

Paulina Mechło Katarzyna Selwant



TRENING WYGRYWANIA

Jak wygrywać w życiu, w biznesie i w sporcie?

onepress | **sensus**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorki oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorki oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Ilustracje: Olga Geppert, portfolio.e-brainly.com

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: onepress@onepress.pl
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://onepress.pl/user/opinie/trewyg>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6131-7

Copyright © Paulina Mechło, Katarzyna Selwant 2021

Printed in Poland.

*Dla najbliższych mi ludzi,
którzy porażki przekuwają w wygraną każdego dnia.*

Paulina

*Książkę dedykuję mojej córce,
aby zawsze potrafiła wygrywać i sięgać wysoko.*

Katarzyna

Podziękowania

Dziękuję mojej Mamie Ewie i Tacie Sławowi za nauczanie mnie walki o swoje, wiary w siebie i swoją inteligencję niezależnie od sytuacji, odwagi, szacunku i tego, że życie jest za krótkie na słabą jego jakość. Mam ogromne szczęście, że jestem córką takich rodziców jak Wy.

Paulina

Dziękuję Paulinie za solidną pracę nad tą książką, która jest naszym wspólnym wielkim sukcesem. Brawa dla nas!

Dziękuję mojemu mężowi, rodzicom oraz teściom za pomoc w organizacji czasu na pisanie. To ważne, kim się otaczamy.

A także przyjaciołom za ich cierpliwość. Pisałam, a oni czekali, kiedy wreszcie będzie się można za mną spotkać. Już jestem!

Katarzyna

Spis treści

TRENING WYGRYWANIA w oceanie dobrostanu _____ **15**

Dzień 1

Sprawdź siebie. Określ, na jakim etapie teraz jesteś. Każdy dzień jest Twoją szansą _____ **23**

Dzień 2

Twoje pomysły i ich wykonanie _____ **42**

Dzień 3

Twoja pewność siebie i samoocena _____ **53**

Dzień 4

Wiara w sukces i optymizm _____ **61**

Dzień 5

Cele i skupienie na nich _____ **71**

Dzień 6

Wytrwałość _____ **78**

Dzień 7

Powtórka. Wygrani to ci, którzy przegrywali najczęściej razy _____ **87**

Dzień 8

Motywacja wewnętrzna _____ **93**

Dzień 9

MECZ – pozytywne myślenie i wiara w powodzenie _____ **100**

Dzień 10		
Ambicja	_____	108
Dzień 11		
Charyzma i zapał	_____	118
Dzień 12		
Długodystansowe podejście	_____	125
Dzień 13		
Energia własna, relacje, przedsiębiorczość i stres...	_____	133
Dzień 14		
Powtórka	_____	143
Dzień 15		
Ryzyka wygrywania: bycie na szczycie	_____	151
Dzień 16		
ZAWODY – skuteczność w działaniu	_____	161
Dzień 17		
Gotowość na sukces i odwaga	_____	169
Dzień 18		
Twoja SuperPamięć	_____	178
Dzień 19		
Koncentracja, skupienie i uważność	_____	186
Dzień 20		
Twój język sukcesu	_____	194
Dzień 21		
Podsumowanie i śmietnik	_____	201
Dzień 22		
Dobrostan – satysfakcjonujące relacje	_____	208

Dzień 23

Mistrzostwa – dobrostan – sen, relaks, uważność,
odpoczynek _____ **220**

Dzień 24

Mentalność zwycięzcy _____ **228**

Dzień 25

Twoja wygrana firma. Twoja wygrana kariera _____ **235**

Dzień 26

Twoje wygrane życie, planowanie, wdzięczność _____ **239**

Dzień 27

Dobrostan – adaptowanie się do zmian _____ **248**

Dzień 28

Dobrostan – TWÓJ PLAN WYGRYWANIA i spontaniczność
(improvizacja) _____ **260**

Dzień 29

Dobrostan – bycie *fair* i wybaczenie sobie i innym _____ **268**

Dzień 30

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE masz tylko to, co tu i teraz _____ **276**

Dzień 31

Sprawdź siebie. Określ, na jakim etapie teraz jesteś _____ **283**

Dzień 32

Tylko dla KOBIEC _____ **291**

PODSUMOWANIE treningu wygrywania _____ **295**

DYPLOM _____ **298**

Bibliografia _____ **299**

Wygrywanie to gra dla najbardziej fizycznie i intelektualnie wytrwałych.

Paulina Mechło

W życiu, w sporcie i w biznesie wygrywa silny mentalnie.

Katarzyna Selwant

Witaj, Droga Zwycięzcy! Witaj, Drogi Zwycięzco!

Chcemy Cię zmotywować do sięgnięcia po najwyższe wygrane. I to jest powód, dla którego sięgnęłaś/sięgnąłeś po tę książkę.

