



Què és la imaginació vívida i com ens pot ajudar a aconseguir els nostres objectius

[inicentrareport]Sempre s'ha dit que la imaginació és poderosa i és veritat. De fet ens pot servir per aconseguir els nostres objectius. **Així ho explica a Psychology Today l'atleta Christopher Bergland**, qui va batre un rècord Guinness en completar la carrera més llarga de la història: 246 quilòmetres de recorregut.

A banda de l'entrenament físic, l'esportista assegura que uns dels mètodes que més el va ajudar va ser la imaginació vívida. **I en què consisteix?** Doncs en crear-nos imatges mentals realistes en què ens visualitzem complint els nostres objectius. De fet, fins i tot s'estan creant entrenaments específics basats en la imaginació vívida.

Un dels més coneguts és el que han desenvolupat els investigadors de la Universitat de Plymouth Jackie Andrade i John May. **S'anomena "Entrenament d'imatges Funcionals" (FIT)** i utilitza exercicis d'imaginació personalitzats que augmenten la motivació i ajuden a assolir metes concretes.

Segons els investigadors, el FIT no és un entrenament temporal, ja que el seu objectiu és que les persones que el practiquen l'incorporin en el seu dia a dia. **És per això que al principi es practica amb imatges quotidianes fins que es converteix en un hàbit cognitiu.**

Si voleu practicar el FIT, el més important no és que us visualitzeu complint un dels vostres objectius, sinó que noteu com us sentiríeu. Per exemple, si la vostra meta és entrar a una determinada carrera universitària, centreu-vos en les sensacions que us produiria aconseguir-ho i visualitzeu-vos tenint-les. A la web de la Universitat de Plymouth podreu trobar més informació.

[facentrareport]