



HUMBERTO VERONEZI

PARAPSIÓLOGO CLÍNICO
E HIPNOTERAPEUTA

O BLOQUEIO INVISÍVEL





HUMBERTO VERONEZI

PARAPSICÓLOGO CLÍNICO
E HIPNOTERAPEUTA

**NO TREINO EU
VOAVA. NA HORA DA
COMPETIÇÃO, ERA
COMO SE ALGO
DENTRO DE MIM
PUXASSE O FREIO**

*O QUE DESCOBRI DEPOIS DE
REPETIR ESSE CICLO POR MESES.*



Meu nome é **Humberto Veronezi**, tenho 51 anos e sou Parapsicólogo Clínico e Hipnoterapeuta, formado pelo Método Grisa. Iniciei meus estudos em 2019 e, desde então, venho **mergulhando profundamente no universo da mente humana**. Ainda durante a formação, comecei a atender, porque entendi, desde cedo, que meu propósito estava ali: ajudar pessoas a se conhecerem e **destravarem seus potenciais**.

Hoje também curso **Pós-graduação em Neurociência e Treinamento Mental** de Atletas pelo Instituto Atleta Campeão. Essa escolha é uma extensão natural da minha própria história como atleta e buscador.

Desde criança, sempre fui muito conectado com a natureza. Trilhas, florestas, o silêncio da montanha, o pôr do sol... tudo isso sempre me guiou no caminho do **autoconhecimento**. E foi essa busca que me levou até a parapsicologia, a hipnose e o estudo da mente. Quanto mais me entendia, mais entendia os outros, e maior era meu desejo de contribuir.



Minha história com o esporte começou cedo. **Em 1984 entrei para o BMX**, competi até 1989, e vivi experiências que marcaram minha vida. Fui **Campeão Intercontinental em 1987, na Argentina**, e participei do **Mundial de BMX em 1988, no Chile**. Quando o mountain bike surgiu, também entrei com tudo, e até hoje pedalo por trilhas e pump tracks sempre que posso.



Já conduzi **vivências ao ar livre** com grupos de **empresários e atletas**, participei de acampamentos, eventos e muitos momentos onde corpo, mente e natureza se encontraram. E isso tudo me moldou.

Hoje, sinto que meu papel é devolver tudo isso em forma de contribuição. **Ajudar o atleta a entender que ele é muito mais do que resultados, posições e medalhas.** Que ele pode se libertar das travas, da ansiedade, do medo de errar, e competir com leveza, verdade e confiança.

Se você está nesse caminho, saiba que não está sozinho. Estou aqui pra caminhar com você nessa jornada e te ajudar a acessar o melhor de si. Por você, pelos que te cercam... e pelo planeta também.



HUMBERTO VERONEZI

PARAPSICÓLOGO CLÍNICO
E HIPNOTERAPEUTA



SUMÁRIO

Introdução	6
Capítulo 1	7
Capítulo 2	8
Capítulo 3	9
Capítulo 4	10
Capítulo 5	11
Epílogo	12



INTRODUÇÃO DO CAMINHO

Tem coisas que a gente só entende depois de repetir o erro várias vezes. **No começo, você acha que é falta de treino. Que é só ajustar a bike, melhorar a curva, revisar o salto.** Mas o tempo passa, você treina mais, a técnica melhora e a trava continua ali.

Foi exatamente isso que aconteceu comigo. No treino, eu **flutuava na pista**. Cada curva era minha. Cada salto encaixava. Mas bastava colocar o número na bike, alinhar no gate de uma competição... e tudo mudava. O corpo endurecia. A mente acelerava. E eu não conseguia mostrar nem metade do que fazia no treino.

Esse **GUIA E-BOOK** nasceu desse lugar. De um piloto que viveu essa frustração e decidiu entender o que estava acontecendo dentro da própria mente. **Aqui, eu conto o que descobri depois de meses travando, errando, sentindo vergonha e querendo desistir.**

Não espere fórmulas mágicas. O que você vai encontrar são reflexões reais, mudanças pequenas que fizeram diferença e, principalmente, o lembrete de que **você não está sozinho nessa pista.**

Se você já sentiu que seu maior adversário tá dentro da sua cabeça... então esse conteúdo é pra você.

CAPÍTULO 1

QUANDO TUDO FLUI NO TREINO, MAS TRAVA NA HORA QUE MAIS IMPORTA



Treino é treino, né?

Sem pressão, sem torcida, sem resultado valendo. Você vai lá, aquece tranquilo, ajusta a bike, escuta o barulho do pedal, sente o corpo leve.

E flui. A pista vira extensão do teu corpo. As rampas não assustam. As curvas vêm naturais.

Você acerta, repete, corrige. E sai com a sensação de “tô pronto”.

Mas aí chega o dia da competição.

Mesmo aquecendo do mesmo jeito... parece que o corpo não é o mesmo.

Na hora da largada, o peito aperta.

Você olha pro lado e vê o cara que sempre andou contigo.

Só que agora ele parece mais piloto que você.

O gate sobe. Você tenta focar.

Mas sente que tá meio “duro”. A resposta não vem rápida.

Erra o tempo da primeira pedalada. Toma pressão na curva.

Faz um salto meio travado e pronto: tua cabeça já foi embora da pista.

E o pior é que ninguém entende.