Ta książka to rewolucja, to nasze doświadczenia setek, jeśli nie tysięcy godzin treningów, sprawdzania tego, co działa, a co nie, to lata praktyki, pokłady wiedzy i umiejętności oraz ciągłej drogi ku doskonaleniu własnego warsztatu i uczenie się na naszych i Waszych doświadczeniach. To również efekt kontaktu z tysiącami z Was, spotkań, konsultacji z Wami i dla Was oraz Waszych wiadomości. To owoc wielu historii sukcesów i porażek oraz ważnych lekcji, o których od Was słyszymy i o których czytamy każdego dnia.

Ta książka to bardzo konkretny zestaw ćwiczeń i doświadczeń, trening umiejętności psychologicznych wynikających z lat praktyki zarówno z najbardziej wybitnymi sportowcami, jak i przedsiębiorcami oraz... współpracy z osobami, które w swoim życiu osiągnęły wiele drobnych i dużych zwycięstw. Ta książka jest bezpośrednim doświadczeniem spotkań z gabinetów i sal szkoleniowych praktyków. Odkryjemy nowe kontynenty Twojego potencjału i pokażemy Ci, co może zwiększyć szansę na wygraną. Książka ma formę treningu w postaci ćwiczeń, do których wspólnego wykonywania możesz zaprosić też innych. Tak jak to bywa w życiu, być może dzięki tej książce odkryjesz coś nowego, ale może też być tak, że już to wszystko wiesz. I prawdopodobnie tak jest. Masz tę wiedzę w sobie. Największą sztuką jest przejście od wiedzy do praktyki i do tego, by tę wiedzę faktycznie wykorzystać w działaniu i sięgnięciu po to, co najlepsze.

Pozostaje pytanie, czy stosujesz te sposoby i w jakim zakresie oraz co skłania Cię do wykonania jednak ćwiczeń z tej książki. Dokonujemy wielu wyborów każdego dnia. Nie wszystkie one są dla nas właściwe.

Jednak są też takie, które nas zaskakują. Być może sięgasz po tę książkę, bo chcesz wygrać, być może czujesz się przegrana/przegraną i szukasz sposobu zmiany swojego życia. Każdy z tych powodów jest dobry. Ważne, by był Twój, prawdziwy i autentyczny. Mamy nadzieję, że ta wiedza i wskazówki, które znajdziesz w tej książce, sprawią, że dasz sobie czas na chwilę refleksji nad każdym z obszarów Twojego życia.

Jaki jest powód, dla którego sięgasz po tę książkę? Czego tak naprawdę chcesz? Co chcesz wygrać?

Wierzmy w Ciebie. Masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz. Albo nie... może jednak nie? Być może nie wierzysz w tym momencie w to, że albo masz coś, co pomoże Ci wygrać, albo nie. I... prawdopodobnie masz w głowie liczne argumenty na to, jak pokazać sobie, że jednak nie dasz rady, że jednak nie możesz ani że nie potrafisz. I fajnie. Wiele osób tak ma, my czasem też, bo to jest po prostu ludzkie i zupełnie naturalne. Każdy z nas czasem wątpi w siebie. Potrzebujemy tego, by móc oceniać rzeczywistość, by wiedzieć i móc oszacować, ile potencjalnych zagrożeń istnieje na świecie. Bo jest ich sporo. Taki sposób myślenia, który bardziej nas hamuje, niż dodaje wiatru w żagle, ułatwia nam życie, bo jest po pierwsze łatwiej nam dostępny, po drugie wymaga mniej wysiłku niż podjęcie realnego działania, a po trzecie, gdy coś naprawdę nie wyjdzie, wystarczy, że powiemy sobie: „a nie mówiłam/mówiłem, że to się nie uda?”. I już. Zamiecione pod dywan i wytłumaczone, a nam od razu wtedy lepiej, bo „mieliśmy rację”. Poczucie racji jest niezwykle złudne w tym przypadku, bo nawet jeśli coś się nie udało i czuliśmy/czuliśmy, że tak będzie, i faktycznie się tak zadziało, wzmacnia to w nas negatywne działania oraz zwalnia z refleksji nad tym, co następnym razem możemy zrobić lepiej i inaczej. Pytanie, czy o to Ci chodzi? O wyrabianie negatywnych nawyków myślowych?

A teraz druga wersja wstępu specjalnie dla Ciebie

Nie sądzimy, żebyś przegrała/przegrał, aczkolwiek wygrana też nie jest pewna. Wierzysz w siebie. Wiesz, że masz w sobie wszystko, czego potrzebujesz. Masz co do tego pewność. Potrafisz przedstawić wiele

