

Paulina Mechło Katarzyna Selwant

# TRENING

# WYGRYWANIA

*Jak wygrywać w życiu, w biznesie i w sporcie?*

SKUP SIĘ, DZIAŁAJ I... WYGRYWAJ!



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](mailto: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.

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

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

# 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 najwięcej razy \_\_\_\_\_ **87**

## **Dzień 8**

Motywacja wewnętrzna \_\_\_\_\_ **93**

## **Dzień 9**

MECZ – pozytywne myślenie i wiara w powodzenie \_\_\_\_\_ **100**

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

<b>Dzień 23</b>	
Mistrzostwa – dobrostan – sen, relaks, uważność, odpoczynek _____	<b>220</b>
<b>Dzień 24</b>	
Mentalność zwycięzcy _____	<b>228</b>
<b>Dzień 25</b>	
Twoja wygrana firma. Twoja wygrana kariera _____	<b>235</b>
<b>Dzień 26</b>	
Twoje wygrane życie, planowanie, wdzięczność _____	<b>239</b>
<b>Dzień 27</b>	
Dobrostan – adaptowanie się do zmian _____	<b>248</b>
<b>Dzień 28</b>	
Dobrostan – TWÓJ PLAN WYGRYWANIA i spontaniczność (improvizacja) _____	<b>260</b>
<b>Dzień 29</b>	
Dobrostan – bycie <i>fair</i> i wybaczenie sobie i innym _____	<b>268</b>
<b>Dzień 30</b>	
IGRZYSKA OLIMPIJSKIE masz tylko to, co tu i teraz _____	<b>276</b>
<b>Dzień 31</b>	
Sprawdź siebie. Określ, na jakim etapie teraz jesteś _____	<b>283</b>
<b>Dzień 32</b>	
Tylko dla KOBIEC _____	<b>291</b>
PODSUMOWANIE treningu wygrywania _____	<b>295</b>
DYPLOM _____	<b>298</b>
Bibliografia _____	<b>299</b>



*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/sięgnąłś 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 wytlumaczone, 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 czułyśmy/czuliśmy, że tak będzie, i faktycznie się tak zaszło, 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. Uznałyśmy, 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 określiłyśmy terminem *dobrostan*, ponieważ wierzymy, że można wygrywać, zachowując równowagę i bardzo dobrą kondycję oraz odporność psychiczną. Czując się po prostu dobrze samemu ze sobą i z innymi.

# Dzień 4

## Wiara w sukces i optymizm

**Paulina:** Jak myślisz, kto ma większe szanse na wygraną, jeśli wygrana w dużym stopniu zależy od tej osoby? Ten, kto wierzy, że to możliwe, czy ten, kto nie wierzy? To ważne pytanie, na które odpowiedź brzmi, że to zależy. Z pewnością. Nasze życie to system naczyń połączonych. Wiele cech zależy od innych, a te cechy od jeszcze innych. Zależności istnieją bez wątpienia. I podobnie jest z wiarą w siebie i sukces – same prawdopodobnie nie będą wystarczające. Potrzebna jest jeszcze praca – którą włoży się w dążenie do wygranej. Wtedy szanse na wygraną wzrosną. W życiu możesz pływać jak łódka na wodzie, bez planu i bez celu, możesz swobodnie dryfować, oczekując na to, co się wydarzy. Możesz również wziąć sprawy w swoje ręce i zdecydować, dokąd, z kim i jak długo chcesz płynąć. Wierząc, że możliwe jest na przykład samotne opłynięcie świata kajakiem i mając w sobie odpowiednio dużo determinacji, wytrwałości, siły i wiary, że to możliwe – przy odpowiednim przygotowaniu – zrobisz to.

