Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

© 2023 सामी डुइमाज़

कवर डिज़ाइन द्वारा: सामी दुयमाज़

संपादन: सामी दुयमाज़

आईएसबीएन सॉफ्टकवर: 978-3-347-96837-0

आईएसबीएन हार्डकवर: 978-3-347-96838-7

आईएसबीएन ईबुक: 978-3-347-96839-4

आईएसबीएन बड़ा प्रिंट: 978-3-347-96840-0

की ओर से मुद्रण और वितरण:
ट्रेडिशन जीएमबीएच, एन डेर स्ट्रुस्बेक 10, 22926 अहरेंस-बर्ग, जर्मनी

कार्य अपने भागों सहित कॉपीराइट द्वारा सुरक्षित है। सामग्री के लिए जिम्मेदार. किसी भी उपयोग की अनुमति नहीं है.

प्रकाशन और वितरण इनकी ओर से किया जाता है: ट्रेडिशन जीएमबीएच, "इम्प्रेस- को समसर्विस" विभाग, एन डेर स्ट्रुस्बेक 10, 22926 अहरेंसबर्ग, जर्मनी।

Machine Translated by Google

प्रस्तावना

प्रिय पाठकों,

मैं आपको बहुत खुशी के साथ सूचित करना चाहता हूं कि मेरी दूसरी पुस्तक, "द पावरहाउस ऑफ मेंटल स्ट्रेंथ 2" प्रकाशित होने वाली है। यह पुस्तक खेल में मानसिक दृढ़ता विकसित करने के लिए मेरे चल रहे काम और जुनून का परिणाम है। मैं पहले भाग को मिली सकारात्मक प्रतिक्रिया से अभिभूत हूं और मुझे दुनिया भर के एथलीटों से अनगिनत प्रेरक कहानियां और अंतर्दृष्टि मिली हैं।

अपने ज्ञान का विस्तार करके और गहराई से मानसिक शक्ति की खोज करके, मैंने लगातार नई अंतर्दृष्टि प्राप्त की है जिसे मैं इस दूसरी पुस्तक में साझा करना चाहूंगा। वह में था

अंतर्राष्ट्रीय पाठकों को मेरे निष्कर्षों से लाभ उठाने का अवसर देना भी महत्वपूर्ण है। इस कारण से, "द पावरहाउस ऑफ मेंटल स्ट्रेंथ" पुस्तक का पहले ही अंग्रेजी में अनुवाद किया जा चुका है और यह दुनिया भर में उपलब्ध है।

मैं अपने पाठकों के विश्वास और समर्थन के लिए अविश्वसनीय रूप से आभारी हूं।

Machine Translated by Google

आपकी सकारात्मक प्रतिक्रिया और मानसिक रणनीतियों को लागू करके आपने जो प्रगति की है, उससे मैं बहुत प्रेरित हुआ। मैं इस दूसरे भाग के साथ और भी अधिक एथलीटों को उनकी पूरी क्षमता तक पहुंचने और उनके लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करने के लिए तत्पर हूं।

"मानसिक शक्ति का पावरहाउस 2" में मैं उन अतिरिक्त विषयों को संबोधित करूंगा जिन्हें केवल पहली पुस्तक में छुआ गया था। आपकी मानसिक शक्ति को एक नए स्तर पर ले जाने के लिए व्यापक ज्ञान और व्यावहारिक अभ्यास होंगे। मैं आत्म-प्रतिबिंब, माइंडफुलनेस, विज़ुअलाइज़ेशन तकनीक और दबाव और तनाव से निपटने जैसे विषयों से निपटूंगा।

मैं आपको नई अंतर्दृष्टि और चुनौतियों के प्रति खुले रहने के लिए प्रोत्साहित करना चाहता हूं। मानसिक दृढ़ता एक सतत प्रक्रिया है जिसके लिए निरंतर प्रशिक्षण और प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है।

