

UMA CARTA DE CRIS PINCIROLI À RAYSSA LEAL



Fonte: Julio Detefon (CBSk)/Reprodução

Querida Rayssa,

A sua história me emocionou. E que conquista fantástica a sua medalha de prata!

Quanta emoção você deve estar sentindo, seja pela magnitude desse evento, pelo *street skate* ser uma das novas modalidades olímpicas e a que trouxe a primeira medalha para o Brasil neste ano (com a participação impecável de Kelvin Hoefler) e também pela sua jovem idade, 13 anos, tornando-se a atleta mais jovem a defender o Brasil em sua história olímpica.

Perguntaram-me esses dias o que eu diria a você se tivesse a chance. A minha vontade, entretanto, é fazer o oposto e lhe perguntar, cara Rayssa, o que **você** tem a nos ensinar sobre as lições aprendidas em sua jornada de vida até jogos olímpicos.

Algo que acredito muito e que certamente concordamos é que há de se ter paixão pelo que fazemos. Isso nos move e nos inspira a desafiar os limites da mente e do corpo. Quando temos prazer pelo o que fazemos, somos capazes de exceder os resultados imagináveis e acreditar, de fato, que todos nossos sonhos são possíveis.

Voltando à pergunta que me fizeram... o que gostaria de te dizer é viva intensamente o momento presente. Realidade, realidade, realidade! Siga os seus rituais e hábitos diários, pois isso irá lhe garantir uma calma interna e a levará a um lugar familiar, não importa o quão emocionada você esteja ao estar entre os melhores do mundo em tantas modalidades esportivas.

O grande desafio ao participar dessas competições é como nos mantermos em um estado mental de foco e concentração que nos leva ao *flow*, a meditação em ação, quando nos sentimos únicos com a água, no meu caso, ou com o skate, no seu.

É completamente natural ficar nervosa antes de competições, todos ficamos, dos mais jovens aos mais experientes atletas, professores e profissionais. Esse nervosismo é saudável pois nos prepara para o evento. É importante nos darmos a permissão para sermos humanos.

E vamos a grande pergunta: o que pode nos ajudar a alcançar o ponto ótimo de performance, a entrar no estado do *flow*, *into the zone*?

1. **Ouvir música** – muito poderoso! Nos permite relaxar ou estimular nossa motivação antes do evento competitivo. Veja quantos atletas usam seu fone de ouvido antes do grande momento de alta performance.
2. **Visualização** – você sabe qual é o simulador mais poderoso que temos a nosso dispor? Nossa mente! Procure conhecer logo o circuito de sua competição e observe atentamente cada detalhe para que eles se tornem um ambiente familiar a você por meio da visualização.
3. **Observe a história que você está contando para si mesma e, se necessário, MUDE-A.** Explico melhor: é muito diferente um pensamento fatalista, como *Essa é minha oportunidade única na vida, meu futuro depende de como eu desempenharei nessa prova* do que um acolhedor, como *Que oportunidade fantástica estar nesse ambiente, entre os melhores do mundo, vou fazer o meu melhor e aproveitar cada momento*. Ao mudarmos a história que contamos a nós mesmas, de algo que nos ameaça para algo que nos desafia, isso nos faz sentir um novo fluxo de energia, que direciona nossas ações.

E sabe o que mais contribui trazendo felicidade para nós? **Os relacionamentos que construímos e mantemos com pessoas que amamos e que nos amem.** Caso sua família e amigos não estejam ao seu lado, lembre-se da visualização que também pode te levar para perto das pessoas que você queira e sentir a energia que eles te passam para o melhor desempenho.

Cara Rayssa, estaremos vibrando por você. Pode ter certeza de que eu e mais milhões de pessoas estaremos emanando muita energia positiva para vocês, atletas, que representam as cores verde e amarelo. Nos próximos dias, estaremos unidos por coração e em pensamentos.

Independentemente do resultado, vocês já são vitoriosos por estarem nos Jogos Olímpicos de Tokyo, o local que os melhores atletas se encontram e não existem mais fronteiras e diferenças ideológicas, religiosas, políticas. **O mundo se une nesse evento mundial.**

Receba meu forte abraço com os votos de muitas felicidades e sucesso!