**Katarzyna:** Po przegranych mistrzostwach Polski w curlingu byłam bardzo zawiedziona. Wtedy trener zapytał mnie: „Kasiu, czy wierzysz w sukces tej drużyny? Czy wierzysz w siebie jako w zawodniczkę? Czy wierzysz w to, że razem osiągnięcie sukces?” „TAK!” – krzyknęłam. „W takim razie wszystkie weźcie teraz małe kartki, takie, żeby zmieściły się do portfela, i zapiszcie na nich: »Jestem mistrzynią Polski w curlingu« i rok następny”. No i nosiłyśmy te kartki w swoich portfelach, a że mam

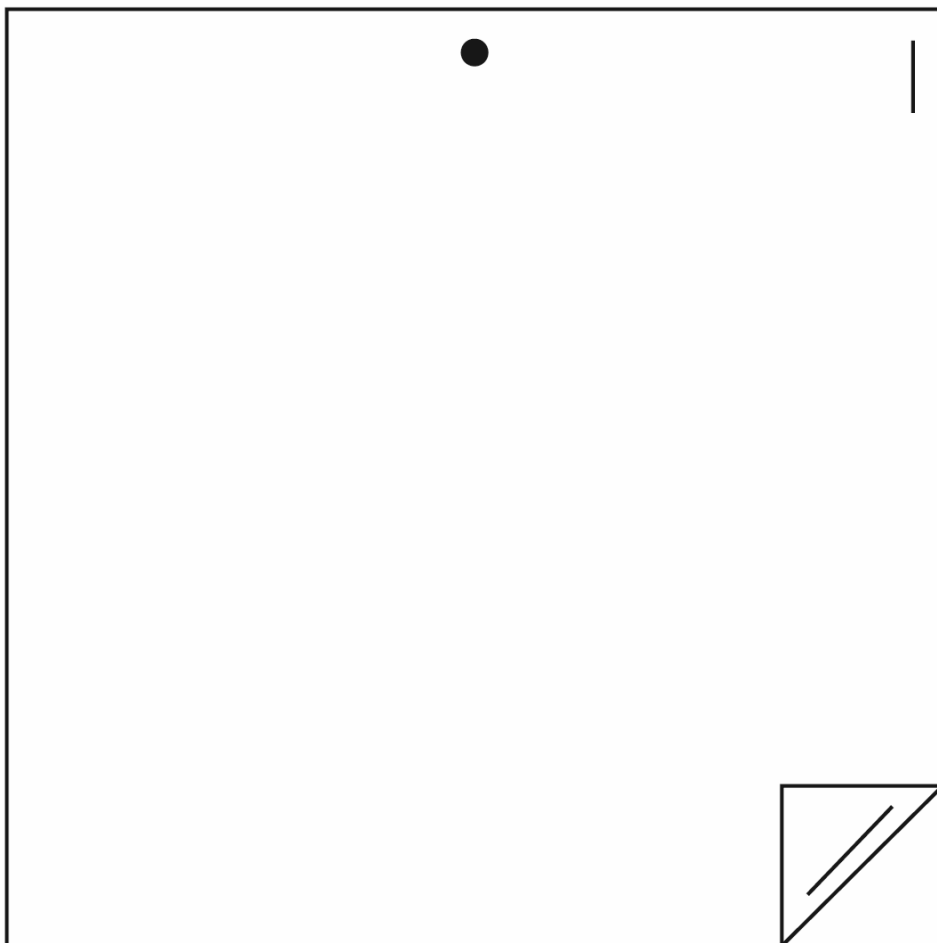
bardzo mały portfel, to napotykałam tę kartkę prawie codziennie. Tak, wygrałyśmy kolejne mistrzostwa Polski. Nie przez tę kartkę, ale przez głęboką wiarę w nasz wspólny sukces. A kiedy któraś z nas miała gorszy dzień, a tak się w życiu, w sporcie i w biznesie zdarza, to sięgała do portfela, żeby przypomnieć sobie, po co to robi, jaki jest tego cel i znowu budziła się w niej nadzieja na spełnienie sportowego marzenia.

**Paulina:** Taka wiara, taka siła daje moc do działania, szczególnie w trudniejszych chwilach i momentach. Dzięki, Kasiu, za tę inspirację! Przygotuję sobie kartkę supermocy o treści WYZWANIA SĄ TWOJĄ SZANSĄ 😊. A jaka byłaby Twoja kartka supermocy i optymizmu?