"मानसिक शक्ति का पावरहाउस 2" के साथ मैं आपकी मानसिक शक्ति को और विकसित करने और खेल और जीवन में आपकी सफलता को बढ़ाने में आपका समर्थन करना चाहता हूं।

Machine Translated by Google

एक बार फिर मैं आपको तहे दिल से धन्यवाद देना चाहता हूं। आपके सहयोग और रुचि के बिना इस पुस्तक का प्रकाशन संभव नहीं होगा। मैं "द पावरहाउस ऑफ मेंटल स्ट्रेंथ 2" की सामग्री पर आपकी प्रतिक्रिया और आपके अनुभवों की प्रतीक्षा कर रहा हूं। हम साथ मिलकर आगे बढ़ना जारी रख सकते हैं और एक-दूसरे को प्रेरित कर सकते हैं।

साभार,

सामी डुइमाज़

Machine Translated by Google

पुस्तक विवरण

शीर्षक: मानसिक शक्ति का पावरहाउस 2

"द पावरहाउस ऑफ मेंटल स्ट्रेंथ 2" में, सामी डुइमाज़ ने मानसिक ताकत की दुनिया में अपनी आकर्षक यात्रा जारी रखी है और पाठकों को खेल में मानसिक रणनीतियों के विकास और उपयोग पर और भी गहरे और विस्तारित परिप्रेक्ष्य के साथ प्रस्तुत किया है।

यह पुस्तक सफल पहले भाग की उत्तराधिकारी है और इसे जबरदस्त प्रतिक्रिया और मानसिक शक्ति में अत्यधिक रुचि के कारण लिखा गया था। विभिन्न प्रेरक कहानियों और व्यावहारिक अभ्यासों के साथ, यह पुस्तक इस बारे में मूल्यवान अंतर्दृष्टि और ठोस निर्देश प्रदान करती है कि एथलीट अपनी मानसिक शक्ति को एक नए स्तर पर कैसे ले जा सकते हैं।

कर सकना।

"मानसिक शक्ति का पावरहाउस 2" में मानसिक शक्ति के अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं पर चर्चा की गई है।
पाठक सीखता है कि कैसे आत्म-चिंतन और सचेतनता आंतरिक रुकावटों को दूर करने और किसी की पूरी क्षमता विकसित करने में मदद कर सकती है।

Machine Translated by Google

विज़ुअलाइज़ेशन तकनीकों को क्रम में प्रस्तुत किया गया है
विशेष रूप से मानसिक छवियाँ और सकारात्मक विचार
उपयोग करने और प्रदर्शन में सुधार करने के लिए।
पुस्तक मूल्यवान रणनीतियाँ भी प्रदान करती है
दबाव और तनाव से निपटने के लिए
चुनौतीपूर्ण स्थितियों पर नियंत्रण रखें
रखना।

इसमें सटीक निर्देश और अभ्यास
पुस्तक पाठकों को अपने मानसिक उपयोग करने में सक्षम बनाती है
खेल और जीवन में लगातार ताकत विकसित करना और व्यक्तिगत लक्ष्य हासिल करना।
सामी डुइमाज़ बहुमूल्य अंतर्दृष्टि प्रदान करता है
एक प्रशिक्षक और संरक्षक के रूप में उनका अपना अनुभव
और पाठकों को ढेर सारे उपकरण उपलब्ध कराता है
उनकी मानसिक शक्ति को प्रशिक्षित करने और उनके प्रदर्शन को एक नए स्तर पर ले जाने के लिए उपलब्ध है
को लाना।

"द पावरहाउस ऑफ मेंटल स्ट्रेंथ 2" एक प्रेरणादायक और अभ्यास-उन्मुख पुस्तक है जो सभी विषयों के एथलीटों को अपना सुधार करने में मदद करती है...

