

# Przewaga - o zasadach zwyciężania we współzawod.

Jeffrey Brown

Przewaga - o zasadach  
zwyciężania we współzawod.

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Motywacja finanse

28,00 zł

numer katalogowy: MO/0023

ISBN: 978-83-61131-08-3

liczba stron: 224

format: 145 x 205 mm

oprawa: miękka

## Wszyscy kochają zwycięzców

Każdy chce być zwycięzcą. Jednak prawdziwy mistrz wie dobrze, że sukces bez charakteru to żaden sukces. Kiedy przyjdzie koniec, twój charakter i osobiste wartości powinny być widoczne jasno i wyraźnie, pomimo gasnących jupiterów. Powinny być dla ciebie cenniejsze niż zaśnieżony puchar czy medal na podniszczonej wstążce. Książka Jeffreya Browna ukazuje stopniowo wewnętrzną przewagę – siedem zasad, które są niezbędne dla każdego, kto chce zostać mistrzem. Przestrzegając tych reguł, nigdy nie będziesz zmuszony do pójścia na kompromis i poświęcenia swoich wartości. Staną się też dla ciebie źródłem duchowej siły.

Odkrywając swoją wewnętrzną przewagę nauczysz się rozpoznawać sposoby, na jakie już odnosisz zwycięstwa w życiu, i czerpać dumę z każdego kolejnego sukcesu, jaki odniesiesz. I bez względu na to, czy jesteś sportowcem, biznesmenem czy też sam jesteś swoim przeciwnikiem w walce o osobiste cele, to, co pozwoli ci być zwycięzcą, tkwi w twoim charakterze – samej esencji tego, kim jesteś.

O Autorze: dr Jeffrey Brown wykłada na wydziale psychiatrii Harvard Medical School oraz prowadzi praktykę medyczną w McLean Hospital w Belmont, Massachusetts. Od 2002 r. rokrocznie pełni funkcję psychologa w zespole medycznym Boston Marathon. Wchodzi w skład zespołu psychologów sportowych Amerykańskiego Komitetu Olimpijskiego na lata 2004–2008. W college'u sam grał w baseball. Obecnie jest zatwierdzonym przez American Board of Professional Psychology specjalistą w dziedzinie psychologii klinicznej oraz psychologii kognitywno-behawioralnej.

## Spis treści

1. Podziękowania 11
2. Przedmowa 15
3. Rozgrzewka przed meczem 17
4. Reguła 1: Naucz się zasad gry 25
5. Reguła 2: Rozpoznaj i podejmij właściwą decyzję 45
6. Reguła 3: Wyznaczaj cele odzwierciedlające twoje wartości 71
7. Reguła 4: Przemyśl zwyciężanie 93
8. Reguła 5: Zapoznaj się z psychologicznymi zagrożeniami współzawodnictwa 119
9. Reguła 6: Zaprzyjaźnij się z porażką 143
10. Reguła 7: Uczyni czas swoim sprzymierzeńcem 167
11. Strategie poprawy osobistych wyników 183



## 12. Posłowie 209