

© 2023 Sami Duymaz

Disenyo ng pabalat ni: Sami Duymaz

Pag-edit: Sami Duymaz

ISBN softcover: 978-3-347-96837-0

ISBN hardcover: 978-3-347-96838-7

ISBN eBook: 978-3-347-96839-4

ISBN malaking print: 978-3-347-96840-0

**Pag-print at pamamahagi sa ngalan ng:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrens-burg,
Germany**

**Ang gawa kasama ang mga bahagi nito ay protektado ng
copyright. Responsable para sa nilalaman. Ang anumang
paggamit ay hindi pinahihintulutan. Ang
Isinasagawa ang paglalathala at pamamahagi sa ngalan sa
ng: tredition GmbH, departamento ng "Impres-sumservice",
An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany.**

Paunang Salita

Minamahal na mga mambabasa,

Nais kong ipaalam sa iyo nang may malaking kasiyahan na ang aking pangalawang aklat, "The Powerhouse of Mental Strength 2", ay malapit nang mai-publish. Ang aklat na ito ay ang resulta ng aking patuloy na trabaho at pagkahilig para sa pagbuo ng mental toughness sa sport. Nabigla ako sa positibong tugon sa unang bahagi at nakatanggap ako ng hindi mabilang na mga kuwento at insight mula sa mga atleta sa buong mundo.

Sa pamamagitan ng pagpapalawak ng aking kaalaman at paggalugad ng malalim na lakas ng pag-iisip, patuloy akong nakakuha ng mga bagong insight na nais kong ibahagi sa pangalawang aklat na ito. Ako iyon Mahalagang bigyan din ng pagkakataon ang mga internasyonal na mambabasa na makinabang sa aking mga natuklasan. Para sa kadahilanang ito, ang aklat na "The Powerhouse of Mental Strength" ay naisalin na sa Ingles at magagamit sa buong mundo.

Ako ay lubos na nagpapasalamat sa tiwala at suporta ng aking mga mambabasa.

Lubos akong na-motivate ng iyong positibong feedback at ang pag-unlad na ginawa mo sa pamamagitan ng paglalapat ng mga diskarte sa pag-iisip. Inaasahan kong matulungan ang higit pang mga atleta na maabot ang kanilang buong potensyal at makamit ang kanilang mga layunin sa ikalawang bahaging ito.

Sa “The Powerhouse of Mental Strength 2” tatalakayin ko ang mga karagdagang paksa na nabanggit lamang sa unang aklat. Magkakaroon ng malawak na kaalaman at praktikal na pagsasanay upang dalhin ang iyong lakas sa pag-iisip sa isang bagong antas. Haharapin ko ang mga paksa tulad ng pagmumuni-muni sa sarili, pag-iisip, mga diskarte sa visualization at pagharap sa pressure at stress.

Gusto kong hikayatin ka na patuloy na maging bukas sa mga bagong insight at hamon. Ang tibay ng isip ay isang patuloy na proseso na nangangailangan ng patuloy na pagsasanay at pangako.

Sa pamamagitan ng “The Powerhouse of Mental Strength 2” nais kong suportahan ka sa higit pang pagpapaunlad ng iyong lakas sa pag-iisip at pagdaragdag ng iyong tagumpay sa isport at sa buhay.

Muli, nais kong magpasalamat sa iyo mula sa kaibuturan ng aking puso. Kung wala ang iyong suporta at interes, hindi magiging posible ang paglalathala ng aklat na ito. Inaasahan ko ang iyong feedback at ang iyong mga karanasan sa nilalaman ng "The Powerhouse of Mental Strength 2". Sama-sama tayo ay maaaring patuloy na umunlad at magbigay

Binabati kita,

Sami Duymaz

Paglalarawan ng libro

Pamagat: Ang powerhouse ng mental strength 2

Sa “The Powerhouse of Mental Strength 2,” ipinagpatuloy ni Sami Duymaz ang kanyang mapang-akit na paglalakbay sa mundo ng lakas ng pag-iisip at inihahandog sa mga mambabasa ang mas malalim at pinalawak na pananaw sa pagbuo at paggamit ng mga diskarte sa pag-iisip sa isport.

