

# SZTUKA TRENINGU MENTALNEGO

JAK OSIĄGNAĆ  
MAKSIMUM  
MOŻLIWOŚCI



DC Gonzalez

Tytuł oryginału: The Art of Mental Training: A Guide to Performance Excellence

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-2633-0

Copyright © 2013 Daniel C. Gonzalez

All rights reserved.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2017 by Helion SA

All rights reserved.

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.

Autor oraz Wydawnictwo HELION 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. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/szttrm>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

ROZDZIAŁ 1.	
Trzyminutowa lekcja .....	15
ROZDZIAŁ 2.	
O nastawieniu .....	20
ROZDZIAŁ 3.	
Zyskanie przewagi mentalnej .....	26
ROZDZIAŁ 4.	
Nauka latania samolotem wojskowym .....	31
ROZDZIAŁ 5.	
Znaczenie wiary w siebie .....	38
ROZDZIAŁ 6.	
Inżynieria wyobraźni i pewność siebie .....	43
ROZDZIAŁ 7.	
Krytyczna trójca .....	46
ROZDZIAŁ 8.	
Wojownik mentalny .....	55
ROZDZIAŁ 9.	
Kontrolowanie gniewu .....	59
ROZDZIAŁ 10.	
Oddano strzały .....	63
ROZDZIAŁ 11.	
O przegrywaniu .....	74

ROZDZIAŁ 12.	
Strach przed porażką .....	80
ROZDZIAŁ 13.	
Kontrolowanie strachu .....	84
ROZDZIAŁ 14.	
Nagły spadek formy .....	91
ROZDZIAŁ 15.	
Zachowanie spokoju mimo presji .....	95
ROZDZIAŁ 16.	
Wewnętrzny krytyk .....	103
ROZDZIAŁ 17.	
Nadmiar emocji .....	106
ROZDZIAŁ 18.	
Twoje marzenie .....	109
ROZDZIAŁ 19.	
O celach .....	112
ROZDZIAŁ 20.	
Ciężka praca .....	118
ROZDZIAŁ 21.	
Dotarcie na miejsce .....	122
ROZDZIAŁ 22.	
Zmiana stanu umysłu .....	125
ROZDZIAŁ 23.	
Teraźniejszość .....	131
ROZDZIAŁ 24.	
Przygotuj się na zwycięstwo .....	136
ROZDZIAŁ 25.	
Iść dalej .....	140

## ROZDZIAŁ 1.

# Trzyminutowa lekcja

Jako trener sportowców uniwersyteckich, który zajmuje się treningiem mentalnym, bez trudu potrafię ocenić, którzy sportowcy chcą odbyć taki trening, a którym na tym nie zależy. Chłopak, o którym chcę zaraz opowiedzieć, należał do tej drugiej grupy. Kiedy inni mnie słuchali i rozważali w myślach moje słowa, on tylko ziewał i podziwiał swoje bicepsy. Kiedy inni studenci zadawali pytania albo prowadzili żywą dyskusję, on martwił się fizycznymi aspektami sportu, który uprawiał, czyli zapasów. Już na pierwszym roku studiów wszedł do dużej ligi (miał walczyć na poziomie NCAA\*), ale podczas naszych spotkań wyraźnie dawał do zrozumienia, że zupełnie się tym nie przejmuje.

---

\* *National Collegiate Athletic Association* — amerykańskie stowarzyszenie, które zajmuje się organizowaniem zawodów sportowych uczelni wyższych — *przyjp. tłum.*

Kiedy jednak nadszedł moment pierwszych zawodów na tym prestiżowym poziomie, okazało się, że presja jest zbyt duża. Kilka minut przed rozpoczęciem pierwszej walki chłopak podbiegł do mnie, zrozpaczony i załamany, i zaczął błagać, żebym przeprowadził z nim jakiś szybki trening mentalny. Dowiedział się bowiem, że jego przeciwnikiem będzie jeden z najlepszych zapaśników w całych zawodach, doświadczony student ostatniego roku, który większość walk wygrywa bez specjalnego wysiłku. To był doskonały moment, aby mój *niedowiarek* odbył cenną lekcję.