argumentów za tym, że dasz radę, a jeśli coś będzie szło nie tak, poszukasz sposobów rozwiązania sytuacji i pójdiesz dalej, nawet jeśli będzie się to wiązało ze zrobieniem kroku albo kroków wstecz. Momentami może być bardzo trudno, nieco strasznie i może pojawić się wiele negatywnych myśli, odczuć i emocji na tej drodze. Masz też samoświadomość swoich wad. Wiesz, kim jesteś i co sobą reprezentujesz oraz co jest dla Ciebie ważne. Znasz siebie. Jesteś nie do zatrzymania w granicach swoich wartości i tego, co uważasz za właściwe i słuszne. Potrafisz szybko ocenić bieżącą sytuację, ale nadmiernie się nad nią nie zastanawiasz, albo zastanawiasz się wtedy, gdy jest ona warta Twojej uwagi. Masz w sobie empatię i serce, pozostajesz człowiekiem. Idziesz dalej, uczysz się z doświadczeń swoich i innych. Zachowujesz otwartość umysłu. Z ciekawością i obecnością jesteś tu i teraz, znasz to, co było, i to, dokąd chcesz zmierzać. Trzymasz ten dynamiczny obraz w swoim umyśle. Wiesz, że to, co podpowiada Ci umysł, może być cenną wskazówką, poddajesz to refleksji, chwilę się zastanawiasz i podejmujesz najlepszą z możliwych decyzji na tu i teraz. Rzeczywistość jest zmienna, a Ty pozostajesz na fali. Jeśli toniesz – wiesz, że jest to ryzyko związane z płynięciem. Jesteś na to w pełni gotowa/gotów, bo ryzyko naturalnie wpisane jest w życie i w drogę do sukcesu. Zaskoczenia nie ma. To normalne. Całkowicie.

Kim jesteśmy?

Obie jesteśmy psychologami, praktykami oraz osobami, które lubią to, co robią. Dlatego właśnie powstała ta książka – z pasji i miłości do dzielenia się wiedzą i doświadczeniem oraz z pragnienia, by jak największa liczba osób naprawdę uwierzyła w siebie i z odwagą sięgała po swoje marzenia. Bo życie mamy jedno, czas ucieka, a zwycięstwa i interesujące smaki życia czekają na to, by je odkryć i się nimi delektować, prawda?

Paulina: Cieszę się, że czytacie te słowa. Przedstawiam Wam Katarzynę, która jest profesjonalną psycholog wybitnych sportowców i która każdym swoim słowem potrafi zmotywować do działania, ukierunkować

myślenie i sprawić, by Twoja sportowa droga, ale nie tylko, także ta życiowa i biznesowa, była pełna satysfakcji i trwałych, dobrych, powtarzalnych zwycięstw. Takich, jakie tylko sobie wymarzysz. Katarzyna imponuje mi umiejętnością motywowania innych do działania oraz tym, że jeśli coś postanowi, to... po prostu wygra!

Katarzyna: Paulina to chodząca psychologiczna encyklopedia, ceniąca w życiu praktykę.

Nie mieści się w schematach, ale pisze książki, które wiele systematyzują.

Podziwiana przez wielu, lubi osobiście docierać do jednostki.

Młoda, pełna energii i dobrego humoru.

Ma głowę pełną pomysłów, a w domu półkę pełną swoich publikacji.

Lubi podróżować, a jej książki podróżują po całej Polsce.

Autorka bestsellerów, tworzy kolejne dzieła z lekkością i pomysłem...

... tak jak ten, który właśnie trzymasz w ręku!

Zanim przejdziemy do faktycznego treningu, odpowiedz na poniższe pytania oraz uaktywnij pojęcie WYGRANEJ w swojej głowie. Żeby to zrobić, wykonaj poniższe ćwiczenie wprowadzające. Pamiętaj, że duża część ćwiczeń będzie wymagała użycia stopera. Powodzenia.

A teraz wypisz wszystko to, z czym kojarzy Ci się słowo WYGRANA. Masz na to 2 minuty. Czas start!

Czym dla Ciebie jest wygrana?

Czym dla Ciebie jest przegrana?

TRENING WYGRYWANIA to spotkanie autorek książek: Pauliny, ekspertki od treningu intelektu, i Katarzyny, ekspertki od treningu mentalnego. Z połączenia tych dwóch rodzajów powstał trening wygrywania. Uznaliśmy, że każdy z elementów zawartych w naszych dotychczas napisanych książkach wpływa na podejście do wygrywania, bo gdy na koniec dnia zastanowimy się nad tym, czego dotyczy nasza praktyka – to poza bieżącym wsparciem psychologicznym jest to nauka oraz dzielenie się wiedzą i doświadczeniem, by naszym klientom było po prostu w życiu lepiej. By mogli zwyciężać każdego dnia. Wszystko to określiliśmy terminem *dobrostan*, ponieważ wierzymy, że można wygrywać, zachowując równowagę i bardzo dobrą kondycję oraz odporność psychiczną. Czuąc się po prostu dobrze samemu ze sobą i z innymi.

TRENING WYGRYWANIA

w oceanie dobrostanu

Połączenie treningu intelektu z treningiem mentalnym daje odpowiedź na nurtujące wiele osób pytanie: „Jak wygrywać w życiu, w sporcie i w biznesie?”.