Ang aklat na ito ay ang kahalili sa matagumpay na unang bahagi at isinulat dahil sa napakaraming tugon at malaking interes sa lakas ng kaisipan. Sa iba’t ibang mga nakakahikayat na kwento at praktikal na pagsasanay, ang aklat ay nag-aalok ng mahahalagang insight at kongkretong mga tagubilin kung paano dadalhin ng mga atleta ang kanilang lakas ng kaisipan sa isang bagong antas.

pwede.

Sa “The Powerhouse of Mental Strength 2” tinalakay ang iba pang mahahalagang aspeto ng mental strength. Natututuhan ng mambabasa kung paano makakatulong ang pagmumuni-muni sa sarili at pag-iisip na madaig ang mga panloob na pagbara at bumuo ng buong potensyal ng isang tao.

Ang mga diskarte sa visualization ay ipinakita upang partikular na mga imahe sa isip at positibong ideya upang gamitin at pagbutihin ang pagganap.

Nag-aalok din ang aklat ng mahahalagang estratehiya upang harapin ang presyon at stress, upang kontrolin ang mga mapaghamong sitwasyon panatilihin.

Ang tumpak na mga tagubilin at pagsasanay dito

Binibigyang-daan ng libro ang mga mambabasa na gamitin ang kanilang kaisipan

Upang patuloy na bumuo ng lakas at makamit ang mga personal na layunin sa isport at sa buhay.

Nagbibigay si Sami Duymaz ng mahahalagang insight kanyang sariling karanasan bilang tagapagsanay at tagapagturo at nagbibigay sa mga mambabasa ng maraming kasangkapan magagamit upang sanayin ang kanilang lakas ng pag-iisip at dalhin ang kanilang pagganap sa isang bagong antas dalhin sa.

Ang “The Powerhouse of Mental Strength 2” ay isang inspiring at practice-oriented na libro na tumutulong sa mga atleta ng lahat ng disiplina na mapabuti ang kanilang... upang palabasin ang lakas ng kaisipan at gamitin ang iyong buong potensyal upang mapagsamantalahan nang may layunin. Ito ay isang mahalagang gabay para sa sinumang nagsusumikap para sa kahusayan at nais na partikular na sanayin ang kanyang lakas sa pag-iisip.

Hayaang dalhin ka ni Sami Duymaz sa kapana-panabik na paglalakbay na ito sa mundo ng lakas ng pag-iisip samahan ka at tuklasin ang iyong mga kakayahan ang mga hamon ng isport at buhay may tiwala sa sarili, focus at lakas ng loob master. Isawsaw ang iyong sarili sa "The Powerhouse of Mental Strength 2" at maghanda na maging iyo upang bumuo at lumampas sa iyong sariling potensyal.

"Ang Powerhouse ng Mental Strength: Part II"

Maligayang pagdating sa "The Powerhouse of Mental Strength" - isang aklat na nagpapakita ng susi sa lakas ng pag-iisip at nagbibigay-kapangyarihan sa atin na malampasan ang ating mga limitasyon hindi lamang sa isport kundi pati na rin sa buhay. Tulad ng atleta sa larangan, lahat tayo ay bida sa sarili nating kompetisyon sa buhay na humahamon at humuhubog sa atin.

Isipin na ikaw ay nasa panimulang linya ng isang mapaghamong karera. Ang pulso ay karera, ang mga tao ay umuungal, at maaari mong madama ang halo ng kaguluhan at kilig sa hangin. Sa sandaling ito ay nagiging malinaw na ang isport ay hindi lamang isang pisikal na kilos, kundi isang paglalakbay din ng panloob na lakas, tibay ng pag-iisip at hindi natitinag na paghahangad.

Ang isport ay salamin ng buhay, isang microcosm kung saan kinakaharap natin ang ating mga sarili sa ating mga takot, kawalan ng katiyakan at mga hadlang. Ang Ang parehong mga prinsipyo na gumagawa sa atin ng matagumpay na mga atleta ay maaari ding gamitin sa ating pang-araw-araw na buhay. Sa pamamagitan ng sport matututunan natin kung paano pamahalaan ang ating mga emos

kontrolin, pagtagumpayan ang mga pag-urong at ituloy ang ating mga layunin nang may determinasyon.

