**Rozwijanie wytrzymałości w sporcie**

Ten przepis dotyczy energii i wigoru poprawiającego się pod wpływem sposobu myślenia o sobie jako o zawodniku.

1. **Wyznacz** jasne cele, które chcesz osiągnąć. Najłatwiej zrealizujesz cel pozytywny (powiedz czego chcesz, a nie czego nie chcesz), realny, konkretny, określony w czasie.
2. **Powiedz** o tym swoim bliskim. Te osoby będą Cię wspierać i ułatwią ci pokonywanie trudności.
3. **Wyobraź sobie** swój sukces oraz wyzwania związane z drogą do sukcesu. Wyobraź sobie to dokładnie. Twój umysł uczy się takich obrazów i będzie umiał to powtórzyć.
4. **Ustaw przypomnienia**. Tak jak ustawiasz przypomnienia w swojej komórce tak samo możesz w swoim domu otoczyć się bodźcami kojarzącymi się z sukcesem.
5. **Kalibru**j stan swojego umysłu - to znaczy zdobądź umiejętność oceny swojego aktualnego stanu i szybkiego powrotu do stanu na jakim ci zależy. Gdy pod wpływem np. stresu twoje reakcje są dla ciebie niezadowalające możesz nauczyć się w kilku krokach powrócić do swoich maksymalnych możliwości i dobrego stanu.