

Sami Duyumaz

Το εργοστάσιο παραγωγής ενέργειας

Ψυχική δύναμη

Ή

Η ψυχή στο παιχνίδι



tredition®

www.tredition.de

© 2022 Sami Duyman

Διόρθωση και διάταξη: Σχέδιο εξωφύλλου SusanneS.

Junge εικονογράφηση: όνομα, επώνυμο ή ίδρυμα άλλοι συντελεστές: όνομα, επώνυμο ή ίδρυμα

Εκδότης: tredition GmbH, Αμβούργο

ISBN: 978-3-....

ISBN: 978-3-....

ISBN: 978-3-....

Τυπώθηκε στη Γερμανία

Αποποίηση ευθύνης Αυτό

το βιβλίο καλύπτει, μεταξύ άλλων, θέματα υγείας. Τα περιεχόμενα αυτού του

βιβλίου βασίζονται στη γνώμη και τις εμπειρίες του συγγραφέα. Καταγράφηκαν όσο καλύτερα γνωρίζουμε και πιστεύουμε. Δεν προορίζονται για αυτοδιάγνωση και σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστούν την επαγγελματική διάγνωση από γιατρό σε περίπτωση προβλημάτων υγείας ή ψυχολογικών προβλημάτων. Ο συγγραφέας συνιστά να συμβουλευτείτε έναν γιατρό εάν έχετε προβλήματα υγείας ή ψυχολογικά, καθώς οι συμβουλές που περιέχονται στο βιβλίο πρέπει να εκληφθούν μόνο ως συμβουλές και υποδείξεις.

Το έργο συμπεριλαμβανομένων των μερών του προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα. Οποιαδήποτε χρήση δεν επιτρέπεται χωρίς τη συγκατάθεση του εκδότη και του συγγραφέα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για την ηλεκτρονική ή άλλη αναπαραγωγή, μετάφραση, διανομή και διάθεση στο κοινό.

Βιβλιογραφικές πληροφορίες από τη Γερμανική Εθνική Βιβλιοθήκη: Η Γερμανική Εθνική Βιβλιοθήκη παραθέτει αυτή τη δημοσίευση στη Γερμανική Εθνική Βιβλιοθήκη. Λεπτομερή βιβλιογραφικά δεδομένα είναι διαθέσιμα στο Διαδίκτυο στη διεύθυνση <http://dnb.d-nb.de>

Πίνακας περιεχομένων

Πρόλογος	13
Προπαρασκευαστικές εργασίες	17
Ερωτήσεις για τον εαυτό σας:	18
Τι είναι η ψυχική δύναμη;	21
Εσύ είσαι η δύναμη.....	22
Το ψυχικό βάρος.....	24
Παράδειγμα: Το παιχνίδι των βελών - νοητικό βάρος	25
Παράδειγμα: Το παιχνίδι μου ενάντια σε έναν πολύ επιτυχημένο παίκτη μπιλιάρδου μπιλιάρδου.....	26
Η εργασία στον εγκέφαλό σας	29
Μοτίβα στον εγκέφαλο	29
Παράδειγμα: Ανεβαίνοντας σκάλες	30
Παράδειγμα: Οδηγώντας ένα ποδήλατο	30
Παράδειγμα: Οδήγηση αυτοκινήτου	31
Παράδειγμα: Παιχνίδι μπιλιάρδου	32
Γιατί τα μαθημένα μοτίβα δεν μένουν για πάντα;	32
Τι συμβαίνει όταν αλλάζουν τα μοτίβα;	32
Παράδειγμα: Αγωνιστικό αυτοκίνητο με ακόμη μεγαλύτερη ιπποδύναμη	33
Τι συμβαίνει όταν τα μοτίβα παρεμβαίνουν μεταξύ τους;	34
Συνείδηση και υποσυνείδητο	35
Τα όντα στον εγκέφαλό σας	37