Sa mas malalim na pakikipagsapalaran natin sa mundo ng sports, tutuklasin natin ang mga halimbawa mula sa iba't ibang disiplina. Mula sa marathon runner na bumabagsak sa mga pader ng pagod hanggang sa soccer player na nagbibigay-inspirasyon sa kanyang mga kasamahan sa koponan, malalaman natin ang mga kuwento ng mga tunay na alamat sa palakasan at matutunan ang mga aral na ibinibigay nila sa atin.

Tayo ay nagiging hindi matitinag na determinasyon ng isang manlalaro ng tennis na palaging bumabangon pagkatapos ng isang natalong laban at bumalik sa labanan. Magugulat tayo sa dedikasyon ng isang climber na sumusukat sa tila hindi malulutas na mga mukha ng bato itinutulak ang sarili nitong mga hangganan. At pararangalan natin ang fighting spirit ng isang manalangoy na tumatawid sa tubig sa bawat himaymay ng kanyang pagkatao, hindi nawawalan ng tiwala sa kanyang sarili. nawawala sa sarili.

Ngunit huwag tayong palinlang sa ibabaw schen. Ang isport ay hindi lamang nakikita mula sa labas,

ngunit din ng isang panloob na paglalakbay. Sa likod ng mga tagumpay at medalya ay may isang kumplikadong network ng mga proseso ng pag-iisip na nagtutulak sa atin at nakakaimpluwensya sa ating pagganap. Tuklasin natin ang kahalagahan ng visualization, mararanasan ang kapangyarihan ng positibong pag-iisip, at matutunan kung paano bumuo ng sarili nating mga diskarte sa pag-iisip upang harapin ang pinakamahirap na hamon.

Maging bahagi ng kamangha-manghang paglalakbay na ito na magdadala sa iyo sa lalim ng sport at buhay. Alamin ang mga aral ng mga kampeon at humanap ng inspirasyon sa kanilang mga kwento. Isawsaw ang iyong sarili sa mundo ng sports kung saan ang lakas ng isip ay maaaring gumawa ng pagkakaiba sa pagitan ng tagumpay at pagkatalo.

Ngunit ang isport ay hindi lamang isang nakahiwalay na kababalaghan, ngunit isang salamin ng buhay ng tao. Ang parehong mga katangian na gumagawa sa amin na matagumpay na mga atleta ay maaari ding ilapat sa aming mga personal at propesyonal na lugar. Ang disiplina ng isang marathon runner ay makakatulong sa amin na makamit ang aming mga propesyonal na layunin. Ang pagtutulungan ng isang football game

**turuan kami kung paano epektibong makipagtulungan sa iba at
pamahalaan ang aming mga interpersonal na relasyon**

**Palakasin ang iyong mga pagnanasa. Ang mental na pagtitiis ng isang
mountaineer ay maaaring magbigay ng kapangyarihan sa atin, kahit na ang pinakadakila
Pagtagumpayan ang mga hadlang at abutin ang ating mga pangarap
mapagtanto.**

**Sa pamamagitan ng paggamit ng isport bilang isang metapora para sa buhay
Kung titingnan natin ito, hindi mabilang na mga posibilidad ang
nagbubukas para sa atin na isama ang mga prinsipyo ng lakas ng kaisipan sa ating sarili.
upang pagsamahin ang mga pang-araw-araw na hamon. Kung tayo man
sa amin sa isang opisina, isang silid-aralan o sa
sa isang entablado - ang parehong mga kaisipan
Mga kasanayan na nagbibigay-daan sa mga atleta na gumana sa kanilang pinakamahusay
makakatulong din sa atin na makamit ang ating mga personal na
layunin at ang ating buong potensyal
upang pagsamantalan.**

**Sa aklat na ito ay sabay nating tatalakayin
magsimula sa isang kagila-gilalas na paglalakbay. gagawin natin
gumala-gala sa mga pahina ng kasaysayan ng palakasan at
Pakinggan ang mga kuwento ng mga atleta tungkol sa kanilang sarili
lumaki at ang kanilang mga limitasyon sa pag-iisip
sumabog na. Gagawin namin ang mga diskarte at
Galugarin ang mga diskarte na nakasanayan na nila**

upang paunlarin ang kanilang lakas sa pag-iisip at makamit ang kanilang mga layunin.