Kiedy na niego spojrzałem, uderzyła mnie myśl: „Co za ciekawa okazja”. Ten chłopak był naprawdę przerażony, a jego stan opisałbym jako całkowity brak panowania nad sobą. Wyraźnie było widać, że nie jest gotowy, aby wykorzystać w walce swój pełen potencjał. Przede mną stał człowiek, który pod względem mentalnym był w całkowitej rozsypce, i prosił mnie o pomoc. Wiedziałem, że oczami wyobraźni widzi już, jak ponosi miazdzącą porażkę. Był roztrzęsiony, a ja miałem tylko kilka minut na to, żeby postawić go do pionu. Miał walczyć jako następny, a zegar pokazywał, że nie zostało już dużo czasu do końca aktualnej walki.

Zastanawiałem się, co mogę zrobić w tak krótkim czasie.

I wtedy przypomniałem sobie coś, co kiedyś powiedział mi Leo-tai: „Daniel-san, nigdy nie należy patrzeć tam, dokąd nie chcemy iść...”.

Wpadłem na pomysł.

— Jesteś gotowy, żeby mi zaufać? — zapytałem chłopaka.

— Cokolwiek pan powie, trenerze.

— Dobrze. W takim razie podejdź bliżej i zabierzmy się do pracy.

Kilka minut później, gdy spiker zapowiedział jego nazwisko, podszedłem razem z nim do krawędzi maty. Ani przez sekundę nie przestawał skupiać się na swoim zadaniu. W ciągu tych kilku minut pokazałem mu jedną z technik treningu mentalnego; cała reszta odbyła się w jego głowie.

Kiedy chłopak wszedł na matę, miał w sobie siłę, na którą składały się: poczucie dominacji, pewność siebie i dobra znajomość techniki. W ciągu kilku minut zamienił się z przerażonego studenta pierwszego roku, gotowego na poniesienie druzgocącej porażki, w pewnego siebie gladiatora i mistrza, który włada całą areną. Jego walka była jednym z najbardziej ekscytujących pojedynków w całych zawodach — wysoko punktowanym i pełnym ciekawych akcji. Mecz trwał przepisową długość, a mój niedowiarek przegrał tylko jednym punktem. Kibice nie wierzyli własnym oczom. Ich mistrz ledwie zdołał wygrać swoją pierwszą walkę!

To, co zrobił mój student, nie było trudne. Nie pokazałem mu żadnych trików ani magicznych sztuczek. Po prostu pomogłem mu przejść proces, który sprowadzał się do trzech

prostych instrukcji. Dałem mu jedną minutę na zrozumienie każdej z nich, a potem przechodziłem do następnej. W tym krótkim czasie zdołałem całkowicie zmienić jego nastawienie.

Obiecuję, że nauczę Cię, co trzeba zrobić, żeby osiągnąć taki sam rezultat. Podam Ci te instrukcje — a także wiele innych — nieco później. Najpierw jednak zastanówmy się, czego uczy nas ta historia.

Przypomnij sobie jakąś sytuację, w której byłeś w szczytowej formie, a potem przywołaj w myślach sytuację, w której nic Ci nie wychodziło. A teraz porównaj oba wspomnienia i zastanów się, czego dotyczyła największa różnica między nimi. Bądź szczerzy wobec siebie. Czy to możliwe, że największy wpływ na rezultaty Twoich działań miał stan Twojego umysłu?

Większość sportowców przyznaje, że tak właśnie jest. Zdają sobie sprawę z tego, że ich wyniki zależą przede wszystkim od aktualnego stanu ich umysłu. W przypadku bohatera naszej historii różnica między tym, co zapowiadało się na najgorszą walkę w jego życiu, a tym, co okazało się jego najlepszym występem na macie, miała przede wszystkim wymiar... umysłowy.

I to właśnie jest ważne: bez względu na to, czym się zajmujesz i przed jakim wyzwaniem stoisz, różnica między doskonałymi a przeciętnymi wynikami sprowadza się głównie do stanu umysłu. Gdy człowiek osiągnie określony poziom umiejętności, jego wyniki zaczynają zależeć



w głównej mierze od stanu jego umysłu. Im lepsze są jego umiejętności mentalne, tym większą ma efektywność, a co za tym idzie, tym lepsze wyniki osiąga.