मानसिक शक्ति को उजागर करने और अपनी पूरी क्षमता का उपयोग करने के लिए
उद्देश्यपूर्ण ढंग से शोषण किया जाना। उत्कृष्टता के लिए प्रयासरत किसी भी व्यक्ति के लिए यह एक आवश्यक मार्गदर्शिका है
और विशेष रूप से अपनी मानसिक शक्ति को प्रशिक्षित करना चाहेंगे।

Machine Translated by Google

आइए सामी डुइमाज़ आपको मानसिक शक्ति की दुनिया की इस रोमांचक यात्रा पर ले जाएं
आपका साथ दें और अपनी क्षमताओं की खोज करें
खेल और जीवन की चुनौतियाँ
आत्मविश्वास, फोकस और आंतरिक शक्ति के साथ
मालिक। अपने आप को "मानसिक शक्ति का पावरहाउस 2" में डुबो दें और आपका बनने के लिए तैयार हो जाएं
अपनी क्षमता को विकसित करने और उससे आगे निकलने के लिए।

Machine Translated by Google

"मानसिक शक्ति का पावरहाउस: भाग II"

"द पावरहाउस ऑफ मेंटल स्ट्रेंथ" में आपका फिर से स्वागत है - एक किताब जो मानसिक ताकत की कुंजी बताती है और हमें न केवल खेल में बल्कि जीवन में भी अपनी सीमाओं को पार करने के लिए सशक्त बनाती है। मैदान पर एथलीट की तरह, हम सभी अपने जीवन की प्रतिस्पर्धा में नायक हैं जो हमें चुनौती देती है और आकार देती है।

कल्पना कीजिए कि आप एक चुनौतीपूर्ण दौड़ की शुरुआती पंक्ति में हैं। धड़कनें तेज़ हो रही हैं, भीड़ गरज रही है, और आप हवा में उत्साह और रोमांच का मिश्रण महसूस कर सकते हैं। इस क्षण में यह स्पष्ट हो जाता है कि खेल केवल एक शारीरिक क्रिया नहीं है, बल्कि आंतरिक शक्ति, मानसिक सहनशक्ति और अटूट इच्छाशक्ति की यात्रा भी है।

खेल जीवन का दर्पण है, एक सूक्ष्म जगत है जिसमें हम अपने डर, असुरक्षाओं और बाधाओं का सामना करते हैं।

वही सिद्धांत जो हमें सफल एथलीट बनाते हैं, उन्हें हमारे रोजमर्रा के जीवन में भी लागू किया जा सकता है। खेल के माध्यम से हम सीख सकते हैं कि अपनी भावनाओं को कैसे प्रबंधित किया जाए

Machine Translated by Google

नियंत्रण रखें, असफलताओं पर काबू पाएं और दृढ़ संकल्प के साथ अपने लक्ष्यों का पीछा करें।

जैसे-जैसे हम खेल की दुनिया में गहराई से उतरेंगे, हम विभिन्न विषयों के उदाहरण तलाशेंगे। थकावट की दीवारों को तोड़ने वाले मैराथन धावक से लेकर अपने साथियों को प्रेरित करने वाले फुटबॉल खिलाड़ी तक, हम वास्तविक खेल दिग्गजों की कहानियां सीखेंगे और वे सबक सीखेंगे जो वे हमें देते हैं।

हम अटल निश्चयी बन जाते हैं

एक ऐसे टेनिस खिलाड़ी की जो हारे हुए मैच के बाद भी हमेशा उठ खड़ा होता है

और युद्ध में वापस चला जाता है। हम एक पर्वतारोही के समर्पण पर आश्चर्यचकित होंगे जो प्रतीत होता है कि दुर्गम चट्टानों पर चढ़ता है

अपनी सीमाओं को आगे बढ़ाता है। और हम उस तैराक की लड़ाई की भावना का सम्मान करेंगे जो अपने अस्तित्व के हर पहलू से पानी को पार करता है, खुद पर विश्वास कभी नहीं खोता है

अपने आप को खो देता है.