Ο πίθηκος στο κεφάλι	37
κεφάλι	37
Το καλό πνεύμα με τη ζυγαριά	39
Παράδειγμα: Το παιδί που κλαίει	40
Παράδειγμα: Η μοναχική γριά.....	40
Παράδειγμα: Ο κλέφτης	41
Το εσωτερικό παιδί	43
Παράδειγμα: Ανορεξία	43
Παράδειγμα: Το σπίτι των γονιών σου κήκε.	44
Παράδειγμα: Ξυλοκοπημένος ως παιδί	45
στο κεφάλι σου	45
Παράδειγμα: Το σνακ μπαρ	46
Παράδειγμα: Το ατύχημα με μοτοσικλέτα	47
Παράδειγμα: Jayson Shaw.....	49
Παράδειγμα: Σχολή οδηγών	49
Εσωτερική απόφαση	50
Παράδειγμα: Ατύχημα στον αυτοκινητόδρομο	50
Παράδειγμα : Κο wh l eBoxi ng πατ ch.....	58
σώμα τραβάει το φρένο έκτακτης ανάγκης	58
Παράδειγμα: Δύο φίλοι με εξάντληση	59
Απώλεια ελέγχου των παρορμήσεων	60
Παράδειγμα: Οι εκρήξεις μου	61
Παράδειγμα: Η ζεστή λαβίδα ψησταριάς	62
Παράδειγμα: Ζυγοστάθμιση με τον κάδο βαφής	63
Ο τρόπος και η ροή	65
Παράδειγμα: Πότε και πού μιλάω στην ανύπαντρη γυναίκα; ...	65

Συναισθηματικές Αλυσίδες	67
Παράδειγμα: Ο συναισθηματικός δεσμός με το παιδί	68
Παράδειγμα: Οδηγός αγώνων Ayrton Senna	69
Παράδειγμα: ο σύζυγος και αλκοολικός	71
Παράδειγμα: Συμβουλή για έναν φίλο	74
Παράδειγμα: Το κόκκινο-καυτό πλήκτρο	75
Το Εγώ και η Ματαιοδοξία	76
Ειλικρίνεια	79
Πεποιθήσεις και αυτοπρογραμματισμός	80
Παράδειγμα: Ο μικρός λέει στον άλλον τη γνώμη του.	80
Παράδειγμα: Παγκόσμιος πρωταθλητής μετά από απώλεια μνήμης	81
Παράδειγμα: Η συνάντησή μου με τον Harald Juhnke.....	85
Πείραμα: Άλλαξε τις συνθήκες.....	86
Παράδειγμα: Βοήθησε τον εαυτό σου και μετά βοήθησέ σε Θεέ.	90
Παράδειγμα: Ο Κωπηλάτης Ι	90
Παράδειγμα: Ο Κωπηλάτης και ο Βόρειος Αστéρας	92
Πληγωμένα συναισθήματα	93
Παράδειγμα: Τελικά παραδέχτηκα τα πληγωμένα συναισθήματά μου.	93
Παράδειγμα: Ζωγραφίζετε μια εικόνα.	96
Έλεγχος του υποσυνείδητου.....	99
Παράδειγμα: Το παλιό αυτοκίνητο	99
Παράδειγμα: Το δανεισμένο αυτοκίνητο	99
Ο παράγοντας χρόνος	102
Κατανόηση της συνειδητής δράσης	103
Παράδειγμα: Αφήνω τον εαυτό μου να παρασύρεται στο παιχνίδι	103

Παράδειγμα: Τρώγοντας παγωτό στον πεζόδρομο	105
Παίζοντας χωρίς διάλειμμα	107
Παράδειγμα: Τα παιχνίδια μου χωρίς διαλείμματα	107
Ο σωστός ρυθμός	109
Παράδειγμα: Έπαιξα πολύ γρήγορα	109
Γιατί ο θάνατος είναι καλός σύμβουλος	113
Πείραμα : Σου μένει μόνο ένα λεπτό για να ζήσεις.....	114
Πώς απολαμβάνετε την ψυχική δύναμη; ..	116
Παράδειγμα: Μπαίνει η πρώτη σύζυγος.	116
Ενεργή βοήθεια για την παρούσα στιγμή	118
Προβλήματα και λύσεις	121
Πρόβλημα: Κακή προετοιμασία	121
Η λύση	121
Πρόβλημα: Στρες	122
Η λύση	122
Παράδειγμα: λαμπερά φρένα	123
Παράδειγμα: Κύματα	123
Παράδειγμα: Η λίμνη	125
Παράδειγμα: Απενεργοποίηση ακουστικού βαρηκοΐας	127
Πρόβλημα: Χωρίς σπασίματα	127
Παράδειγμα: Το αυτοκίνητο στον πίσω καυστήρα	128
Παράδειγμα: Έγινε χειρότερα στο παιχνίδι.	129
Η λύση	129
Πρόβλημα: πίεση για εκτέλεση από έξω και μέσα	131

