

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

7 regole per vincere nello sport, Moreno presenta il suo libro

Redazione · Wednesday, November 15th, 2017

Giovedì 23 novembre alle 21 a Villa Corvini a Parabiago, si terrà al presentazione di **"Ready, set,go! 7 passi per vincere nello sport" di Ruspi Moreno**.

Il libro è un prezioso e pratico manuale motivazionale per lo sportivo, ma altrettanto valido per chiunque voglia acquisire quell'autodisciplina e atteggiamento vincente che permette di raggiungere i propri obiettivi lavorativi, di carriera e di vita.

Suddiviso in 7 step , gli stessi che hanno portato l'autore sul podio di un mondiale di paracadutismo. Questo libro ti permetterà di diventare leader di sé stesso e di rivoluzionare la propria mente.



Le regole da seguire riguardano essenzialmente sette ambiti della vita e del comportamento umano:

- atteggiamento mentale (pensieri, convinzioni, stati emotivi, domande e risposte che generano azioni e reazioni, attenzione, concentrazione, determinazione, volontà);
- atteggiamento fisico (potenzialità, schemi di comportamento, postura, alimentazione, respirazione)
- immaginazione (capacità di visualizzare gli obiettivi come se fossero già stati raggiunti, studio e visione mentale dello schema da seguire prima di una performance)
- empatia (capacità di entrare in contatto armonico con gli altri)
- obiettivi (capacità di definire con chiarezza e precisione la meta verso cui concentrare gli sforzi ed energie)
- azioni (capacità di muoversi concretamente e opportunamente in direzione della meta prefissata)
- persone (capacità di selezionare le migliori frequentazioni possibili)

Chi è Ruspi Moreno:

vive da sempre la sua grande passione per lo sport ottenendo grandi risultati conquistando la medaglia di bronzo ai mondiali del 1991 nel paracadutismo sportivo RW4 (prima squadra non professionista) e ricevere l'onorificenza dal C.O.N.I.

Negli ultimi 15 anni si avvicina al mondo della crescita personale frequentando corsi di leadership, PNL e il Master Internazionale in Coaching ad Alte Prestazioni (MICAP).

Nel 1988 la passione per lo sport lo porta ad aprire la sua palestra (Gymnasion Parabiago), dove attuando le tecniche acquisite nel coaching aiuta le persone a raggiungere i propri obiettivi con il protocollo AllenaMente.

Oggi mette la sua esperienza di coach a disposizione di atleti sportivi, tra cui spicca Anna Mei, campionessa mondiale ultracycling e detentrica del Record del Mondo su pista di 1000 km.

This entry was posted on Wednesday, November 15th, 2017 at 4:55 pm and is filed under [Eventi](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.