

לא לפחד מהפחד

חמישה טיפים על התגברות על פחדים וחששות במשחק כדורסל

1. חשוב לזכור: פחד לא באמת קיים. זה משהו שהאדם ממציא לעצמו. ואם הפחד מתעורר, לא לפחד ממנו ולא להתעלם ממנו- לנצח אותו.
2. במשחק כדורסל, ייתכן והיריב מפחד בדיוק כמוך- תסתכל לו בעיניים ותחייך. החיוך שלך יכול לפרק את הפחד שלך.
3. נסה להמיר את הפחד להתרגשות- זה כמו להפוך דבר שלילי לחיובי. זה כמו להדליק אור בחושך.
4. היפוך האותיות של פחד הוא דחף. אפשר להפוך את הפחד מגורם מעכב לאחור- לגורם דוחף קדימה.
5. קח חברים לקבוצה ותחזיקו ידיים ותדברו. הביחד עוזר להתגבר על הפחד.