Παράδειγμα: πόνοι στους μύες	133	H
λύση	134	
Παράδειγμα: Μπαταρία	135	
Παράδειγμα: Η αξία ενός μωρού	136	Παράδειγμα:
ο αρσιβαρίστας δημιουργεί κρυφά το παγκόσμιο ρεκόρ	140	
Πρόβλημα: Αναποφασιστικότητα	141	
Η λύση	141	
Παράδειγμα: Το αυτοκίνητο που είναι πολύ ακριβό		
144 Πρόβλημα: Περισπασμοί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού	145	
Παράδειγμα: «Τι ώρα είναι;» όταν παίζεις σκάκι	145	
Παράδειγμα: Φράουλες στο λιβάδι	146	
Η λύση	147	Άσκηση: Τι πε
out	147	Άσκηση: Υπόθεση του
συναισθήματα	148	
Πρόβλημα: Το εγώ και η ματαιοδοξία	149	
Η λύση	150	
Πρόβλημα: Αλαζονεία	150	
Η λύση	151	Παράδειγμα: ο υπερ-
γρήγορος δρομέας	151	
Πρόβλημα: Ματαιοδοξία και Υπερηφάνεια.....	154	
Παράδειγμα: Ένας όμορφος, ματαιόδοξος άντρας	154	
Παράδειγμα: Ρονάλντο, Μέσι, Μαραντόνα	157	
Η λύση	157	
Πρόβλημα: Δεν προπονούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα	158	

Η λύση	159	Παράδειγμα: Το
παιχνίδι μου παρά τη ζημιά από ατύχημα	159	
Πρόβλημα: Τι σημαίνει "δεν με νοιάζει!" ή "Δεν με νοιάζει!"...	165	
Η λύση	166	Πρόβλημα: Ο
αντίπαλος είναι φίλος ή εχθρός;	166	
Η λύση	167	Παράδειγμα: Ποιος
λαμβάνει την ειδοποίηση;	167	
Πρόβλημα: Αντιαθλητική συμπεριφορά	169	
Παράδειγμα: Προσποιητή φιλικότητα	169	
Παράδειγμα: Το Κυνο παίζει αντιαθλητικό – χάνω	170	
Η λύση	171	
Πρόβλημα: Δυσάρεστες συμπαίκτες.....	172	
Παράδειγμα: Λέσχη, βρωμάς!	174	
Παράδειγμα : Ένας ντροπιαστικός συμπαίκτης	175	
Η λύση	176	
Πρόβλημα: Κίνητρο I	178	
Η λύση	178	
Παράδειγμα: ερωτευμένος και τυφλός από αγάπη;	179	
Πρόβλημα: Κίνητρο II.....	180	
Η λύση	181	
Πρόβλημα: Κίνητρο III	182	
Η λύση	182	
Παράδειγμα: ο ορειβάτης	183	Ο
ψυχισμός του αντιπάλου	185	
Ο άλλος είναι ανίσχυρος γιατί δεν είναι η σειρά του	186	

Ψυχολογική υπεροχή	186
Παράδειγμα: ο αντίπαλος με καλό τρέξιμο	188
Η ψυχική δύναμη έχει να κάνει με νοοτροπία ή χαρακτήρα;	192
Παράδειγμα: Περιγραφή μαθητή	192
Από την πρακτική:	195
Από την καθημερινή αθλητική ζωή	195
Παράδειγμα: Σνούκερ εναντίον Στιβ Ντέιβις στην εμπορική έκθεση στη Φρανκφούρτη	195
Παράδειγμα: Το μεγάλο τουρνουά στο Μπαϊρόιτ	196
αυτόματα προγράμματα σε καθημερινά αθλήματα	203
Παράδειγμα: Λήψη τσίμ άουτ και απώλεια ελέγχου να τραβάει γύρω.	203
Παράδειγμα: Ερωτήσεις και συναισθήματα στο πίσω μέρος του μυαλού σας	207
Παράδειγμα: Τρώγοντας, μιλάμε, παίζουμε – χάνουμε	211
Διάσημοι από τον αθλητισμό	212
Ké t hMcCrædy v s JosePari ca	212
Ef ren Reyes and Earl St ri ck and	213
Συμπέρασμα	218
Παράδειγμα: εκπαιδευτικοί ή γονείς;	219
Ψυχική δύναμη στον αθλητισμό σημαίνει:	220

Πρόλογος

Ονομάζομαι Sami Dwyer και είμαι τώρα 58 ετών. Γράφω το βιβλίο γιατί πάντα έψαχνα για ένα τέτοιο βιβλίο και δεν το έβρισκα ποτέ. Το γράφω γιατί είχα προβλήματα με τον αθλητισμό, αλλά δεν ήξερα από πού προέρχονται αυτά τα προβλήματα ή πώς να τα λύσω.