Trening intelektu¹

To trening takich procesów poznawczych jak: pamięć, uwaga, myślenie, spostrzeganie, percepcja, język, zdolność do uczenia się, wyobraźnia i zdolność do przyswajania i wykorzystywania nowych informacji. Procesy te pozwalają nam na podejmowanie decyzji i planowanie, tak ważne w wygrywaniu i uczeniu się na własnych doświadczeniach. W tej książce znajdziesz głównie ćwiczenia mogące poprawić zdolności koncentracji i skupiania uwagi, a także zapamiętywania, przyswajania treści i rozwijania wyobraźni oraz zarządzania swoimi emocjami. Każdy, dla którego sukces jest ważny, dba o swój intelekt, bo wie, że jest to kluczowy czynnik wygranej i podejmowania najlepszych decyzji w życiu.

Trening mentalny²

Z treningiem mentalnym jest tak, jak z treningiem na siłowni. Zawodnicy ćwiczą tam mięśnie, a efekty widzą na przykład w postaci przyrostu masy mięśniowej. Podczas treningu mentalnego ćwiczymy głowę, a efektem jest wzmocniona psychika zawodnika. To taka siłownia dla umysłu.

Główne obszary działania w treningu mentalnym to: poprawa umiejętności koncentracji uwagi, wzrost poczucia pewności siebie, rozwój strategii radzenia sobie ze stresem, wyznaczanie realnych celów, pomoc w odnalezieniu motywacji oraz kształtowanie prawidłowej postawy życiowej i wiele innych...

To jest proces. Profesjonalni zawodnicy pracują nad sobą stale. Nieprawdą jest, że sportowiec sięga po możliwości, jakie daje trening mentalny, tylko w momentach, kiedy mu „nie idzie”. Robi to także wtedy, kiedy znajduje się na szczycie. Pracuje nad sobą, aby powtórzyć sukces.

¹ Paulina Mechło, Jolanta Grzelka, *Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni*, wydanie II, Sensus, Gliwice 2012.

² Katarzyna Selwant, *Siłownia umysłu. Trening mentalny dla uprawiających sport*, Firmamento, Wysowa-Zdrój 2015.

Trening wygrywania

Integruje oba podejścia. Wierzimy i wiemy na podstawie naszej wieloletniej praktyki, że droga na szczyt i proces związany z wygrywaniem to decyzje. Podejmowanie właściwych decyzji wymaga odpowiedniego zarządzania zasobami zarówno intelektualnymi, jak i mentalnymi.

Dobrostan (ang. *wellbeing*)

To inaczej dobry stan ciała, umysłu i duszy.

Wierzimy, że wygrana najlepiej smakuje osobom, które odczuwają dużo dobrego na co dzień. A dobrostan to uogólnione poczucie „jest mi dobrze”. W tej chwili, tu i teraz. Myślę raczej dobrze o sobie i swoim życiu. Czuję, że moje życie ma sens. Wówczas wierzę w wygraną, nawet jeśli czasem pojawiają się w mojej głowie myśli zwątpienia. Nie poddaję się. Potrafię osiągnąć to, co jest do osiągnięcia. Wierzę w siebie i mam dobre poczucie własnej wartości.

Bez względu na to, czy to ważny życiowy projekt, pomysł na rozwinięcie nowego biznesu czy udział w sportowej rywalizacji, każdy z nas w pewnym momencie życia bierze udział w „zawodach” i chce je właśnie wygrać.

Trening wygrywania przybliży Cię do osiągnięcia wymarzonego zwycięstwa.

Jak to zrobić i jakie są składowe wygrywania — tego dowiesz się właśnie z tej książki. A co więcej, będzie tu możliwość wyćwiczenia i od razu wprowadzenia w życie tych informacji. Podium jest w zasięgu Twojej ręki!

1. Jak rozumiemy trening wygrywania i wygrywanie w sporcie w życiu i w biznesie

Paulina: Bycie szczęśliwą/szczęśliwym to pragnienie wielu osób. Za licznymi pytaniami, które zadają, pod warstwą oczekiwań, wyobrażeń, marzeń, pragnień, konfliktów, błędów, ale również motywacji, kryje się odpowiedź: „Bo chcę mieć spokój i być szczęśliwa/szczęśliwy”. Szczęście to wartość, za którą na co dzień pędzi wiele osób. Wyobrażamy sobie, że jeśli coś się wydarzy, na przykład jeśli wygram, wtedy będę szczęśliwa/szczęśliwy... Tymczasem możemy wygrywać oraz odczuwać szczęście każdego dnia. Dla każdej osoby wygrywanie w życiu, w biznesie i w sporcie może znaczyć coś innego. Dla mnie wygrywanie to bycie obecną tu i teraz, docenianie tego, co i jakie jest bez oceny, samoświadomość, oddech oraz radość. Jest to też spełnianie marzeń, sprawianie sobie przyjemności, stawianie interesujących celów i dążenie do ich osiągnięcia, a także bycie wolnym umysłowo, duchowo i emocjonalnie. Dla mnie wygrana jest samorozwój, czytanie książek, spędzanie czasu z ludźmi, z którymi chcę go spędzać i którzy chcą spędzać go ze mną. Wygrany to ten, który kształtuje swoje życie bardziej świadomie, któremu się chce. To taka osoba, która odczuwa wiele przyjemnych doświadczeń każdego dnia. Ma szansę to poczuć, oddychać i robić swoje. Mogą to być drobne przyjemności, które w efekcie sprawiają, że nasze zdrowie psychiczne pozostaje w równowadze, że jesteśmy z niego zadowoleni. Wygrywaniem jest niekoniecznie pierwsze miejsce, ale na przykład radość i satysfakcja z wykonywanej pracy, dobry partner, możliwość pomocy komuś czy szczęście związane z ludźmi, których ma się wokół, albo z tego, że przyrządza się pyszny posiłek.

