



FOCUS ON

HIPNOSIS PARA CAMPEONES



ENTRENAMIENTO MENTAL AVANZADO
PARA EL MÁXIMO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Los deportistas profesionales son personas con una serie de características muy especiales.

Por una parte, como cualquier ser humano, están expuestos a interferencias ajenas a su desempeño deportivo: Padres, familia, novias/os.

No están exentos de conflictos, enfermedades, fallecimientos, rupturas sentimentales, etc

La gran diferencia es que en la alta competición no pueden permitirse bajar el rendimiento por debajo de lo que el club, espónsor o federación espera de ellos.

Deben aprender a convertirse en una especie de super-humanos con la mente blindada a preocupaciones y a estados emocionales que puedan mermar el rendimiento.

Por otra parte, y dentro de las exigencias propias de la alta competición, están expuestos a:

- Estrés
- Desmoralización
- Falta de seguridad en uno mismo o falta de fe en su equipo o en su entrenador.
- Presiones
- Bloqueos
- Frustraciones
- Miedos mentales
- Dudas. Preocupaciones.
- Lesiones
- Ansiedad
- Creencias o pensamientos limitantes

Es muy normal observar como algunos jugadores de élite rinden en los entrenamientos muy por encima de los partidos o competiciones importantes.

¿A qué se debe?

Claramente a una preparación mental ineficaz, que no le permite gestionar el estrés y la presión del día de la prueba

Muchas veces es el mismo competidor el que se siente incapaz de superarlo.

Él realmente quisiera, pero no puede.

El problema, y paradójicamente también la solución, están en su mente subconsciente o inconsciente.

Un problema, generalmente con carga emocional, la falta de seguridad o el bloqueo que creó esa parte inconsciente, no se puede solucionar desde la parte consciente de nuestra mente.

Las técnicas hipnóticas de FOCUS ON van al origen, al foco del problema para solucionarlo de raíz.

Vamos ahora a responder las preguntas más comunes sobre este método:

1 ¿Qué es FOCUS ON?

Es el sistema de entrenamiento mental creado por Toni Pons, basado en técnicas de hipnosis, para deportistas profesionales. Es un método específico y comprobado para que un competidor o jugador de cualquier disciplina deportiva, consiga su **máximo rendimiento y la mentalidad inquebrantable de un campeón.**



2

¿En qué se diferencia este, de otras técnicas psicológicas o de coaching?

La motivación que puedes conseguir en una charla motivacional o métodos psicológicos convencionales se diluye y desaparece rápidamente.

No se producen cambios consistentes, profundos y duraderos en el tiempo.

En FOCUS ON aprovechamos los potentes recursos que nos brinda la hipnosis y la programación subliminal para fijar en el inconsciente los cambios necesarios.



3

¿Todos somos capaces de alcanzar hipnosis?

SÍ. Los deportistas debido a su capacidad de concentración tienen incluso más facilidad.

La hipnosis es un estado natural en el ser humano, que muchas veces se produce de forma espontánea cada día.

La hipnosis de FOCUS ON no tiene nada que ver con un espectáculo.

Se trata de un estado muy concentrado, placentero, de atención amplificada, donde gracias a la disminución de frenos conscientes, se alcanzan recursos y el potencial mental inalcanzable de otra forma.

Esto permite inscribir, de manera profunda y más rápidamente en el inconsciente, los cambios o mejoras deseadas.

4

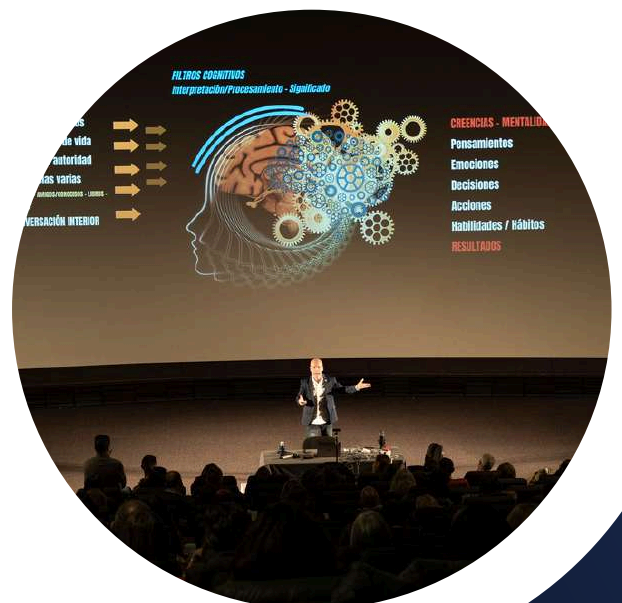
¿Cómo es posible que los cambios se mantengan en el tiempo?

Porque Toni crea unos AUDIOS específicos de re-hipnosis.

Unas herramientas claves y muy efectivas para fijar y reforzar los anclajes previamente establecidos.