Μίλησα με πολλούς έμπειρους παίκτες που ήταν επιτυχημένοι - αλλά συχνά δεν είχαν το χρόνο να μου εξηγήσουν ποια ήταν τα προβλήματά μου ή να μου πουν τι θα μπορούσα να κάνω καλύτερα.

Οι ίδιοι είχαν συχνά κάνει πολλά πράγματα από την αρχή, προφανώς διαισθητικά, ή είχαν καλές συνθήκες χωρίς να το γνωρίζουν οι ίδιοι, και έτσι δεν μπορούσαν να μου το μεταφέρουν αυτό. «Απλώς πρέπει να προπονείσαι περισσότερο και να συγκεντρωθείς» ήταν συχνά οι μόνες επιφανειακές απαντήσεις.

Συνειδητοποίησα ότι η αποτυχία μου δεν οφειλόταν σε κακή ή έλλειψη προπόνησης ή φυσικής κατάστασης. Η αιτία βρισκόταν στον εαυτό μου, στον ψυχισμό μου, που διαμορφώθηκε από την πολύ προσωπική μου προηγούμενη ζωή.

Έτσι, κανείς δεν θα μπορούσε πραγματικά να μου δώσει καλές συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίσω την προηγούμενη ζωή μου και τα συμπλέγματα που προκύπτουν, όπως: Β. θα πρέπει να αντιμετωπίσει τον φόβο της αποτυχίας, την πίεση και την έλλειψη συγκέντρωσης. Κανείς δεν μου είπε πώς μένω χαλαρός ή γιατί δεν είμαι καθόλου χαλαρός, από πού προέρχεται η εσωτερική πίεση και ο φόβος, γιατί συχνά έπεφτα σε μια τρύπα από την οποία δεν μπορούσα να βγω και αυτό αυξήθηκε σε σημείο αυτο- η θυσία κορυφώθηκε σε εκρήξεις. Για χρόνια έψαχνα βιβλία στα οποία θα έβρισκα τις απαντήσεις, αλλά απογοητεύτηκα. Κανείς δεν τόλμησε να εμβαθύνει στο παρασκήνιο της ψυχής σε σχέση με το θέμα του "αθλητισμού". Αυτό ήταν πολύ περίπλοκο και ατομικό για να εξηγηθεί μόνο με μία ή δύο προτάσεις.

Όταν αργότερα άρχισα να επεξεργάζομαι ο ίδιος το παιδικό μου τραύμα, ασχολήθηκα, μεταξύ άλλων, με τον ψυχισμό, το υποσυνείδητο και το συνειδητό μυαλό. Ασχολήθηκα εντατικά με τη νευρολογία, τον ψυχισμό, τις εκφράσεις του προσώπου, τις χειρονομίες και τη γλώσσα του σώματος γενικότερα. Απορρόφησα τα πάντα γιατί ήταν κάτι παραπάνω από συναρπαστικό γιατί ήθελα να μάθω τα πάντα για αυτό. Σταδιακά αναγνώρισα πολλές συνδέσεις που προέκυψαν από τις νέες γνώσεις μου. Τότε όλα έγιναν πιο εύκολα. Αναγνώρισα τα πρότυπα στην ψυχολογία. Συνειδητοποίησε για τι ευθύνεται το συνειδητό και το υποσυνείδητο. Τι τεράστια επιρροή έχουν στις ενέργειές μας, και ότι αυτή η επιρροή μπορεί ακόμα να ελεγχθεί συνειδητά. Αλλά το υποσυνείδητο μπορεί επίσης να χειραγωγηθεί με μικρά κόλπα. Μέχρι αυτό το σημείο, νόμιζα ότι ήξερα ήδη πολλά για αυτό το θέμα, αλλά συνειδητοποίησα ότι δεν ήξερα τίποτα. Λίγη μισή γνώση εδώ κι εκεί που δεν μπορούσα να επαναπροσδιοριστώ. Σήμερα, όταν μιλάω με αθλητές και άλλους ανθρώπους για αυτό, ακούω ξανά την αφελή μου φωνή. «Ναι, φυσικά, το ξέρω κι εγώ.» Αλλά στην πραγματικότητα δεν γνωρίζετε τίποτα για όλες τις συνδέσεις που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να προχωρήσετε.