Porque, no treino, você destrói.

E no campeonato... é como se não conseguisse mostrar quem você realmente é.

“Mas eu treinei tanto... Por que isso tá acontecendo comigo?”

Essa foi a pergunta que comecei a repetir depois de várias provas.

A verdade? A resposta não tava na pista.

Nem na técnica.

Tava na parte que quase ninguém treina: a cabeça.

Mas eu só entendi isso depois de bater várias vezes no mesmo erro.

CAPÍTULO 2

A SENSÇÃO DE FALHAR EM PÚBLICO QUANDO VOCÊ SABE O QUE FAZER

A dor não era só errar. Era errar com gente olhando.

Treino a gente erra e segue. Não tem plateia. Não tem grito. Não tem expectativa.

Na competição, não. Você escuta o nome sendo chamado no microfone. Vê os amigos, os pais, os outros pilotos. Todo mundo com o olho em você.

E quando dá errado, a vergonha bate.

O pior é quando você escuta:

“Mas ele manda isso no treino!”

Sim. Manda mesmo. Mas não é só sobre saber fazer.

A pressão muda tudo. A cabeça muda tudo.

E você volta pra casa carregando um peso invisível.

Ninguém fala disso. Mas todo mundo sente.

O medo de parecer fraco. O medo de desapontar. O medo de nunca conseguir mostrar o seu melhor quando mais importa.

Esse medo foi o que me fez travar mais do que qualquer erro técnico.



CAPÍTULO 3

O PESO DE PARECER FORTE, MAS DUVIDAR DE SI MESMO POR DENTRO

Quem vê de fora, acha que você é confiante.

Que você é competitivo. Que você nasceu pra isso. Mas só você sabe o que acontece dentro da sua cabeça na hora que alinham no gate.

Eu já tava carregando uma expectativa que nem era minha.

Achava que precisava mostrar resultado. Que precisava provar que era bom. Que não podia mais errar.

E esse tipo de pensamento não motiva. Paralisa.

Comecei a duvidar de mim nas primeiras curvas.

Mesmo com a técnica. Mesmo com a bike regulada.

Era como se a confiança sumisse na hora que eu mais precisava dela.

E o pior: quanto mais eu escondia isso, mais parecia que crescia.



CAPÍTULO 4

POR QUE NÃO ERA TÉCNICA, ERA MINHA CABEÇA JOGANDO CONTRA



Eu levei um tempo pra aceitar que o problema não tá sempre no treino. Não tá na bike. Não tá no salto. Tá no que você pensa antes de sair do gate. Comecei a perceber que minha mente tá sempre criando histórias:

- ***“E se eu errar?”***
- ***“E se eu travar de novo?”***
- ***“Todo mundo vai ver...”***

E quanto mais eu tentava ignorar isso, mais forte ficava.

Foi aí que entendi que não adianta treinar o corpo e esquecer da mente. Porque ela comanda tudo.



CAPÍTULO 5

3 PEQUENAS MUDANÇAS QUE COMEÇARAM A DESTRAVAR

Depois de quebrar a cabeça em prova, comecei a testar algumas mudanças. Nada milagroso. Mas funcionou:

01

VISUALIZE ANTES DE ENTRAR

Comecei a fechar o olho antes da largada e visualizar tudo dando certo. O tempo correto, o salto encaixado, a fluidez. Isso acalmava a mente.

02

RESPIRAÇÃO REAL

Respirar fundo, soltar devagar. Parece clichê, mas desacelera o corpo. 3 ciclos antes de alinhar.

03

MUDE O FOCO DA COBRANÇA PARA O DESAFIO

Parei de pensar em não errar. Comecei a pensar em curtir a pista. Em me desafiar. Isso tirou um peso enorme.

EU ACREDITO EM MIM!
EU ACREDITO EM MIM!
EU ACREDITO EM MIM!
EU ACREDITO EM MIM!



Epílogo

Esse **GUIA E-BOOK**
não é um manual de
técnica.

É um desabafo. Uma
troca real.

Pra você que já sentiu
essa trava invisível te
segurando na
largada.

Se você se viu em
alguma parte aqui, já
sabe:

**não tá sozinho nessa
pista.**



Quer **destravar** de vez sua mente nas competições?

Se você leu até aqui, provavelmente já percebeu que o problema não é só técnico. Você sabe andar. Treina sério. Mas, na competição, algo dentro trava.

Foi exatamente isso que me fez estudar, testar e hoje ajudar outros atletas a fazerem o mesmo caminho que eu fiz: sair da frustração e ganhar controle mental dentro da pista.

Se você quer:

- **Render na competição como rende no treino**
- **Lidar melhor com a pressão, ansiedade e cobrança**
- **Sair do ciclo de erro, frustração e dúvida**
- **Sentir mais confiança real na hora da largada**

Então talvez esteja na hora de começar o seu treinamento mental individual.

Me chama no Instagram:

Clique abaixo: ✓

@humbertoveronezi

Lá você encontra conteúdo, bastidores e como funciona o acompanhamento comigo.

Porque não é só sobre vencer provas.

É sobre parar de brigar com a própria mente.





*Celebre a **Vida**
hoje e sempre!*



HUMBERTO VERONEZI

PARAPSICÓLOGO CLÍNICO
E HIPNOTERAPEUTA