

Potete impadronirvi di questo gioco nobile – il golf.

L'auto-ipnosi può essere un utile strumento per migliorare il tuo weekend di tennis o squash, giocare meglio a volley o football, anche per un gioco più accurato a golf, bowling o freccette. si è ora capito che l'ipnosi, quando correttamente utilizzata negli sports, può essere di grande valore come training mentale e SHARPENING della performance.

Tutti i golfisti dedicati scoprono che bisogna curare l'aspetto mentale per poi averne risultati costanti e soddisfacenti, prendiamo Tiger Woods come un esempio primario!

In breve, una volta che un golfista decide di risolvere i suoi handicap interni, può allora notare una riduzione del suo golf handicap, ed un aumento di vincite!

In ogni modo, posso farvi partecipi della mia esperienza personale nell'uso dell'auto-ipnosi nel golf. L'articolo seguente è apparso nella stampa locale in Inghilterra il 8 marzo 2005 (Bournemouth Echo):

44 COLPI NETTO

Il golfista Rupert Raikes si è guadagnato un posto nel libro dei record dopo aver fatto uno score incredibile al Meyrick Park Golf Club. Il 48enne Raikes, con un notevole giro di campo in par lordo 68 ha vinto la gara medal del club, nonostante il suo handicap 24.

Questo significa che Raikes, un'ipnosi-terapista e Coach Motivazionale, ha giocato un impressionante "24 colpi sotto il par" per consegnare uno score di soli 44 colpi netto - certamente il record più basso a Meyrick Park e probabilmente in molti altri campi.

Raikes ha dichiarato al Daily Echo: "E' stato completamente impreveduto. Ho iniziato a giocare a golf solo nel giugno dell'anno scorso e girare Meyrick Park in 68 colpi in gara è stato semplicemente incredibile". "Fortunatamente avevo tre testimoni perchè altrimenti nessuno mi avrebbe creduto" "Non mi ero mai avvicinato a questo score ed ero 23 sopra il par la settimana prima. E' stato semplicemente il giorno perfetto per il gioco perfetto".

Dopo essersi ritrovato a tre sopra il par dopo tre buche, il dilettante residente a Boscombe ha continuato a giocare con un ritmo impressionante. Ha spiegato: "Quando ho iniziato con bogey, par, doppio-bogey, ho pensato che fosse il solito giro di sempre.

"Ma poi ho fatto un birdie, che sono diventati tre uno dopo l'altro, e un altro ancora alla otto, e improvvisamente ero uno sotto il par, dopo nove buche. "Sulle seconde nove ho fatto birdie alla 10 e alla 17, e ho fatto alcuni par e bogeys chiudendo in 35.

C'erano alcuni greens e tee provvisori, ma siamo partiti dai back tee su molte delle buche piu' lunghe. I miei partner di gioco Franck, Jose e Keith mi hanno sostenuto molto durante la gara e dopo in clubhouse tutti facevano il tifo per me. E' stata una grossa esperienza".

Raikes, che si è specializzato in training mentale e ipnosi, ha adottato alcune di queste tecniche per firmare uno score che avrebbe soddisfatto un golfista scratch. "Sono semplicemente riandato al mio training mentale prendendo una buca per volta. A volte sai che un colpo verrà bene prima ancora che succeda e ognuno di noi ha la capacità di esercitarsi e istruirsi in questo senso. Ho semplicemente adottato questo metodo per ogni singolo colpo.

"Si tratta semplicemente di visualizzare e programmare la mente. L'uso di questo metodo nello sport può avere risultati sorprendenti". Stuart MacDougall della R&A, l'ente mondiale

per la regolamentazione del golf, ritiene che questo risultato potrebbe essere un record mondiale.

Ha detto: "E' uno score sinceramente sorprendente. Non ho mai sentito prima di uno score così. È molto difficile per noi quantificare questi tipi di records con tutti i Club del Paese. "Sicuramente è lo score netto più basso di cui ho sentito parlare - potrebbe anche essere un record mondiale".

Sebbene la gara fosse una non-classificata perchè alcuni green temporanei erano in gioco, l'handicap di Raikes è stato ora tagliato di due colpi a 22 ! Il commissario del Meyrick Park Club ha detto: "Credo ci fossero sei o sette greens invernali in gioco quel giorno, ma rimane in ogni modo lo score netto più basso mai registrato in una gara. Gli abbiamo tolto due colpi, ma dobbiamo annunciare che il suo handicap è ora sotto costante controllo!"

Un portavoce dell'English Golf Union ha detto:"Ci vorrà un bel po' di tempo per controllare i libri dei record per vedere se qualcuno ha mai fatto uno score così basso".

Il giorno dopo che Raikes aveva raggiunto il suo sorprendente score, il numero uno al mondo Tiger Woods ha fatto il suo giro più basso della stagione, con un 64, preparandosi alla vittoria al Ford Championship di Doral.

Lascio a Voi di trarre le Vostre conclusioni. Forse piacerebbe anche a te ridurre drasticamente il tuo handicap di golf o massimizzare la tua performance sportiva.

Il programma di 7-giorni che posso offrirvi presso il Vostro Club, insegna un nuovo modo di giocare, coprendo i punti seguenti:

- 1. Nel golf, la percezione deve rimanere incentrata sulla palla (Sii uno con la tua mente).**
- 2. La capacità di togliersi di mezzo (Lascia che lo swing avvenga).**
- 3. Il rilassamento è 'l'arma segreta' nel golf (Trova il 'presente', e troverai il colpo).**
- 4. Quando l'intuito si accompagna alla vista, il vostro gioco raddoppia (Gioca dal cuore alla buca).**
- 5. Potenza sotto controllo (La vittoria è passione con distacco).**
- 6. Gioca ogni partita come se fosse la prima volta (La palla sa tutto).**
- 7. Combiniamo tutti gli elementi (Lascia che il gioco ti giochi).**