

MENTALIDAD EN EL AGUA

*No necesitas vivir
frente al mar para
entrenar tu mente.*

**ENTRENAMIENTO MENTAL PARA SURFISTAS QUE NO
VIVEN EN EL MAR**

Por Loli Lanusse

Cómo usar este cuaderno



MENTALIDAD EN EL AGUA
**ESTE ENTRENAMIENTO ESTÁ
PENSADO PARA:**

ANTES DE TU VIAJE

DURANTE TUS DÍAS DE SURF

DESPUÉS DE VOLVER A CASA

NO HACE FALTA SURFEAR TODOS LOS DÍAS.
HACE FALTA OBSERVARTE.

FASE 1 — ANTES DE VIAJAR

(PREPARACIÓN MENTAL)

Expectativas

Mi próximo viaje es a: _____

Duración: _____

¿Qué espero que pase?_____

¿Qué me daría miedo que pase?_____



PRESION INTERNA

Del 1 al 10, ¿cuánta presión siento por “aprovechar” el viaje?

¿De dónde viene esa presión?

Si bajo esa exigencia un 20%, ¿qué cambia?

MIEDO ANTICIPADO

¿Qué escenario negativo estoy imaginando?

¿Es un hecho o una suposición?

¿Qué herramientas reales tengo para gestionarlo?

COMPARACIÓN ANTICIPADA

¿Con quién creo que me voy a comparar?

Si no me comparara, mi foco estaría en:

FASE 2 — DURANTE LOS DÍAS DE SURF

(ENTRENAMIENTO EN ACCIÓN)

Antes de entrar

Día: _____

Energía mental (1-10): _____

Nivel de ansiedad (1-10): _____

Pensamiento dominante hoy: _____

¿Ese pensamiento me ayuda o me limita? _____



DESPUÉS DE LA SESIÓN

¿Cómo me sentí realmente?

¿Lo que pasó fue igual a lo que imaginaba?

¿Qué parte fue más mental que técnica?

OLAS DONDE DUDÉ

¿Qué pensé justo antes de dudar?

¿Era miedo real o anticipado?

OLAS DONDE ME COMPROMETÍ

¿Qué cambió internamente?

¿Cómo se sintió en el cuerpo?

CAÍDAS

Describí una caída que te afectó:

Pensamiento inmediato:

Si fueras tu propia coach, ¿qué te dirías?

FASE 3 — DESPUÉS DEL VIAJE

(INTEGRACIÓN REAL)

Balance emocional

Antes del viaje mi confianza era (1-10): _____

Después del viaje es (1-10): _____

¿Qué la hizo subir o bajar? _____

Frustración post viaje

¿Siento bajón por volver a casa? _____

¿Qué parte extraño realmente? _____

¿Cómo puedo sostener esa energía en mi rutina diaria? _____



APRENDIZAJE REAL

¿Qué aprendí sobre mi mente?

¿Qué patrón mental quiero cambiar?

NUEVA DECISIÓN

En mi próximo viaje voy a practicar:

EL MAR CAMBIA.
YO TAMBIÉN.
Y ELIJO CÓMO ME PARO FRENTE A ESO.





El mar nunca es igual.
Hay días suaves y días que incomodan.
Hay momentos donde todo fluye
y otros donde parece que nada sale como esperabas.
Y lo mismo pasa adentro tuyo.
Hay sesiones donde te sentís fuerte.
Y otras donde aparece la duda, el miedo o la comparación.
La diferencia no está en que el mar cambie.
La diferencia está en cómo elegís pararte frente a eso.
Podés reaccionar.
O podés observar.
Podés exigirte.
O podés entrenarte.
Podés dejar que el miedo decida.
O podés decidir vos.
La mentalidad no se improvisa.
Se practica.
Y cada vez que elegís mirarte con honestidad,
respirar antes de remar
y comprometerte con tu decisión,
estás creciendo mucho más que técnicamente.
El mar cambia.
Vos también.
Y eso es parte del juego.

