

DANA SINCLAIR

WRÓĆ DO GRY



Jak psychologia sportu pomoże ci
dać z siebie **wszystko** w kluczowych momentach

mt biznes

DANA SINCLAIR

WRÓĆ DO GRY

Jak psychologia sportu
pomoże ci dać z siebie wszystko
w kluczowych momentach

Przekład: Marcin Kowalczyk

Spis treści

Wstęp	13
Wprowadzenie. Zapraszam do mojego gabinetu	17

Część I

ROZPRAWIAMY SIĘ Z MITAMI

1. Dlaczego niektórzy osiągają lepsze wyniki?	31
2. Czynniki różnicujące	43
3. Słowo na L	57
4. Pewność siebie jest przereklamowana	73
5. Nie możesz dokonać outsourcingu własnej motywacji	91
6. Przesady nie są fajne	111
7. Złe rady i dobra komunikacja	123
8. Jeśli masz kogoś pod swoimi skrzydłami... ..	137
9. Charakter ma znaczenie	159

Część II

JAK OSIĄGAĆ DOBRE WYNIKI POD PRESJĄ

10. Reaguj, kiedy twój umysł zacznie błędzić	175
11. Punkty zapalne: zrozum, co miesza ci w głowie	185

12. Umiejętność 1: Uspokój się i pozostań spokojny	205
13. Umiejętność 2: Zapomnij o tym, co czujesz – liczy się to, co robisz	223
14. Umiejętność 3: Wewnętrzny monolog	237
15. Umiejętność 4: Masz marzyć	255
16. Trzymaj się planu	273
Podsumowanie. Używaj głowy	293
Praca domowa	297
Podziękowania	317
O autorce	319

Rozdział 1

Dlaczego niektórzy osiągnają lepsze wyniki?

Pukanie do drzwi oznacza pierwszą tego dnia konsultację. Jestem w Chicago na corocznym drafcie NBA Combine. Dobrze ubrany, uśmiechnięty dwudziestolatek musi pochylić głowę, by zmieścić się w drzwiach. Zajmuje jedno z krzeseł w sali konferencyjnej hotelu. Z jego twarzy znika uśmiech, bo tymczasem najwyraźniej dotarło do niego, że muszę być prze-rażającą psycholożką. Od razu przechodzę więc do sedna: „Tak, dobrze trafiłeś. Na tym spotkaniu będziemy tylko we dwoje – żadnych skautów, trenerów i kierownictwa drużyny”. Wyjaśniam, że zajmuję się psychologią wydajności i że zamierzam zrobić wszystko, co w mojej mocy, aby go dobrze poznać i zrozumieć, jak jest zbudowany z psychologicznego punktu widzenia. Rozluźnia się, a na jego twarzy znowu niemal pojawia się uśmiech.

Proszę go, aby najpierw odpowiedział na kilka pytań na komputerze, który stoi przed nim. Zajmuje mu to kwadrans. Kiedy kończy, omawiam z nim jego odpowiedzi, ponieważ chcę

mieć pewność, że moja ocena będzie prawidłowa. Nie zapominam zapewnić go, że nie ma żadnych podchwytliwych pytań, co jest oczywiście prawdą. Zaczynamy pracę bez zbędnej zwłoki, ponieważ na poznanie naturalnego stylu działania każdego zawodnika mam tylko pół godziny. Po tym czasie do drzwi zapuka kolejny mój potencjalny klient.

Cóż, jeśli chodzi o działanie pod presją, niektórzy ludzie są po prostu z natury lepsi. Znalezienie osób z potencjałem do osiągania wyników na wysokim poziomie, konsekwentnie przez długi czas, to ważna sprawa, szczególnie w świecie sportu i korporacji. Kto ma większe szanse na odniesienie sukcesu, a kto może być rozczarowaniem? Kto jest mniej ryzykownym wyborem? Kto z łatwością wpasuje się w obecną kulturę lub będzie wymagał mniejszej ilości pomocy? Organizacje zawsze starają się znaleźć i rozwijać najlepsze talenty, ale ważne jest również, aby zrozumieć, jak te talenty będą działać w dłuższej perspektywie. Innymi słowy, wszyscy chcą zmaksymalizować zwrot z inwestycji.

Wybierając zawodników, drużyny NBA mierzą i testują wszystko, co dotyczy danego gracza, od wysokości skoku po wzrost (w butach i boso) oraz długość jego rąk. Analizowane jest dosłownie wszystko: wyniki badań lekarskich, statystyki meczowe, przegląd aktywności w mediach społecznościowych oraz zachowania podczas ćwiczeń na boisku. Dość często zdarza się, że zespoły zatrudniają prywatnych detektywów, którzy przeczesują przeszłość graczy, sprawdzając, czy aby tam nie może coś się czaić. Przy tak wielu różnych danych branych pod uwagę (niektóre przydatne, wiele nie) nie jest dziwne, że analiza staje się główną metodą zidentyfikowania tych zmiennych, które najlepiej przewidują potencjał lub umiejętności gracza.