Maging bahagi ng makabagbag-damdaming paglalakbay na ito at maging inspirasyon ng mga kuwento ng mga alamat sa palakasan. Gamitin ang mga insight at diskarteng natutuklasan namin nang magkasama upang bumuo ng iyong sariling lakas ng pag-iisip at humantong sa isang kasiya-siya, matagumpay na buhay.

Maghanda upang palabasin ang iyong panloob na kaisipang kampeon at laruin ang laro ng buhay nang may lakas, Tiyaga at hindi matitinag na kalooban master. Dumating na ang oras para basagin ang sarili mong mga rekord at maging pinakamahusay ka. pulutin.

Kaya't itali ang iyong metaphorical sneakers at maghanda para sa isang hindi malilimutan Pakikipagsapalaran – dahil ang powerhouse ng mental Ang lakas ay naghihintay na matuklasan mo. Handa ka na bang gawin ang susunod na hakbang? Pagkatapos ay sabay nating tahakin ang landas ng lakas ng kaisipan at tumawid sa tulay sa pagitan ng isport at buhay.

Ang may-akda na si Sami Duymaz

Sa may-akda

Sami Duymaz, ang mental trainer na ginawang propesyon ang kanyang hilig.

Sa mundo ng palakasan may mga taong kumikilos hindi lamang bilang mga atleta, kundi bilang mga tagapayo at inspirasyon. Isa sa mga natatanging personalidad na ito ay si Sami Duymaz, isang lalaking tumahak sa mabatong landas ng kaalaman sa sarili at pagsasanay sa isip.

Si Sami Duymaz, isang beses na isang masigasig na atleta na may pambihirang hilig para sa kanyang isport, minsan ay nahaharap sa isang mahirap na desisyon - upang pumili ng isang karera o ang landas ng isport. Sa panahong hindi madaling maghanapbuhay sa pamamagitan ng isport, kailangan niyang gumawa ng malinaw na desisyon. Nagpasya siyang panatilihin ang kanyang hilig sa isport bilang isang libangan at ituloy ang isa pang direksyon sa karera.

Gayunpaman, ang pagkahumaling sa isport ay hindi umalis sa kanya. Nadama ni Sami Duymaz ang malalim na koneksyon sa pagitan ng katawan at isip at nabighani sa kapangyarihan ng lakas ng pag-iisip. Sa walang pigil na kuryusidad

Nagsimula siyang isawsaw ang kanyang sarili sa mundo ng sports psychology at magsagawa ng kanyang sariling pananaliksik.

Sa loob ng maraming taon, namuhunan si Sami Duymaz ng bawat libre minuto sa pag-aaral ng psyche ng tao at napagtanto na ang lakas ng kaisipan ang susi sa tagumpay kapwa sa isport at sa buhay. Natuto siya sa mga karanasan at aral ng mga dakila atleta at patuloy na pinalawak ang kanyang kaalaman sa larangan ng sports psychology.

Ang kanyang walang sawang diwa ng pagsasaliksik at ang kanyang nag-aalab na pagnanais na tumulong sa iba ay humantong sa na si Sami Duymaz sa huli ay naging isang iginagalang at hinahangad na mental trainer. Ang kanyang Pagkahilig para sa isport at ang malalim nito Ang mga pananaw sa pag-iisip ng tao ay ginawa siyang isang mahalagang tagapagturo para sa mga atleta ang buong mundo.