Αν το καταλάβαινες πραγματικά, θα δούλευες συνειδητά με τη συνείδησή σου. Είναι σαν να λες «Ναι, ξέρω ότι μπορείς να φτιάξεις κάτι με το κατσαβίδι που έχω μπροστά σου», αλλά όχι να το σηκώσεις και να το φτιάξεις. Το να γνωρίζεις απλά τον σκοπό ενός κατσαβιδιού δεν διορθώνει τίποτα. Η δράση είναι καθοριστική.

Εκείνη την εποχή, μου φάνηκε σαν να είχα βρει ένα γενικό κλειδί ή έναν διακόπτη φώτων που μου άνοιξε πολλά πράγματα στον τομέα της ψυχολογίας: Τώρα χρησιμοποιώ αυτή τη γνώση για να αναγνωρίσω πολλούς τρόπους δράσης και μπορώ ταξινομήστε τα καλά. Ξέρει ποιες αντιδράσεις θα προκληθούν σε εμένα ή μπορεί να μαντέψει σε ποια συμπεριφορά θα οδηγήσει. Ναι, λόγω ειλικρινούς αυτοστοχασμού

Τώρα ξέρω τους λόγους για αυτό. Θα πρέπει να πούμε σε αυτό το σημείο ότι δεν σπούδασα σε πανεπιστήμιο. Όχι, όχι αυτό, αλλά με τη γνώση που απέκτησα και τη δική μου εμπειρία ζωής, μπόρεσα να λύσω τα ποικίλα και πολυάριθμα προβλήματά μου. Τόσο πολυάριθμα που η προσωπική μου εξέλιξη επηρεάστηκε σοβαρά και εγώ, για παράδειγμα, βρήκα μόνο το σχολείο ως ένα ασφαλές μέρος.

Οι τραυματικές εμπειρίες από την παιδική μου ηλικία με οδήγησαν να αποκτήσω καλή κατανόηση των ανθρώπων. Μπορούσα να διαβάζω τους ανθρώπους γρήγορα. Είδα πολλά στην εμφάνισή τους. Ο φόβος της βίας με ευαισθητοποιεί· τον ανέπτυξα καθαρά από αυτοπροστασία. Ακριβώς όπως ένας ορειβάτης νιώθει το βουνό ή ένας ναυτικός στη θάλασσα νιώθει τη θάλασσα. Το περιβάλλον σας διαμορφώνει εσάς και τα συναισθήματά σας.

Με τις πρόσφατα αποκτηθείσες γνώσεις μου, κατάφερα να επεξεργαστώ το τραύμα μου με την πάροδο του χρόνου και τόσα πολλά πράγματα μέσα μου μπόρεσαν να επουλωθούν ξανά. Έζησα πώς είναι να ανακτάς την αυτοπεποίθησή σου. Πιο πιθανό - όταν έχεις αυτοπεποίθηση για πρώτη φορά και μην την προσποιείσαι απλώς. Πώς αυτή η νέα αυτοεκτίμηση με έκανε ουσιαστικά ανέγγιχτη. Αντί για το εσωτερικό κενό ή τη συνεχή αναζήτηση, μερικές φορές ακόμη και να εκλιπαρώ για αγάπη και προσοχή που επιβεβαίωναν την αξία μου από έξω, θα έπρεπε. Τώρα έχω αγάπη μέσα μου, μπορώ επιτέλους να αποδεχτώ τον εαυτό μου, με όλα μου τα ελαττώματα και τις αξίες που εκπροσωπώ. Επίσης, δεν νιώθω πλέον καμία αποσκευή ενοχής γιατί είμαι σε ειρήνη με τον εαυτό μου. Ο ειλικρινής αυτοστοχασμός μου με βοήθησε να αποδεχτώ τον εαυτό μου και οτιδήποτε άλλο. Τελικά νιώθω αγάπη, ευγνωμοσύνη, σεβασμό και αξιοπρέπεια μέσα μου. Για πολύ καιρό, αυτά τα συναισθήματα ήταν θαμμένα και τοιχισμένα μέσα μου μέσω της άγνοιας και της αυτοπροστασίας. Τώρα είμαι δυνατός μέσα μου και δεν χρειάζεται πλέον να ψάχνω έξω για αυτή τη δύναμη και την αγάπη.