Niektórzy profesjonalni sportowcy opowiadają, że poświęcają sporo czasu na trening mentalny. Mówią, że czytanie książek, ćwiczenie metod treningu mentalnego i stosowanie technik relaksacyjnych wykorzystujących wyobraźnię jest bardzo ważne, ponieważ z doświadczenia wiedzą, że to pomaga im osiągać lepsze wyniki. Mistrzowie sportu wiedzą, że pracując nad własnym umysłem, każdy człowiek może się nauczyć, jak utrzymać koncentrację, skupić się na celu i motywować się do odnoszenia sukcesów, a także lepiej radzić sobie zarówno z chwilowymi przeszkodami, jak i z poważnymi przeciwnościami.

Mentalny wojownik rozumie, że czas, który poświęca na trening mentalny, zwróci mu się w postaci lepszych wyników — czasami bardzo szybko. Wojownik (mistrz) uczy się stosować techniki, które pomagają mu pokonać ograniczenia narzucone przez jego własny umysł, tak aby mógł wejść na następny poziom wydajności nie w przypadkowy sposób, lecz na drodze świadomego wyboru, a potem na następny i kolejny.

To wcale nie jest takie trudne. Zobacz, co osiągnął mój niedowiarek dzięki zaledwie kilku minutom stosowania technik treningu umysłu.

**Pamiętaj: skuteczne techniki trenowania umysłu są proste do zastosowania i mogą szybko przynosić rezultaty.**

## Notatki

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

## Źródło zwycięstw i sukcesów tkwi w Twoim umyśle!

Droga do sukcesu rozpoczyna się w ludzkim umyśle. Mistrzowie sportu, legendarni wojownicy, gwiazdy biznesu czy politycy wielkiego formatu — wszyscy ci ludzie rozwijają umiejętności psychiczne, dzięki którym uzyskują ponadprzeciętne wyniki. Nawet jeśli wydaje się, że sukces wymaga przede wszystkim niezwykłej siły czy sprawności mięśni, odpowiedni trening mentalny pozwala na przekraczanie kolejnych barier — również tych fizycznych. Zwycięzca myśli jak zwycięzca!

Trzymasz w rękach świetnie napisany poradnik, który pokazuje, jak osiągnąć szczyt swoich możliwości. W zwięzły i zrozumiały sposób przedstawiono tu skuteczne metody treningu mentalnego, opisano potrzebne umiejętności psychiczne i sprawdzone techniki ich kształtowania. Szybko zrozumiesz myśli i emocje towarzyszące czynnościom, w które się angażujesz. Przekonasz się, jak bardzo ważne są wiara w siebie, skupienie i właściwy stan umysłu, aby osiągnąć idealny klimat mentalny — odpowiedni, by podjąć każde wyzwanie i osiągnąć zamierzone cele. Dzięki tej książce już wkrótce nauczysz się myślenia zwycięzcy i przekroczysz swoje własne granice!

### Najważniejsze zagadnienia:

- kształtowanie przewagi mentalnej i poczucia pewności siebie
- inżynieria wyobraźni
- wojownik mentalny i znaczenie nastawienia
- kontrola strachu i zachowanie spokoju
- marzenia i cele
- mentalne przygotowanie się do zwycięstwa

**Daniel C. Gonzalez** jest znanym trenerem osobistym, uczniem Piotra Siegla, światowej sławy autorytetu w dziedzinie NLP. Gonzalez może się pochwalić dość niecodziennym doświadczeniem zawodowym: był pilotem wojskowym, agentem federalnym, wojskowym specjalistą w dziedzinie cyberbezpieczeństwa. Posiada czarny pas w brazylijskim jiu-jitsu. Od 1988 roku pomaga różnym ludziom rozwijać umiejętności psychologiczne niezbędne do osiągnięcia doskonałych wyników i zwiększania mentalnej przewagi, ucząc strategii, które pomagają pokonać dotychczasowe bariery wydajności.

OSOBOWOŚĆ  DNOWA

 sensus

 Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

 Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
 **0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/newosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena 29,90 zł

ISBN 978-83-283-2633-0



9 788328 326330