लेकिन आइए सतह से मूर्ख न बनें

शेन. खेल केवल बाहर से ही दिखाई नहीं देता,

Machine Translated by Google

बल्कि एक आंतरिक यात्रा भी। सफलताओं और पदकों के पीछे मानसिक प्रक्रियाओं का एक जटिल नेटवर्क छिपा होता है जो हमें प्रेरित करता है और हमारे प्रदर्शन को प्रभावित करता है। हम विज़ुअलाइज़ेशन के महत्व का पता लगाएंगे, सकारात्मक सोच की शक्ति का अनुभव करेंगे, और सीखेंगे कि सबसे कठिन चुनौतियों का सामना करने के लिए अपनी मानसिक रणनीति कैसे विकसित करें।

इस आकर्षक यात्रा का हिस्सा बनें जो आपको खेल और जीवन की गहराई में ले जाती है। चैंपियंस से सबक सीखें और उनकी कहानियों में प्रेरणा पाएं। अपने आप को खेल की दुनिया में डुबो दें जहाँ मानसिक शक्ति जीत और हार के बीच अंतर कर सकती है।

लेकिन खेल सिर्फ एक अलग घटना नहीं है, बल्कि मानव जीवन का प्रतिबिंब है। वही गुण जो हमें सफल एथलीट बनाते हैं, उन्हें हमारे व्यक्तिगत और व्यावसायिक क्षेत्रों में भी लागू किया जा सकता है। एक मैराथन धावक का अनुशासन हमें अपने पेशेवर लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकता है। फुटबॉल खेल का टीम वर्क हो सकता है

Machine Translated by Google

हमें सिखाएं कि दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से कैसे काम करें और अपने पारस्परिक संबंधों को कैसे प्रबंधित करें

अपनी इच्छाओं को मजबूत करें. एक पर्वतारोही की मानसिक सहनशक्ति हमें, यहां तक कि महानतम को भी सशक्त बना सकती है

बाधाओं पर काबू पाएं और अपने सपनों तक पहुंचें

समझना।

खेल को जीवन के रूपक के रूप में उपयोग करके

जब हम इसे देखते हैं, तो हमारे लिए मानसिक शक्ति के सिद्धांतों को अपने में शामिल करने की अनगिनत संभावनाएं खुलती हैं

दैनिक चुनौतियों को एकीकृत करने के लिए। क्या हम

हमें किसी कार्यालय, कक्षा या अन्य जगह पर

एक मंच पर - वही मानसिक वाले

कौशल जो एथलीटों को अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने में सक्षम बनाते हैं

यह हमें हमारे व्यक्तिगत लक्ष्यों और हमारी पूरी क्षमता को प्राप्त करने में भी मदद कर सकता है

शोषण करने के लिए।

इस पुस्तक में हम एक साथ चर्चा करेंगे

एक प्रेरक यात्रा पर निकलें. हम ऐसा करेंगे

खेल इतिहास के पन्ने पलटें और

अपने बारे में एथलीटों की कहानियाँ सुनें

वे बड़े हो गए हैं और उनकी मानसिक सीमाएँ भी बढ़ गई हैं

उड़ गए हैं. हम रणनीतियाँ बनाएंगे और

उन तकनीकों का अन्वेषण करें जिनका उन्होंने उपयोग किया है

Machine Translated by Google

ताकि उनकी मानसिक शक्ति का विकास हो सके और वे अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकें।

इस चलती-फिरती यात्रा का हिस्सा बनें और खेल जगत के दिग्गजों की कहानियों से प्रेरित हों। अपनी मानसिक शक्ति विकसित करने और एक पूर्ण, सफल जीवन जीने के लिए हमारे द्वारा खोजी गई अंतर्दृष्टि और तकनीकों का एक साथ उपयोग करें।

अपने अंदर की चैंपियन मानसिकता को बाहर निकालने और जीवन के खेल को ताकत के साथ खेलने के लिए तैयार हो जाइए।

दृढ़ता और अटल इच्छाशक्ति

मालिक। समय आ गया है कि आप अपना ही रिकॉर्ड तोड़ें और सर्वश्रेष्ठ बनें।

उठाना।

तो अपने रूपक स्नीकर्स को सजाएं और एक अविस्मरणीय स्नीकर्स के लिए तैयार हो जाएं

साहसिक कार्य - क्योंकि मानसिक शक्ति का केंद्र

शक्ति आपके द्वारा खोजे जाने की प्रतीक्षा कर रही है।

क्या आप अगला कदम उठाने के लिए तैयार हैं?