Σήμερα ξέρω ποιος είμαι και τι θέλω. Δεν προσανατολίζομαι πλέον σε άλλους ανθρώπους, αλλά μένω μαζί τους

εγώ και νιώθω πολύ καλά με αυτό. Δεν αναζητώ πλέον αναγνώριση και αγάπη από τους άλλους γιατί τα έχω βρει μέσα μου. Αυτό δεν σημαίνει ότι η αναγνώριση και η αγάπη από τους άλλους δεν είναι καλή, αλλά ότι δεν βασίζομαι πλέον σε αυτό και δεν αντλώ δύναμη από τον εαυτό μου.

Όλα αυτά με έχουν κάνει διαφορετικό άνθρωπο.
Επαναπρογραμματίσα –ή μάλλον– αναδιαμόρφωσα το υποσυνείδητό μου.

Και μετά από αυτόν τον ειλικρινή αυτοστοχασμό, με τον οποίο αρχικά ήθελα μόνο να επεξεργαστώ τα παιδικά μου τραύματα, μπόρεσα να μεταφέρω τις νεοαποκτηθείσες γνώσεις μου σε άλλους τομείς της ζωής: τον αθλητισμό.

Μπορώ επιτέλους να αναγνωρίσω και να αναλύσω τις αδυναμίες μου στον αθλητισμό. Και μετά να αναπτύξω στρατηγικές με τις οποίες μπορώ να λύσω τις αδυναμίες και τα προβλήματα στον αθλητισμό.

Όσο περισσότερο μιλούσα στους άλλους για τις ψυχικές και ψυχολογικές μου αδυναμίες, τόσο πιο συχνά παρατηρούσα ότι οι άνθρωποι με τους οποίους μίλησα εντυπωσιάζονταν από αυτές. Πιο πολύ μου έκανε εντύπωση μια φίλη από το Βερολίνο, η οποία είναι και η ίδια συγγραφέας βιβλίων. Μου συνέστησε να προσφέρω ένα διαδικτυακό σεμινάριο στο Διαδίκτυο για αυτό το θέμα. Ακολούθησα τη συμβουλή της. Γνώρισα πολλούς αθλητές που, όπως κι εγώ, έψαχναν λύσεις και δεν μπορούσαν να τις βρουν. Το σενάριο για το διαδικτυακό σεμινάριο σταδιακά αναπτύχθηκε περαιτέρω ως προς το περιεχόμενο χάρη σε αυτό το feedback και φουσκώνει συνεχώς μέσα μου. η τελική έκδοση κορυφώνεται τώρα σε αυτό το βιβλίο. Ελπίζω τόσο πολύ να μπορεί να βοηθήσει και εσάς!

Τοποθεσία, τον Ιανουάριο του 2023

Sami Duyamaz

Προπαρασκευαστικές εργασίες

Στην αρχή θα σας δώσω μια λίστα με ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας και να απαντήσετε.

Έχεις έναν στόχο.

Και δεν έχετε φτάσει ακόμα στο στόχο, άρα βρίσκεστε ακόμα σε κάποια απόσταση.

Πρώτα πρέπει να αναγνωρίσετε πού βρίσκεστε τώρα - μετά πού θέλετε να είστε - και τελικά πώς μπορείτε να φτάσετε εκεί.

Εάν δεν ξέρετε τι δεξιότητες και δυνάμεις έχετε, δεν μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε με λογική. Και αν δεν ξέρεις ποιος ή τι σε επηρεάζει, ίσως ακόμη και σε ελέγχει, δεν μπορείς να αμυνθείς απέναντί του - θα έπρεπε να ξέρεις με ποιους αντιπάλους έχεις να κάνει.

Οι εισαγωγικές ερωτήσεις θέτουν τα θεμέλια για να σας ενημερώσουμε για την τρέχουσα κατάστασή σας. Μόνο στο τέλος οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις τους οδηγούν στη γνώση των συναισθημάτων σας και στον επαναπρογραμματισμό του υποσυνείδητου.
rπ.