Warto wspomnieć, iż optymizm to nie stan patrzenia przez różowe okulary. Raczej jest to coś, co dodaje siły, pozwala spojrzeć na światło, daje nadzieję i buduje szanse.

# Ćwiczenie 0

Stwórz TERAZ swoją kartkę, którą będziesz mieć zawsze przy sobie i która będzie cały czas przypominać Ci o czymś dla Ciebie ważnym, dodawać Ci siły i w chwilach zwątpienia natychmiast naprowadzi Cię na właściwe tory. Możesz ją wyciąć, zrobić jej zdjęcie i umieścić na pulpicie.







# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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>

GRUPA  
**Helion** 

# SIĘGNIJ PO WYGRANĄ – ODWAŻNIE I Z PEWNOŚCIĄ SIEBIE!



Lubimy wygrywać. Ale nie zawsze chcemy wygrywać. To tylko pozorna sprzeczność – często nie jesteśmy na wygraną gotowi i ze strachu wycofujemy się tuż przed metą. A startujemy w przeróżnych konkurencjach niemal każdego dnia – menedżer pracujący nad projektem, uczeń marzący o dobrej ocenie, a jednocześnie pragnący akceptacji kolegów, prawnik wygłaszający mowę przed sądem. Wszyscy, nie tylko sportowcy, jesteśmy ciągle stawiani pod presją czasu, wyniku i skuteczności.

Co zrobić, by w kluczowym momencie wykonać ostateczny krok w kierunku wygranej? Jak mimo początkowych porażek wytrwale iść po zwycięstwo? Czyli po prostu – jak wygrywać? Paulina Mechło, autorka bestsellerów z dziedziny treningu intelektu, i Katarzyna Selwant, trzykrotna mistrzyni Polski w curlingu, która o wygrywaniu wie dużo, przekonują, że jest ono w zasięgu każdego z nas. O ile sami zechcemy. Wystarczy tylko konsekwentnie trenować. W ciągu 31 dni – dzięki ćwiczeniom z zakresu koncentracji, pewności siebie, pozytywnego myślenia, radzenia sobie ze stresem, uważności i odporności psychicznej – nauczysz się, jak odważnie iść po wygraną, jak szukać rozwiązań, jak wypracować trwałą sukces.

## TEJ KSIĄŻKI SIĘ NIE CZYTA – Z TĄ KSIĄŻKĄ SIĘ WYGRYWA!

**Paulina Mechło** – psycholog, neurokognitywista. Laureatka Nagrody Teofrasta. Autorka licznych książek. Ścisłe współpracuje z korporacjami, mikroprzedsiębiorcami oraz organizacjami, dla których doskonała kondycja intelektualna, dobrostan i zdrowie psychiczne ludzi mają szczególne znaczenie. Praktykę psychologiczno-terapeutyczną prowadzi zarówno w języku polskim, jak i angielskim. Można się z nią skontaktować poprzez e-mail: [p.mechlo@e-brainly.com](mailto:p.mechlo@e-brainly.com).

**Katarzyna Selwant** – psycholog olimpijski, wykładowca akademicki, szkoleniowiec, mówca motywacyjny, komentator wydarzeń sportowych. Jedyna kobieta powołana przez PKOl jako nominowany psycholog na igrzyska olimpijskie w Londynie. Autorka książek *Zejdź z kanapy* i *Siłownia umysłu* oraz wielu artykułów poświęconych psychologii sportu, motywacji i sukcesu. Współpracuje z zawodnikami kadr olimpijskich i narodowych, sportów indywidualnych i zespołowych, a także amatorami, od najmłodszych po seniorów. Trzykrotna mistrzyni Polski w curlingu. Specjalista do spraw psychologii sportu w mediach, regularnie udziela wywiadów między innymi w TVN, TVN24, TVP, Polsacie oraz Polskim Radiu. Więcej na stronie: [www.psycholog-sportowy.pl](http://www.psycholog-sportowy.pl)



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/nowosci>

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

ebook dostępny na:  
ebookpoint



ISBN 978-83-283-6131-7



cena 39,90 zł