Son refuerzos de los temas tratados con el deportista o el equipo durante la sesión y tienen una duración de 12 a 15 min.

La práctica y el entrenamiento diario con ellos, hasta la siguiente sesión, permite la inscripción profunda en el inconsciente de las mejoras deseadas, hasta que forman parte de uno mismo.



5

¿Que se puede mejorar con FOCUS ON?

EQUIPOS, CLUBS Y FEDERACIONES

Objetivos grupales para aumentar el rendimiento del equipo, siempre consensuado con los técnicos y entrenador:

- Control de la ansiedad y estrés pre-competición.
- Eliminación de interferencias emocionales
- Aumento de la concentración y aislamiento del entorno
- Trabajo de Equipo. Unión.
- Aumento de la confianza y seguridad
- Establecimiento de detonadores (anclajes) de poder para aprender a activarlos antes y durante los partidos.
- Eliminación de creencias limitantes (miedos mentales y dudas)
- Salir siempre a GANAR
- Sobreponerse a la adversidad. Cuando vamos perdiendo y hay que remontar.
- Mentalidad de campeón.
- Recuperación de lesiones. Conexiones neuronales con la zona afectada.

- Aumento de cualquier capacidad física que se necesite para su especialidad.

La mente limita también el potencial físico. Fuerza, velocidad, potencia, resistencia, habilidades específicas, agilidad, precisión, técnica, velocidad de reacción.

- Analgesia hipnótica. Reducción del dolor por lesiones.

FOCUS ON es la mejor herramienta que puede tener un entrenador para conseguir los objetivos de su equipo.



SESIONES INDIVIDUALES

Sesiones personalizadas para potenciar o eliminar cualquiera de las áreas mencionadas anteriormente en el apartado de sesiones grupales.

Reunión previa con el cliente o su preparador para clarificar objetivos. □

Algunas sesiones se graban en audio y sirven de refuerzo para el cliente en su entrenamiento mental diario. □

También se crean audios adicionales si se considera necesario.



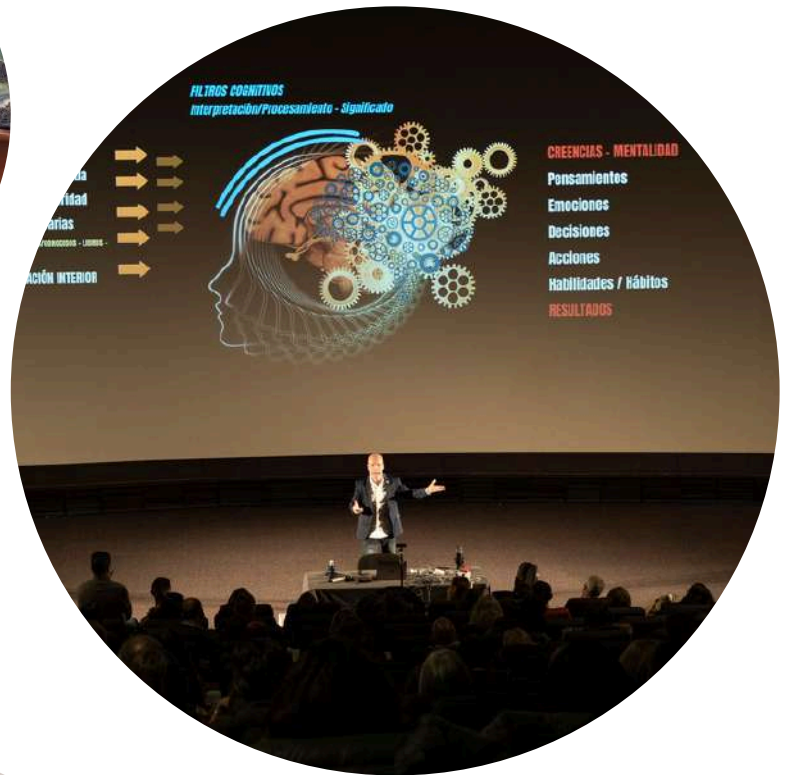
TONI PONS

- Hipnotista Profesional
- Reconocido como MIEMBRO DE HONOR por la Sociedad Nacional de Hipnosis Clínica y Terapéutica.
- Neurocoach especialista en técnicas de control mental para deportistas de élite.
- Formador en empresas sobre gestión emocional, control del estrés, excelencia y liderazgo.
- Titulado por el instituto Scharowski en Hipnosis Clínica Reparadora
- Conferenciante en universidades sobre alto rendimiento para estudiantes y deportistas.
- Creador de los métodos ON, ON ADVANCED y ONPLUS
- Autor de los cursos y talleres sobre hipnosis aplicada a metas de mayor éxito en España
- Instructor de Karate. C.N. 3º Dan F.E.K.











 **FOCUS ON** 
HIPNOSIS PARA CAMPEONES

 **TONI PONS ACADEMY**
www.toniponsoficial.com