Εάν δεν αντιμετωπίζετε ειλικρινά τον ψυχισμό σας, το πνεύμα σας και τα συναισθήματά σας, δεν θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πλήρως τις δυνατότητές σας. Κατά τη γνώμη μου, έχει στη διάθεσή του μόνο περίπου το 30% της απόδοσής του, πράγμα που σημαίνει ότι είναι το πολύ μέτριο, ζει σε συνεχείς скаμπανεβάσματα και δεν αποδίδει σταθερά αποτελέσματα.

Από την άλλη πλευρά, όσοι στοχάζονται με ειλικρίνεια θα δώσουν στον εαυτό τους κάθε ευκαιρία και θα προοδεύουν πολύ πιο γρήγορα από τους μη στοχαστικούς ανταγωνιστές τους που ζουν με ψέματα και δικαιολογίες.

Ερωτήσεις για τον εαυτό σας:

- Ποιος είμαι και ποιος είναι ο στόχος μου;
- Τι με καθορίζει;
- Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία (αθλητικά και προσωπικά);
- Πού έχω ακόμα δυνατότητες; Γνωρίζω αυτό το δυναμικό και έχω στρατηγική για να το χρησιμοποιήσω στο μέλλον; Ή μήπως είναι απλώς αναξιοποίητες οι δυνατότητες αυτή τη στιγμή;
- Ποιες είναι οι αδυναμίες μου;
- Πώς επηρεάζουν τα συναισθήματα τον ψυχισμό μου; Και τι επιπτώσεις έχουν κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού αγώνα;
- Νιώθω φόβο ή πίεση στις πράξεις μου;
Αν αποτύχω – ποιος φταίει; Τι κρύβεται πίσω από αυτά τα αρνητικά συναισθήματα;
- "
Η προπόνηση και η φιλοδοξία από μόνα τους οδηγούν στην αθλητική επιτυχία» – είναι αλήθεια; Ή μήπως άλλοι παράγοντες επηρεάζουν την επιτυχία ή την αποτυχία που δεν ήξερα ακόμα; Ή μήπως ξέρω ήδη για αυτές τις συνδέσεις αλλά δεν συνεργάζομαι μαζί τους;
- Εάν απάντησα «όχι» – πώς μπορώ να χειριστώ καλύτερα τους παράγοντες που επηρεάζουν την αθλητική μου επιτυχία;

Η προτελευταία ερώτηση υποδηλώνει ήδη ότι υπάρχουν άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την επιτυχία ή την αποτυχία. Γι' αυτό γράφω: ψυχική δύναμη.

Το καλύτερο άλογο δεν σε χρησιμεύει αν δεν ξέρεις πώς να το καβαλήσεις και τι χαρακτήρα έχει. Μόνο όταν συγχωνεύσετε ο ένας με τον άλλον, μπορείτε να πάρετε το καλύτερο από τον άλλον.

Κάθε άτομο είναι καλωδιωμένο διαφορετικά, αλλά συνήθως έχει τα ίδια εργαλεία στα χέρια του. Αν του δείξετε πώς μπορεί να δουλέψει με αυτό, έχει πολύ καλές πιθανότητες να εξελιχθεί περαιτέρω. Το τι κάνεις με τη γνώση που συλλέγεις σε όλη σου τη ζωή είναι αυτό που έχει σημασία!

Όποιος παίρνει στα σοβαρά το άθλημά του και ίσως κερδίζει και τα προς το ζην από αυτό δεν πρέπει να αγνοήσει αυτό το βιβλίο και τις δηλώσεις του.

Σε αυτό το βιβλίο περιγράφω πολλές καταστάσεις από τα καθημερινά αθλήματα¹. Δείξτε ψυχολογικό και συναισθηματικό στρες σε αθλήματα κορυφαίας κατηγορίας και υποδείξτε πιθανές λύσεις. Θα ήθελα να βοηθήσω άλλους που δεν ξέρουν τι να κάνουν ή δεν έχουν έναν εκπαιδευτή που να έχει τις γνώσεις από αυτό το βιβλίο.

Μόνο αυτοί που καίνε τον εαυτό τους

μπορεί να προκαλέσει φωτιά σε κάποιον άλλο.

Η γνώση της ψυχικής δύναμης βοηθάει όλους και είναι για όλα τα αθλήματα. Γιατί η ψυχική δύναμη βρίσκεται σε όλους – σε σένα και σε μένα! Θα ήθελα να μοιραστώ τις γνώσεις μου μαζί σας. Και πρέπει να ξέρετε πώς να το χρησιμοποιήσετε.

¹ Κάποια ονόματα έχουν αλλάξει.

