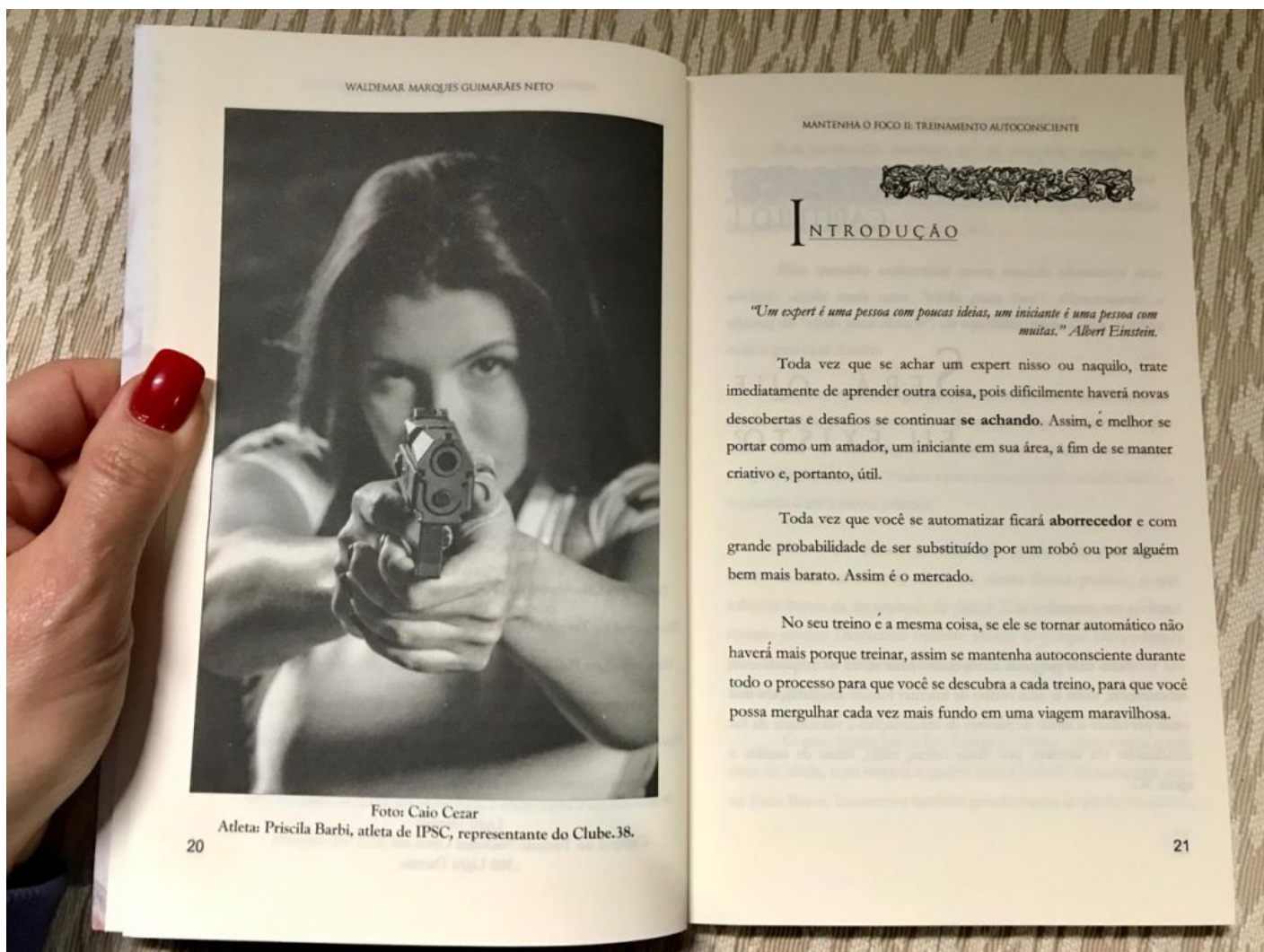


Foto interna do livro

Por enquanto, posso te emprestar o meu, até o dia que você achar o seu! Até a próxima!