Ale co tak naprawdę odróżnia jednego zawodnika od drugiego? Co ostatecznie decyduje o tym, który z kandydatów

będzie w stanie wnieść większy wkład do drużyny? W tym momencie często przychodzi nam do głowy słowo „talent”, ale nierzadko to błędna odpowiedź. A już z całą pewnością niepełna. Weźmy na przykład karierę Benny’ego.

To taki wielki talent – więc co się stało?

Po sześciu latach gry w zawodowym hokeju Benny zaczynał czuć się nieco mniej ceniony przez swoje otoczenie. Najwyraźniej oczekiwano, że do tego momentu osiągnie więcej. On sam uważał, że radzi sobie całkiem nieźle i jego kariera idzie dobrze, ale sztab trenerski, kierownictwo, a nawet media zaczęły kwestionować wielkość jego wkładu w drużynę. Dlaczego nie zdobywał więcej bramek? Dlaczego spóźnił się na trening? Dlaczego wciąż zdarzało mu się popełniać głupie faule?

Benny był wybrany jako jeden z pierwszych w drafcie¹, więc powinien być po prostu lepszy. Wszystkie jego raporty skautingowe² podkreślały wysmienite umiejętności łyżwiarskie i precyzyjne uderzenia. Pisano w nich także, że „ma duży tyłek”, co najwyraźniej oznaczało, że będzie trudno go odepchnąć od krążka. (Nadal uważam, że akurat ta uwaga powinna znaleźć się w kategorii „zabawne fakty”, a nie na liście obiektywnych danych decydujących o selekcji). Po rozmowach z Bennym zarówno skauci, jak i menedżerowie zespołu, zgodnie uznali, że

¹ Odbywający się raz w roku wybór nowych graczy do lig zawodowych. Najczęściej spośród młodych zawodników rozpoczynających karierę zawodową – *przypp. red.*

² Skauci, czyli osoby wyszukujące potencjalnych talentów do drużyny, obserwują podczas rozgrzewki przedmeczowej zaangażowanie zawodnika, dokładność wykonywanych ćwiczeń czy koncentrację na meczu. Następnie sporządzają raporty na temat zawodnika, zawierające także opis warunków fizycznych kandydata – *przypp. red.*

jest on kontaktowy i łatwy w obyciu. Wydawał się otwarty (w końcu była to rozmowa kwalifikacyjna), dlatego założyli, że jest osobą pewną siebie i będzie chętnie słuchał trenerów. Uznano, że Benny będzie bardzo cennym nabytkiem, którego absolutnie nie mogą przegapić.

Więc co się stało? Dlaczego nie był tak dobry, jak wskazywały na to jego umiejętności? Czy pomylili się w ich ocenie? Nie, nie pomylili się. Benny naprawdę był bardzo utalentowany. Podekscytowani świetnymi strzałami z nadgarstka wszyscy zapomnieli o pewnych cechach jego osobowości. Przeddraftowy raport Benny'ego zawierał ostrzeżenia przed potencjalnymi problemami. Był niecierpliwy, podatny na frustrację i zbyt szybkie decyzje na lodzie. Mówiąc wprost, Benny był porywczy. Zdarzało mu się popełniać niepotrzebne faule, za które otrzymywał kary czasowe, często w kluczowych momentach ważnych meczów, ponieważ pod presją robił się spięty i tracił kontrolę nad sobą. Jego brak powagi prowadził do systematycznego lekceważenia próśb trenerów upominających go, aby trzymał się ich wytycznych i nie dawał się ponieść.

W rezultacie główny trener drużyny przestał mu ufać i rzadziej wystawiał go w składzie. Kierownictwo też miało go już dość. Nie chcieli inwestować więcej czasu i wysiłku w jego rozwój, ponieważ czuli, że wycisnęli już z niego tyle, ile mogli. Byli rozczarowani i uważali, że Benny ich zawiódł. Więc go sprzedali.

Poziom talentu Benny'ego nie uległ zmianie (w rzeczywistości stał się lepszym graczem), ale nie zmienił się też jego styl gry. Nadal miał trudności z zastanowieniem się nad swoimi działaniami i panowaniem nad emocjami pod presją. Zespół popełnił krótkowzroczny błąd, zakładając, że najważniejszy jest talent, a cała reszta ma drugorzędne znaczenie.

Ocena talentu to jedno, przewidzenie sukcesu to już zupełnie inna sprawa. Historia Benny'ego ilustruje jedną stronę tej monety, natomiast losy Cole'a drugą.