Sa pamamagitan ng kanyang tunay na diskarte at ang kanyang malalim na pag-unawa sa mga indibidwal na pangangailangan Sa bawat indibidwal, nagawa ni Sami Duymaz upang magbigay ng inspirasyon at tulungan ang kanyang mga kliyente upang ilabas ang kanilang lakas sa pag-iisip. Itinuro niya iyon sa kanila

**Sining ng visualization, pagganyak sa sarili at
Kontrol ng emosyon upang i-optimize ang iyong pagganap sa
palakasan at mga personal na hadlang
upang pagtagumpayan.**

**Si Sami Duymaz ay isang buhay na halimbawa nito,
na hindi pa huli ang lahat upang ituloy ang iyong hilig at
palawakin ang iyong kaalaman sa sariling pagtuturo.
Ang kanyang hindi natitinag na paniniwala sa transformative
Ang aktibong kapangyarihan ng espiritu ay hindi lamang tumulong sa kanya,
upang bumuo ng iyong sariling lakas ng kaisipan, ngunit
nakatulong din sa iba na matupad ang kanilang mga pangarap.**

**Ngayon si Sami Duymaz ay isang kinikilalang awtoridad
sa larangan ng sports psychology. Sa pamamagitan ng kanyang
Mga libro, lektura at personal na pagtuturo
naaabot niya ang mga tao sa buong mundo at binibigyang inspirasyon sila, ikaw
upang makamit ang kanilang buong potensyal at makamit ang kanilang mga layunin
abutin.**

**Si Sami Duymaz ay isang tunay na pioneer sa larangan
ng lakas ng kaisipan at nakilala ang kanyang sarili sa pamamagitan ng kanyang
natatanging kumbinasyon ng praktikal na karanasan
at ang malalim na kaalaman ay gumawa ng pangalan para sa sarili nito.
Ngunit sa kabila ng kanyang tagumpay, si Sami Duymaz ay palaging**

nananatiling mapagpakumbaba at paulit-ulit na binibigyang-diin na ang bawat tao ay may potensyal para sa lakas ng kaisipan sa loob nila.

Ang kanyang kuwento ay isang paalala na hindi tayo dapat sumuko, kahit na ang mga pangyayari ay naghahatid sa atin ng tila hindi malulutas na mga desisyon. Napatunayan ni Sami Duymaz na maaari mong gamitin ang iyong hilig at kaalaman upang makahanap ng landas na nagbibigay-daan sa parehong propesyonal na tagumpay at ang pagtugis ng iyong hilig.

Ang kanyang natatanging paglalakbay ay ginawa siyang isang huwaran para sa maraming mga batang atleta at mga taong naghahanap ng inspirasyon at gabay. Ipinakita sa kanila ni Sami Duy-maz na ang lakas ng kaisipan ay hindi lamang mahalaga sa isport, ngunit maaaring maging napakahalaga sa lahat ng larangan ng buhay.

Ang kanyang trabaho bilang mental trainer ay nakakatulong sa kanyang mga kliyente upang palakasin ang kanilang tiwala sa sarili, makamit ang kanilang mga layunin at manatiling matatag sa mahihirap na sandali.

Si Sami Duymaz ang may tulay sa pagitan ng trabaho at simbuyo ng damdamin at isang buhay na kasama

maglaro upang matiyak na hindi natin kailangang pumili sa dalawa, ngunit maaari nating pagsamahin ang dalawa. Sa pamamagitan ng kanyang pananaw at determinasyon mayroon siyang pintuan sa isang mundo ng lakas ng pag-iisip binuksan at ipinapakita sa amin na lahat tayo ay may kakayahang lumikha ng sarili nating powerhouse ng lakas ng kaisipan.

Kaya hayaan ang iyong sarili na maging inspirasyon ni Sami Duymaz at sa kanyang pambihirang paglalakbay. Buksan ang iyong puso at isipan sa mga posibilidad na inaalok sa iyo ng sports psychology at gamitin ang mga ito upang palabasin ang iyong sariling lakas ng kaisipan. Dahil may potensyal kang makamit ang magagandang bagay at matupad ang iyong mga pangarap. Sami Duy-maz ay nagpapakita sa iyo ng landas - ikaw ang bahalang tahakin ito at makuha ang pinakamahusay sa iyong sarili.