

?VADAS

** ** *

Visi ilgalaikės sėkmės pasiekę žmonės yra psichologiškai tvirti. Sportininkai, įmonių vadovai, mokytojai, tėvai, moksleiviai, verslininkai, rašytojai...

Kompetencijos sritis šiuo atveju neturi reikšmės. Faktas, kad asmuo ilgą laiką pasižymi savo pasiekimais, yra svarus jo ar jos psichologinio tvirtumo įrodymas.

Kito būdo pasiekti ir išlaikyti pranašumą nėra. Kelias į nevienadienę sėkmę grįstas sunkumais.

Niekam nepavyksta išvengti sunkių išmėginimų.

Psichologinio tvirtumo reikia tam, kad įveiktume kliūtis, keliančias mums grėsmę nukrypti nuo tikslo. Galima sakyti, kad ši vidinė būseną sąlygoja sėkmę ir nesėkmę.

Psichologinis tvirtumas ir gausyb? jo vard?

Daug terminų vartojami kaip psichologinio tvirtumo sinonimai. Vieni tikslesni nei kiti.

Pavyzdžiui:

- ištvermė;
- užsispyrimas;
- atkaklumas;
- nepasidavimas;
- kantrybė;
- atsparumas;
- ryžtingumas;
- ryžtas;
- psichologinė ištvermė;
- dvasios tvirtybė;
- disciplinuotumas.

Viską smulkiai aptarsime I dalyje „Psichologinio tvirtumo pagrindai“. O kol kas užteks suprasti bendriausią apibrėžimą: psichologinis tvirtumas yra mūsų gebėjimas atsilaikyti prieš negandas.

Išsamiau tai paaiškinsiu II dalyje „Pagrindiniai psichologinio tvirtumo ugdymo veiksniai“, kurioje nagrinėsime įvairius gebėjimo atsispirti pagundoms ir ryžto aspektus. Aprėpsime daug informacijos. Šį skyrių greitai įveiksite, be to, jame yra daugybė pratimų, leisiančių pritaikyti tai, ko išmoksitė.

Galiausiai, III dalyje „Greitas pasirengimas ugdyti psichologinį tvirtumą“, susipažinsime su 10-ies žingsnių programa, iš pagrindų suformuosiančia jūsų atsparumą. Taip pat sužinosite, kaip išlikti psichologiškai tvirtiems visą gyvenimą.

Apie ką yra (ir N?RA) ši knyga

Parašyti šią knygą mane paskatino noras padėti jums siekti sėkmės aukštumų bet kurioje pasirinktoje gyvenimo srityje. Trumpai tariant, rengiuosi jums parodyti, kaip išugdyti psichologinį atsparumą ir įveikti bet kokias kliūtis, sunkumus ar nesėkmes.

Tam nepakaks banalių optimistiškų frazių ir pozityvaus vidinio dialogo. Nemeluosiu – reikės sunkiai dirbti. Turėsite įdėti pastangų, o nusivilti teks daugybę kartų. Tačiau tapę psichologiškai tvirti sulauksite didelio atlygio. Jausitės efektyvesni, galingesni ir įtakingesni. Galintys pasiekti viską, kam nusiteiksite.

Pasitikėjimas savimi, kurį išugdysite laipsniškai keisdami mąstyseną (o šis procesas *iš tiesų* laipsniškas) leis jums tiesiog neatpažįstamai pakeisti savo gyvenimą. Panorėję galėsite tapti puikiais tėvais, džiaugtis didesne savo verslo sėkme ar pagerinti santykius su draugais ar mylimais žmonėmis, nelygu, kur sutelksite dėmesį.

Mano nuomone, dauguma asmeninio tobulėjimo knygų pernelyg ilgos. Jose daug įrodymais nepagrįstų duomenų, motyvacinių šūkių ir nuobodžių tyrimų aprašymų, tarsi būtų norima padaryti įspūdį mokslinėmis žiniomis.

Ši knyga kitokia. Čia nerasite aukščiau minėtų dalykų, bet gausite įgyvendinamų patarimų – įrankių, kuriais galite pradėti naudotis jau šiandien. Mano tikslas – nuodugniai, tačiau negaištant laiko pateikti reikalingą informaciją, kad kuo greičiau galėtumėte pritaikyti šiuos patarimus. Būsiu pats laimingiausias žmogus, jei perskaitysite šią trumputę knygą ir remdamiesi joje esančiais nurodymais nedelsdami imsitės tikslingų veiksmų.

K? daryti, kad ši knyga b?t? naudinga JUMS

Skaitydami šią knygą rasite daug pratimų. Nepraleiskite jų. Atlikite juos neskubėdami. Dauguma šių pratimų yra labai paprasti, nereikalaujantys daug laiko ir pastangų.

Įtariu, kad vien dėl minėtų priežasčių daug skaitytojų šias užduotis palaikys nesvarbiomis ir praleis, nes jos nesudėtingos ir greitai įveikiamos. Raginu jus to nedaryti. Atlikite pratimus tikėdami, kad jie leis sustiprėti psichologiškai. Nors formaliai ši knyga nėra pratybų rinkinys, ji *tikrai* teikia pirmenybę veiksams, o ne vien tik mokymuisi.

Kodėl? Nes išmoktą informaciją būtina *taikyti*, jei tikitės pasinaudodami ja pakeisti savo gyvenimą.

Tai patvirtina patirtis. Nebesuskaičiuoju, kiek knygų perskaičiau ir kiek praktinių užsiėmimų lankiau be reikalo, visus pamokymus paleisdamas vėjais, nes nesugebėjau panaudoti gautos informacijos. Galbūt panašią klaidą esate padarę ir jūs.

Tad pakartosiu dar kartą – atlikite pratimus. Baigę skaityti šią knygą džiaugsitės, kad tai padarėte.

J?s? misija, jei priimsite š? išš?k?

Ar sėkmė jums vis išslysdavo iš rankų? Ar patyrėte sunkumų, siekdami aukštumų pasirinktose srityse ir bandydami ten išsilaikyti? Ar gyvenimas jums yra pateikęs

nemalonių netikėtumų, po kurių jautėtės praradę drąsą, pikti ir prislėgti?

Jei taip, šiandien tinkama diena pradėti teigiamus pokyčius.

Nesvarbu, kokia dabartinė jūsų padėtis ar kokių sunkumų patiriate – jūs galite pagerinti savo gyvenimą. Galite pasiekti didesnę sėkmę. Šis faktas turėtų suteikti jums praktiško optimizmo. Galų gale, juk jūs turite milžinišką įtaką tam, kaip mąstote. Kontroliuokite *tai* ir sėkmė bus jūsų pusėje.

„Psichologinis tvirtumas“ parengs jus šiai kovai. Jis suteiks reikalingus įrankius, pasiūlys metodišką žaidimo planą ir išmokys užsigrūdinti patekus į nepalankią padėtį.

Į šią kelionę leisimės kartu. Būsiu jūsų gidas ir užtikrinsiu, kad maksimaliai išnaudotumėte skirtą laiką ir dėmesį. Kai priartėsime prie pabaigos (žinoma, jei darysite pratimus), pastebėsite, kad jūsų mąstysena jau ėmė keistis.

Būsite iš tikrųjų įžengę į psichologinio stiprėjimo kelią.

Skamba patraukliai? Tuomet pradėkime.