Okazał się taki dobry – jak to możliwe?

Cole został wybrany na samym końcu w tym samym drafcie co Benny. Notatki skautów na temat Cole'a nie wyróżniały się niczym szczególnym. W przeciwieństwie do Benny'ego nie widziano w nim materiału na ponadprzeciętnego zawodnika. Jednak zespół, który go wybrał, był postępowy i postanowił pójść o krok dalej w swoim procesie selekcji. Zamówili raport u mnie. Wówczas już od jakiegoś czasu pracowałam nad narzędziem pozwalającym zbadać styl wydajności, którego skauci mogliby używać do oceny zawodników pod kątem różnych obserwowalnych cech behawioralnych, takich jak skłonność do współzawodnictwa, trafność podejmowanych decyzji i jakość wkładanego wysiłku. Cole nie był szczególnie utalentowany, ale znalazł się na szczycie listy opracowanej pod kątem właśnie tych atrybutów psychologicznych. Skauci nie widzieli w nim zbyt wiele talentu, ale zespół zdecydował się go wybrać – jako jednego z ostatnich – ze względu na wysoki poziom samodyscypliny i motywacji.

Wyniki oceny Cole'a pod względem mentalnym i stylu działania były imponujące. Był cierpliwy, słuchał instrukcji trenera i nigdy nie panikował, na chłodno rozgrywając wszystkie akcje na lodzie. Poważnie podchodził do treningów i poświęcał czas na analizę swojej gry, aby móc wprowadzić poprawki. Był niezwykle zdyscyplinowany, co oznaczało, że na treningi

zawsze przyjeżdżał na czas, intensywnie pracował nad rozwojem swoich umiejętności i kondycji. Konsekwencja pozwoliła mu w pełni wykorzystać swój potencjał. Cole zaskoczył wszystkich, łącznie z drużyną, która go wybrała. Został supergwiazdą. Skauci mogli nie doceniać jego umiejętności czysto hokejowych, ale on z pewnością potrafił radzić sobie z przeciwnościami losu, wymagać od siebie i kolegów z drużyny tego, co najlepsze, a także zachować koncentrację przez cały sezon. Krótko mówiąc, wszyscy o mały włos przegapiliby jego potencjał, ponieważ zbyt skontrowali się na talencie, a talent – jak widać – to nie wszystko.

Ale jeśli talent to nie wszystko, to na czym należy się skupić?

Poznaj swój styl działania

Mówiąc najprościej, twój styl działania pokazuje cię takim, jakim naprawdę jesteś. To, jakie naturalne zachowania pokazujesz, zarówno w pracy, jak i ogólnie w życiu, daje ogromnie istotny wgląd w to, jak będziesz działać pod presją. Jeśli nie rozumiesz swoich najbardziej oczywistych zachowań, możesz nie wiedzieć, co czyni cię dobrym lub jak najlepiej sprostać czekającym na ciebie wyzwaniom. Zrozum, które zachowania podnoszą twoją wydajność lub negatywnie wpływają na osiągnięte przez ciebie wyniki. Następnie zmodyfikuj swoje podejście (lub całkowicie je zmień), aby uzyskać więcej w każdej sytuacji.

W tej książce pokażę ci, jak to zrobić, ale pamiętaj, że punktem wyjścia zawsze jest zrozumienie naszych naturalnych reakcji.

Zastanów się nad swoim naturalnym stylem działania. Czy potrafisz szybko otrząsnąć się po błędach, czy też twój ostry samokrytycyzm zatrzymuje cię w miejscu i sprawia, że osiągasz gorsze wyniki? Jak reagujesz na trafne, ale negatywne opinie

na swój temat? Czy zachowujesz zimną krew, gdy tego potrzebujesz? Czy w obliczu niepewności idziesz naprzód z determinacją, czy też cofasz się i czekasz na rozwój wydarzeń, zanim spróbujesz zrobić jakiś krok? Jeśli zrozumiesz, które z twoich naturalnych reakcji mogą ci przeszkodzić, to będziesz w stanie nauczyć się skuteczniej nimi zarządzać.

Przykładowo, jeśli wiesz, że prezentując swoje pomysły, zwykle stajesz się bierny i unikasz konfrontacji, to możesz nauczyć się być bardziej zdecydowany, a nawet zacząć bronić swojego stanowiska, gdy twoje propozycje zostaną zakwestionowane. Jeśli wiesz, że jesteś osobą zbyt cichą i powściągliwą, możesz opracować sposoby skuteczniejszego wyrażania siebie i angażowania. Być może chcesz dotrzymać krótkiego terminu bez wdawania się w cały ten bałagan emocji z otaczającymi cię ludźmi. A może chcesz w końcu pokonać swój lęk przed porażką i tym razem naprawdę spróbować pobić swój osobisty rekord w zbliżającym się wyścigu na 5 km, co bez trudu udaje ci się podczas treningów. Niezależnie od tego, jakie są twoje oczekiwania i dążenia, musisz przyjrzeć się sobie nieco bliżej, aby móc w pełni wykorzystać swoje naturalne zdolności i – co ważniejsze – wskazać te zachowania lub tendencje, które wymagają poprawy.

