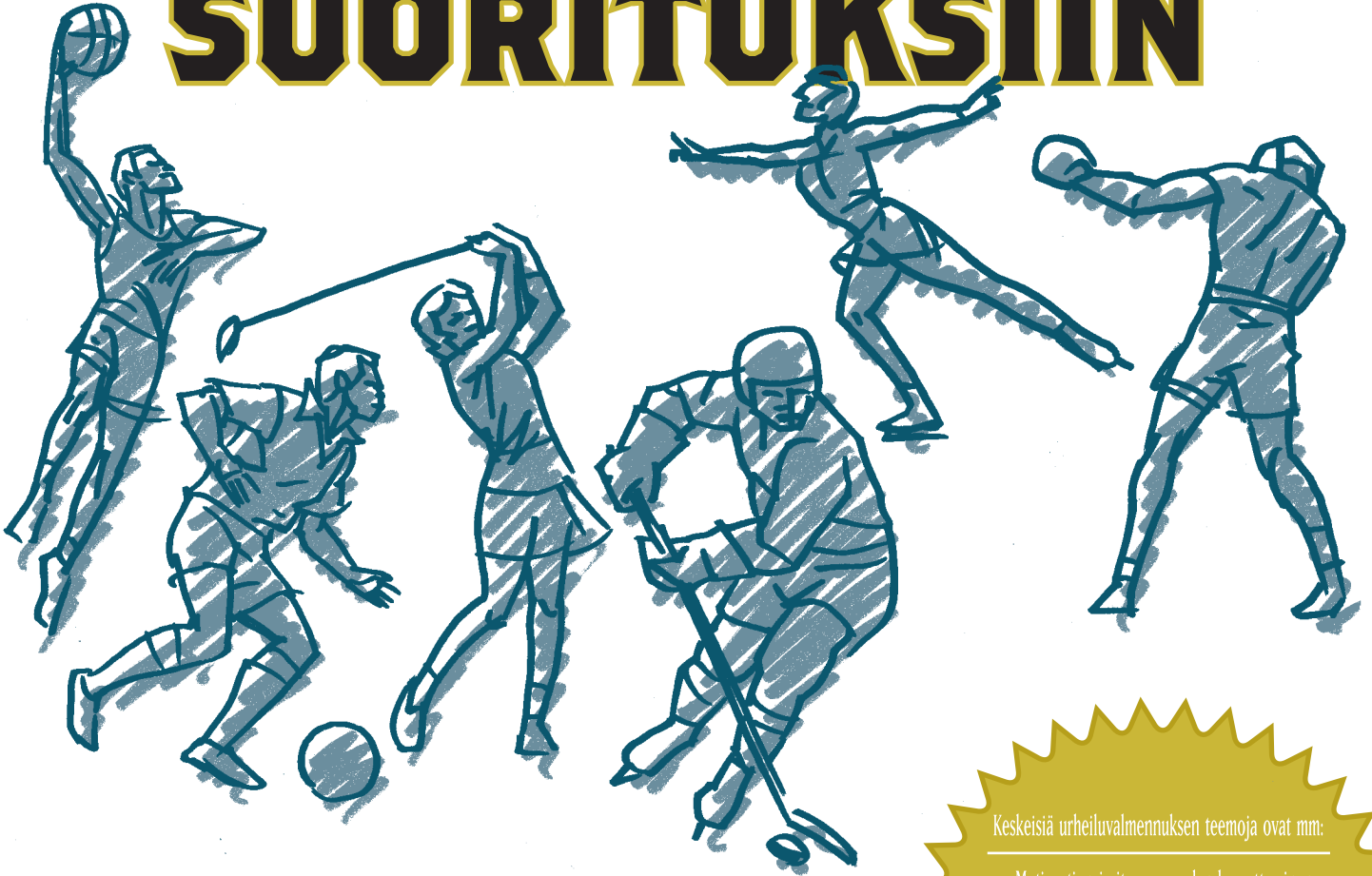


# MIELLEN VOIMALLA PAREMPIIN SUORITUKSIIN



**Tarjoan henkistä urheiluvalmennusta yksilö- ja joukkueurheilijoille, jotka haluavat tulla paremmiksi, menestyä sekä nauttia harjoittelusta, kilpailemisesta ja huippusuorituksista.**

Mieli ja keho ovat kokonaisuus. Parhaimpaan suoritukseen pääseminen voi estyä, jos mieli – komentokeskukseksi – ei ole tehtäviensä tasalla, vaikka fyysinen kuntosi olisi miten hyvä tahansa.

Henkisen valmennuksen myötä otat komentokeskukseksi haltuun ja saat eväitä viedä itsesi uudelle tasolle.

Olen itse käyttänyt monia hallitsemiani menetelmiä yli 20 vuottaja saavuttanut niiden avulla mm. lumilautailun maailmancupin kokonaiskilpailun voiton 1996. Valmennettaviini kuuluu MM- ja SM-tason yksilö- ja joukkueurheilijoita.

Keskeisiä urheiluvalmennuksen teemoja ovat mm.

- Motivaation ja itsevarmuuden kasvattaminen
- Parempi stressinhallinta ja suorituspainneiden sietokyky
- Irti alisuoriutumisesta, rajoittavista uskomuksista ja pelkotiloista
- Voimavarojen, suorituskyvyn ja kestävyiden lisääminen
- Vahvuuksien vahvistaminen ja onnistumisiin keskittyminen
- Ajatusten ja tunnetilojen hallinta kisatilanteessa
- Keskittymiskyvyn ja läsnäolon lisääminen

**SOITA TAI MEILAA – KERRON MIELELLÄNI LISÄÄ MIELESI MAHDOLLISUUKSISTA.  
TUTUSTUMISKÄYNNILLÄ ON 100% TYYTYVÄISYYSTAKUU.**

**Aleksi Litovaara**

Licensed Sports Performance Coach™

Suomen Urheilupsykologisen yhdistyksen jäsen

Suomen Valmentajat ry:n jäsen

**Laidback Productions Oy**

Luoteisväylä 16 A  
00200 Helsinki

p. +358 50 592 0989  
aq@welho.com  
www.aleksi.net