Jak Ty rozumiesz wygrywanie i czym ono jest dla Ciebie?

Katarzyna: Dla zawodników uprawiających sport amatorsko liczy się wygrana rozumiana jako puchar, medal, podium, rekord życiowy, czyli po prostu realna nagroda, której można dotknąć.

Dla moich profesjonalnych sportowców, którzy zdobywają medale igrzysk olimpijskich, ważne jest wygrywanie rozumiane jako rozwój, praca i pasja. To także realizacja założonych celów i dobrze zrobiona robota na treningu. Wtedy ten wymarzony wynik i złoty krążek na szyi przychodzi jako rezultat włożonej pracy połączonej z frajdą z uprawiania sportu. Oglądając naszych reprezentantów w telewizji i kibicując im z kanapy, chętnie komentujemy „udało im się wygrać” albo „znowu się nie udało”. Nic się nie udało – oni to zrobili, osiągnęli, wypracowali od początku i to wielkim zaangażowaniem oraz zamiłowaniem do tego, co robią.

Moim zdaniem, w życiu można wygrać wiele i to w każdej praktycznie dziedzinie.

Ja już wygrałam mnóstwo, a wiele jeszcze przede mną.

Paulina: To ciekawe, co mówisz. Każda dziedzina na swoją specyfikę. Życie mamy jedno, doceniajmy je i szanujmy. Pamiętajmy o tym, że jesteśmy krótko na tej ziemi, nie wiemy dokładnie ile i mając to z tyłu głowy, podejmujemy adekwatne decyzje co do swojego życia. Dobrze jest rozróżnić dwa pojęcia. Pierwsze to wygrywanie – czyli słowo, które rozumiane jest jako proces, droga dojścia do..., a drugie to wygranie – czyli moment, w którym czujemy, że mamy wygraną, puchar, symbol zwycięstwa. Przeprowadzimy Cię drogą zwycięstwa. Z nami wygrasz i TY!

Katarzyna: Trening mentalny to ćwiczenia i zadania z zakresu siły, mocy oraz odporności umysłu. Na siłowni ćwiczysz biceps, a podczas treningu mentalnego umysł – swoją najważniejszą zdolność potrzebną do wygrywania. Nawet świetnie wyćwiczone ciało nic Ci nie da, jeśli Twoja głowa zawiedzie. Umysł, tak samo jak ciało, można trenować, i to jest bardzo dobra wiadomość. Im szybciej zaczniesz i będziesz systematyczny, tym lepszych efektów możesz się spodziewać.

W sporcie często się słyszy, że słabszy pokonał lepszego. A dlaczego? Bo ten teoretycznie słabszy między innymi był pewny siebie i skoncentrowany, a także podszedł do zadania na luzie i bez przeszkadzających myśli w głowie. A faworyt... No cóż, niestety, sam pokonał siebie, gdyż przegrał już przed startem w swojej głowie.

2. Wygrywanie jako proces, czyli wygrywają długodystansowcy

Paulina: W życiu, biznesie i sporcie wygrywają długodystansowcy. Ci, którzy potrafią ciężko pracować i są wytrwali przez długi czas – to oni stają się zwycięzcami.

Choć wiadomo – nie ma gwarancji osiągnięcia celu i wygranej... Ale większą szansę na powodzenie będą mieli ci, którzy tę pracę wykonają i nie poddadzą się na ostatniej prostej, gdzie jest najtrudniej.

Katarzyna: Tak, właśnie oni! Nawet sprinterzy są długodystansowcami, bo na mistrzostwo świata pracuje się latami, pokonując po drodze wiele trudności, swoich słabości i nieprzewidzianych przeszkód. Wygrywają ci, którzy są wytrwali, wierzą w sukces i mają zapakowane kanapki na drogę, bo są przygotowani.

Znane są przypadki odniesienia zwycięstwa jeden raz, tak jakby trochę przez sprzyjający zbieg okoliczności. Ale to jest tylko zbliżenie się do prawdziwego wzlotu. W psychologii sportu mówi się, że największym sukcesem jest go powtórzyć, na przykład zdobyć medal na igrzyskach olimpijskich teraz i za cztery lata.

Ile potrzeba czasu, żeby wypracować zdolność i umiejętność wygrywania?

To jest tak, jak z treningiem na siłowni. Jeśli dzisiaj zaczniesz chodzić na ćwiczenia, to po jakim czasie zauważysz, że Twój biceps jest pięknie zbudowany? Tak samo jest z budowaniem Twojego mentalnego mięśnia wygrywania.

To nie czarodziejska różdżka przemienia ludzi w medalistów, to oni sami pracują nad tymi czarami...