तो आइए एक साथ मानसिक मजबूती की राह पर चलें और खेल और जीवन के बीच के पुल को पार करें।

लेखक सामी डुइमाज़

Machine Translated by Google

लेखक को

सामी डुइमाज़, मानसिक प्रशिक्षक जिन्होंने अपने जुनून को पेशे में बदल दिया।

खेल की दुनिया में ऐसे लोग हैं जो न केवल एथलीट के रूप में, बल्कि मार्गदर्शक और प्रेरणा के रूप में भी काम करते हैं। इन उत्कृष्ट व्यक्तित्वों में से एक हैं सामी डुइमाज़, एक ऐसे व्यक्ति जो आत्म-ज्ञान और मानसिक प्रशिक्षण के पथरीले रास्ते पर चले हैं।

एक समय अपने खेल के प्रति असाधारण जुनून के साथ एक उत्साही एथलीट रहे सामी डुइमाज़ को एक बार एक कठिन निर्णय का सामना करना पड़ा - करियर या खेल का रास्ता चुनना। ऐसे समय में जब खेल के माध्यम से जीविका चलाना आसान नहीं था, उन्हें एक स्पष्ट निर्णय लेना पड़ा। उन्होंने खेल के प्रति अपने जुनून को एक शौक के रूप में बनाए रखने और करियर की दूसरी दिशा अपनाने का फैसला किया।

फिर भी खेल का मोह उनका कभी नहीं छूटा।
सामी डुइमाज़ ने शरीर और मन के बीच गहरा संबंध महसूस किया और मानसिक शक्ति की शक्ति से मोहित हो गए। बेलगाम जिज्ञासा के साथ

Machine Translated by Google

उन्होंने खेल मनोविज्ञान की दुनिया में खुद को डुबोना और अपना शोध करना शुरू कर दिया।

सालों तक, सामी डुइमाज़ ने हर मुफ़्त में निवेश किया
मानव मानस के अध्ययन में एक मिनट
और महसूस किया कि मानसिक शक्ति ही कुंजी है
खेल और जीवन दोनों में सफलता के लिए।
उन्होंने महान लोगों के अनुभवों और पाठों से सीखा
एथलीट और लगातार अपने ज्ञान का विस्तार किया
खेल मनोविज्ञान के क्षेत्र में.

अनुसंधान की उनकी अथक भावना और दूसरों की मदद करने की उनकी तीव्र इच्छा ने उन्हें प्रेरित किया
सामी डुइमाज़ अंततः एक सम्मानित और मांग वाले मानसिक प्रशिक्षक बन गए। उसका

खेल के प्रति जुनून और उसका गहरा होना
मानव मानस की अंतर्दृष्टि ने उन्हें एथलीटों के लिए एक मूल्यवान गुरु बना दिया

पूरी दुनिया।

अपने प्रामाणिक दृष्टिकोण के माध्यम से और
व्यक्तिगत जरूरतों के बारे में उनकी गहरी समझ
प्रत्येक व्यक्ति के साथ, सामी डुइमाज़ कामयाब रहे
अपने ग्राहकों को प्रेरित करने और उनकी मदद करने के लिए
उनकी मानसिक शक्ति को उजागर करने के लिए। उसने उन्हें यह सिखाया

Machine Translated by Google

विज़ुअलाइज़ेशन, आत्म-प्रेरणा और की कला
आपके खेल प्रदर्शन और व्यक्तिगत बाधाओं को अनुकूलित करने के लिए भावना नियंत्रण
काबू पाना।