W naszej książce proponujemy Ci trzydzieści jeden dni wspólnej treningowej przygody i rozmowy o tym, czym jest wygrana oraz co może wspierać ten proces i tę drogę...

Skup się, działaj i wygrywaj.

3. Jak pracować z książką?

Książka da Ci wsparcie i informacje na temat wygrywania.

Znajdziesz tu praktyczne informacje pomocne przy projektowaniu swoich zwycięstw oraz ćwiczenia, które usystematyzują Twoją wiedzę i które – mamy nadzieję – zainspirują Cię do działania.

To, co jest ważne, wręcz niezbędne przy wykonywaniu wszystkich ćwiczeń, to:

- a) regularność i systematyczność,
- b) trzymanie się podanej kolejności,
- c) robienie zadań bez przerwy przez 31 (albo 32 😊) dni,
- d) bycie szczerym wobec siebie samego,
- e) przygotowanie czegoś do pisania i stopera.



Wskazówka

Każdy sukces niesie za sobą ryzyko. Więcej o ryzyku dowiesz się podczas wykonywania treningu. Wyjście ze strefy komfortu to ryzyko samo w sobie. Ale czasami potrzebujemy pobyc w komforcie, by się zregenerować. A czasami możemy znaleźć komfort, nawet z tej strefy wychodząc. Ucząc się czucia komfortowo, nawet w trudnych sytuacjach pozwalamy sobie na to, by wznieść się wyżej i doświadczyć więcej. Umiejętność ta stanowi niezaprzeczalny walor rozwoju i dążenia do... wygrywania!

Aha! Potrzebujesz trenera? Mentora? Kogoś, kto pomoże Ci w treningu wygrywania? Podpowie, da wskazówki, zmotywuje i sprawdzi? W tej książce, od tej chwili, możesz liczyć na nas!

Podjmujesz wyzwanie?

Jasne, że TAK! 😊

Do biegu gotowi, **S T A R T!**

Dzień 1

**Sprawdź siebie.
Określ, na jakim etapie teraz jesteś.
Każdy dzień jest Twoją szansą**

Witamy Cię pierwszego dnia. Cieszymy się, że z nami jesteś. Dzisiejszy dzień będzie ważny ze względu na pomiar pewnych cech, które naszym zdaniem i zgodnie z naszym doświadczeniem mogą wpływać na bycie wygraną/wygranym w życiu, w sporcie i w biznesie. Bo na wygrywanie składa się wiele czynników. Poniższy zestaw nie wyczerpuje ich wszystkich, jednak na podstawie naszego doświadczenia możemy powiedzieć, że stanowi solidną podstawę do tego, by wygrywać. Ważne są tu zarówno pewność siebie, jak i systematyczna praca. Zaznacz szczerze na wykresie, jak myślisz, gdzie jesteś w tym momencie, jeśli chodzi o daną cechę, oraz innym kolorem to, gdzie potrzebujesz, marzysz lub chcesz być.

Ćwiczenie 1

W tym ćwiczeniu poprosimy Cię o zaznaczenie dwóch wymiarów danej cechy. Za pierwszym razem określ jej poziom w skali od 1 do 10, odpowiadając na pytanie: „Gdzie obecnie jesteś, zarówno jeśli chodzi o obszar treningu mentalnego, jak i treningu intelektu?”, a za drugim razem – na pytanie: „Gdzie chciałabyś/chciałbyś się znaleźć?”.

A teraz określ, jaki jest, na dzień dzisiejszy, Twój poziom:

Trening mentalny

1. pewności siebie i samooceny

To, jak czujesz się we własnej skórze i co o sobie myślisz, wpływa na Twoje działanie i to, jak widzą Cię inni. Jak siebie oceniasz?

2. wiary w sukces w życiu/w sporcie/w biznesie

Czynnik wiary w powodzenie wpływa na działanie i nastawienie do wygrywania. Czy wierzysz w swój sukces?

3. skupienia na celach

Cel określa kierunek działania. Skupienie na nim pozwala na sukcesywne dążenie do jego osiągnięcia. Czy masz jasno zdefiniowane cele i czy skupiasz się na nich?

4. wytrwałości, uporu, determinacji, zaangażowania

Wytrwałość pomimo braku oczekiwanych rezultatów, niepoddawanie się w sytuacjach trudnych, zaangażowanie, gdy jest ciężko, i upór, gdy wszyscy mówią Ci, że nie dasz rady – te czynniki w największym stopniu przyczyniają się do zwycięstwa. Co dzieje się z Tobą, gdy coś idzie nie po Twojej myśli?

5. motywacji wewnętrznej

To, jak potrafisz się zmotywować wewnętrznie, wpływa na Twoje decyzje i działania, które podejmujesz, oraz efekty, które uzyskujesz. Osoby bardziej zmotywowane wewnętrznie osiągają lepsze rezultaty. Co Ciebie motywuje?

6. pozytywnego nastawienia

To takie podejście do siebie, sytuacji, celów i innych osób, które pokazuje, że jesteś swoim sprzymierzeńcem. Osoby o pozytywnym nastawieniu osiągają więcej, są bardziej wytrwałe i inni chętniej z nimi współpracują. Jakie jest Twoje nastawienie?

7. ambicji

Twoje pragnienie sukcesu dodaje Ci skrzydeł szczególnie wtedy, gdy jest trudno, gdy inni nie są wspierający. Wszystkim w życiu jest trudno, a mimo to niektórzy osiągają sukcesy. Czy masz ambicje, aby osiągnąć sukces?

8. charyzmy, zapału, pasji

To Twój wewnętrzny ogień, który sprawia, że masz energię i potrafisz zarażać nią innych. Czy masz w sobie ten ogień?

9. długodystansowego podejścia do życia i projektów

Wygrywanie to projekt długofalowy, często wieloletni, wymagający dużo pracy i wyrzeczeń. Czy jesteś na to gotowy?

10. energii własnej

To Twoja wewnętrzna bateria, która pozwala Ci każdego dnia iść dalej w kierunku realizacji celu. Ile masz w sobie energii?

11. skuteczności w działaniu

To, na ile Twoje zamierzenia przerodzą się w konkretny rezultat, zależy od Ciebie i Twojej skuteczności. Czy potrafisz doprowadzać sprawy do końca?

12. gotowości na sukces, odwagi

Nie wszyscy są gotowi, by osiągać sukces. Bo sukces to także ryzyko. Czy masz tego świadomość? Czy jesteś gotowy w kluczowym momencie sięgnąć po sukces?

Trening intelektu

1. Twojej SuperPamięci

Zapamiętywanie nowych informacji w sposób szybszy od konkurencji pozwala nam na budowanie przewagi nad nimi. Czy potrafisz zapamiętywać dużo nowych informacji w krótkim czasie?

2. koncentracji, skupienia i uważności

Skupienie, przerzutność uwagi oraz zdolność do decydowania, na co tak naprawdę kierujemy swoją uwagę i skupienie, może zdecydować o sukcesie. Czy potrafisz się skupić pomimo trudnych sytuacji?

3. języka sukcesu

Język i słowa, których używasz, zarówno rozmawiając ze sobą, jak i z innymi, wpływają na Twoje samopoczucie, myślenie oraz działania, które są przez Ciebie podejmowane. Jakie komunikaty wysyłasz sobie i światu?

4. myślenia zwycięzcy

Myśli, które masz na swój temat oraz na temat otaczającej Cię rzeczywistości, przekładają się na Twoją pewność siebie i gotowość do wygrywania. Procesy myślowe z kolei determinują Twoje zachowanie i to, jak się czujesz. Czy myślisz po mistrzowsku?

5. pozytywnego postrzegania siebie i innych oraz sytuacji

To, przez jakie okulary patrzysz na świat, wpływa na to, co sobie o nim i o sobie myślisz. Czy Twoje okulary są okularami zwycięzcy?

6. szybkiego uczenia się

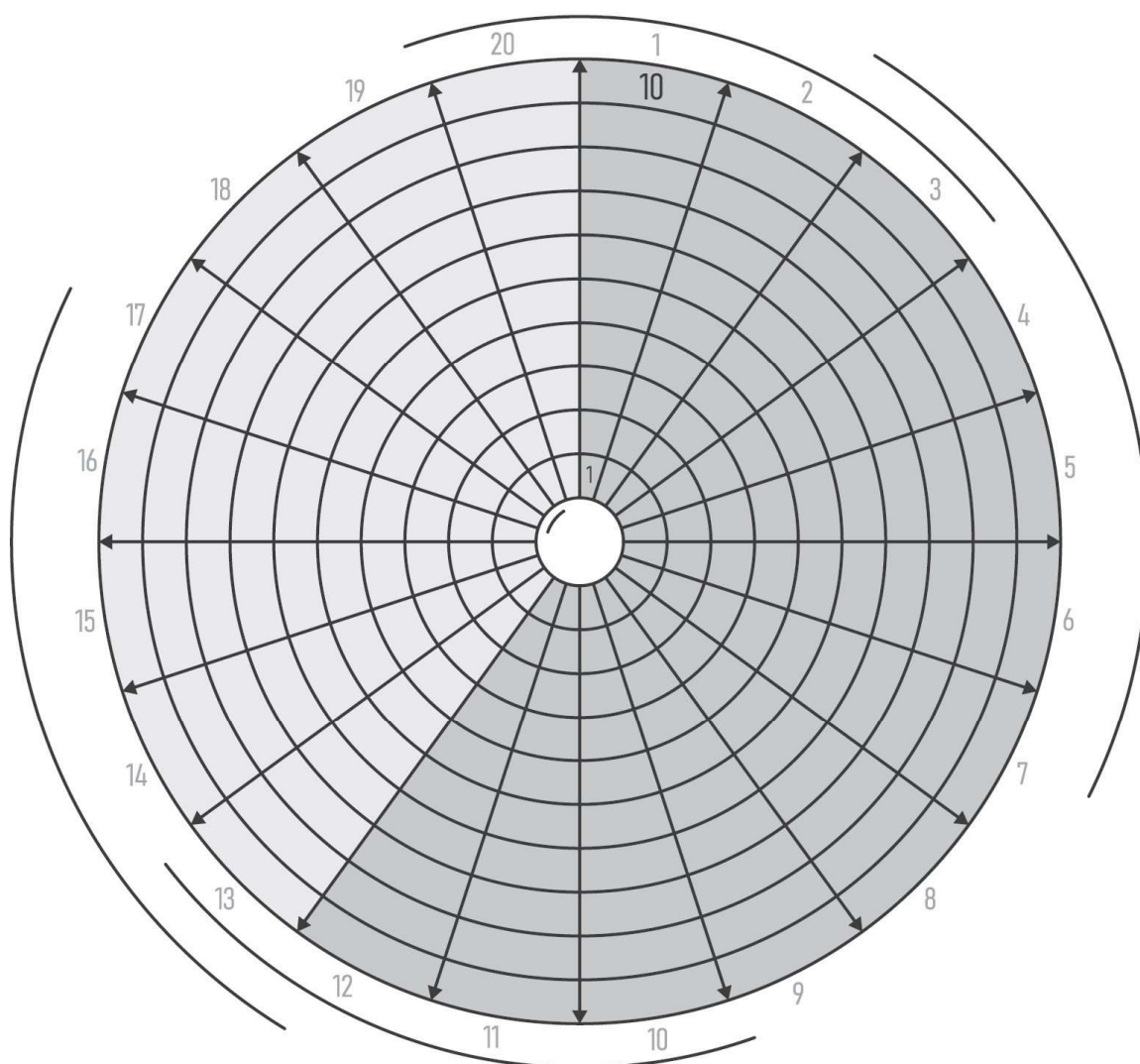
By zostać mistrzem, konieczna jest otwartość na ciągłe i niekończące się uczenie się nowych rzeczy, czasami w ekstremalnie trudnych warunkach. Czy jest w Tobie taka gotowość?