सामी डुइमाज़ इसका जीता जागता उदाहरण हैं,
कि अपने जुनून को आगे बढ़ाने और स्व-सिखाया गया अपना ज्ञान बढ़ाने में
कभी देर नहीं होती।
परिवर्तनकारी में उनका अटूट विश्वास
आत्मा की सक्रिय शक्ति ने न केवल उसकी सहायता की,
अपनी खुद की मानसिक शक्ति विकसित करने के लिए, लेकिन
दूसरों को भी उनके सपने साकार करने में मदद मिली।

आज सामी डुइमाज़ एक मान्यता प्राप्त प्राधिकारी हैं
खेल मनोविज्ञान के क्षेत्र में. उसके माध्यम से
किताबें, व्याख्यान और व्यक्तिगत कोचिंग
वह दुनिया भर के लोगों तक पहुंचता है और उन्हें प्रेरित करता है, आपको
अपनी पूरी क्षमता हासिल करने और अपने लक्ष्य हासिल करने के लिए
तक पहुँचने।

सामी डुइमाज़ इस क्षेत्र में एक सच्चे अग्रणी हैं
मानसिक शक्ति की और अपने माध्यम से खुद को प्रतिष्ठित किया है
व्यावहारिक अनुभव का अनूठा संयोजन
और गहन ज्ञान ने अपना नाम बनाया।
लेकिन अपनी सफलता के बावजूद, सामी डुइमाज़ हमेशा से हैं

Machine Translated by Google

विनम्र बने रहते हैं और बार-बार इस बात पर जोर देते हैं कि हर व्यक्ति के भीतर मानसिक शक्ति की क्षमता होती है।

उनकी कहानी एक अनुस्मारक है कि हमें हार नहीं माननी चाहिए, भले ही परिस्थितियाँ हमारे सामने दुर्गम निर्णय ले लें। सामी डुइमाज़ ने साबित कर दिया है कि आप अपने जुनून और ज्ञान का उपयोग एक ऐसा रास्ता खोजने के लिए कर सकते हैं जो पेशेवर सफलता और आपके जुनून को पूरा करने में सक्षम बनाता है।

उनकी अनूठी यात्रा ने उन्हें कई युवा एथलीटों और प्रेरणा और मार्गदर्शन की तलाश कर रहे लोगों के लिए एक आदर्श बना दिया है। सामी ड्यू-माज़ उन्हें दिखाते हैं कि मानसिक शक्ति न केवल खेल में महत्वपूर्ण है, बल्कि जीवन के सभी क्षेत्रों में अमूल्य हो सकती है। के माध्यम से

एक मानसिक प्रशिक्षक के रूप में उनका काम उनके ग्राहकों की मदद करता है
अपने आत्मविश्वास को मजबूत करने, अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और कठिन क्षणों में दृढ़ रहने के लिए।

सामी डुइमाज़ के पास काम और के बीच का पुल है
जुनून और एक जीवंत साथी है

Machine Translated by Google

यह सुनिश्चित करने के लिए खेलें कि हमें दोनों के बीच चयन नहीं करना है, बल्कि दोनों को मिला सकते हैं। अपनी दूरदर्शिता और दृढ़ संकल्प के माध्यम से

उसके पास मानसिक शक्ति की दुनिया का द्वार है

खुल गया और हमें दिखाता है कि हम सभी में मानसिक शक्ति का अपना पावरहाउस बनाने की क्षमता है।

तो आइए आप सामी डुइमाज़ और उनकी असाधारण यात्रा से प्रेरित हों। खेल मनोविज्ञान द्वारा आपको प्रदान की जाने वाली संभावनाओं के प्रति अपना दिल और दिमाग खोलें और अपनी मानसिक शक्ति को उजागर करने के लिए उनका उपयोग करें। क्योंकि आपके पास महान चीजें हासिल करने और अपने सपनों को साकार करने की क्षमता है। सामी डुय-माज़ आपको रास्ता दिखाता है - यह आप पर निर्भर है कि आप उस पर चलें और अपना सर्वश्रेष्ठ प्राप्त करें।