7. regeneracji

Jak odpoczywasz? Jak regenerujesz swoje siły? Jak to robisz? Co robisz, by to zrobić? Co sprawia, że wracasz do równowagi emocjonalnej, mentalnej i intelektualnej?

8. dobrostanu

Jak oceniasz swoje samopoczucie? Jak się masz? Na ile jesteś zadowolona/zadowolony ze swojego życia?



A teraz weź drugi kolor i zaznacz na wykresie Twój pożądaný poziom każdej z tych cech. Zapisz poniżej, co by musiało zostać przez Ciebie zrobione, byś mogła/mógł osiągnąć wymarzony poziom. Gdzie chcesz być? Jak bardzo rozwiniętą daną cechę/umiejętność chcesz mieć? Dlaczego?

1. Pewność siebie i samoocena

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Wiara w sukces w życiu/w sporcie/w biznesie

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. Skupienie na celach

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. Wytrwałość, upór, determinacja, zaangażowanie

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

_____	_____
_____	_____
_____	_____

5. Motywacja wewnętrzna

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

6. Pozytywne nastawienie

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

7. Ambicja

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

8. Charyzma, zapał, pasja

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

9. Długodystansowe podejście do życia i projektów

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

10. Energia własna

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

11. Skuteczność w działaniu

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

12. Gotowość na sukces, odwaga

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

13. Twoja SuperPamięć

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

14. Koncentracja, skupienie i uważność

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

15. Język sukcesu

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

16. Myślenie zwycięzcy

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

17. Pozytywne postrzeganie siebie i innych oraz sytuacji

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

18. Szybkie uczenie się

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

19. Regeneracja

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

20. Dobrostan

POZIOM OBECNY

POZIOM POŻĄDANY

Ćwiczenie 2

Możliwie szczerze odpowiedz na pytania.

Wypisz swoje pasje

Wymień swoje pasje i zainteresowania.

Wypisz swoje marzenia

Jakie są Twoje marzenia?

Wypisz swoje cele

Jakie masz cele?

Jeśli wydaje Ci się, że nie posiadasz ani pasji, ani marzeń, ani celów (w co trudno uwierzyć, jeśli masz tę książkę w swoich rękach), to zastanów się nad tym bardziej, lepiej, mocniej. Jeśli mimo to brakuje Ci

pomysłu, zachęcamy Cię do wizyty u psychologa lub coacha. Czasami potrzebujemy dodatkowego wsparcia, by móc odpowiedzieć sobie na właśnie te pytania. Wróć do tego ćwiczenia i wypisz to, co przyszło Ci do głowy po namyśle. Bez celu nie ma zwycięstwa. Tylko cel powie Ci, do czego tak naprawdę dążysz, i tylko dzięki niemu będziesz w stanie określić, czy zwycięstwo zostało przez Ciebie osiągnięte.

Pamiętaj, że cel + motywacja to IDEALNE MAŁŻEŃSTWO.

Jedno bez drugiego nie istnieje, a jako para świetnie się wzajemnie nakręcają.