Jaki więc jest ten twój naturalny styl działania? Jeśli jesteś z natury asertywny, to nie masz problemów z podejmowaniem decyzji i wprowadzaniem ich w życie. Przyjmujesz odpowiedzialność za swoje wybory i czujesz się z tym komfortowo. Radzisz sobie z konfliktami w bezpośredni sposób i stawiasz czoła trudnym sytuacjom z myślą o ich rozwiązaniu. Potrafisz delegować zadania z pozytywną energią. Przejmujesz inicjatywę i jesteś gotowy na każde rozsądne wyzwanie. Potrafisz powiedzieć szefowi – wprost, ale z szacunkiem – że jest wobec ciebie zbyt surowy lub że chciałbyś przyjąć więcej obowiązków. Ogólnie

rzecz biorąc, przejmujesz dowodzenie i doprowadzasz sprawę do końca.

Podobnie jak w przypadku wszystkich stylów i ogólnych tendencji, tak i w tym przypadku powinieneś zwrócić uwagę na pewne minusy takiej postawy. Jeśli z powyższego opisu wynioskowałeś, że jesteś asertywny, to pamiętaj, że w sytuacji stresującej możesz odnosić wrażenie, że tracisz władzę lub z niej rezygnujesz. Uważaj, aby nie stać się zbyt wymagającym lub kłótliwym i nie walczyć, gdy nie jest to konieczne. Słuchaj uważniej i dłużej, zanim wdasz się w dyskusję, i staraj się raczej sugerować, niż mówić komuś, co ma robić. Pozwól drugiej osobie wyrazić swoją opinię i upewnij się, że nikogo nie poniżasz. Kompromis lub zgoda na brak zgody może pomóc ci uniknąć niepotrzebnej kłótni.

A co, jeśli z natury jesteś osobą bierną? Skromny i pokorny, stały i zawsze pomocny, czujesz się bardziej komfortowo i produktywnie w środowiskach o niższym poziomie stresu i presji. Dobrze kalkulujesz swoje szanse i bierzesz je, ale generalnie do ryzyka podchodzisz ostrożnie. Wolisz, aby inni wypowiadali się w twoim imieniu i nie widzisz potrzeby konfliktu lub konfrontacji. Jesteś ufny i dobrze rozwijasz się w harmonijnym środowisku.

Czasami jednak nie da się uniknąć nieporozumień. W razie potrzeby bądź gotów, by zabrać głos w danej kwestii lub przeciwstawić się jakiejś osobie. Ważne, abyś nauczył się nie poddawać i powściągać swoją naturalną skromność (unikanie zabierania głosu i chowanie się w cień może w końcu wywołać frustrację). Zachowaj spokój. Ćwicz *mówienie* tego, co myślisz, zamiast cicho wspominać o swoich przemyśleniach w nadziei, że ktoś zwróci na nie uwagę. Pomyśl o tym, jak chciałbyś się zaprezentować, i przećwicz to w swoim umyśle – zobacz samego siebie reagującego tak, jak byś chciał.

Czy twój umysł działa szybko? Jeśli twoje myśli nieustannie przeskakują od jednej sprawy do drugiej, to możesz być spon-taniczny i porywczy. Jeśli tak, to zapewne lubisz różnorodność i jesteś mistrzem w zonglowaniu wieloma zadaniami jedno-cześnie. Niecierpliwie oczekujesz wyników, dlatego każdego dnia starasz się wykonać dwadzieścia zadań (a kiedy ci się to nie udaje, jesteś zirytowany). Działasz szybko i jesteś niespo-kojny. Jesteś energiczny, wszystko zawsze wydaje ci się pilne i uwielbiasz być w centrum akcji. Świetnie umiesz dostosowywać się do zmieniających się priorytetów. Jako że jesteś niecierpliw i nie lubisz zastanego stanu rzeczy, możesz szybko się nudzić, zwłaszcza jeśli nie jesteś zainteresowany danym zadaniem.

Twoją wadą może być to, że spalasz się i łatwo frustrujesz, nawet jeśli potem zwykle szybko dochodzisz do siebie. Staraj się nie podejmować decyzji zbyt pochopnie; szczypta wytrwa-łości i cierpliwości może przynieść lepsze rezultaty. Bądź świa-domy swojej skłonności do utraty koncentracji pod presją i miej plan, jak sobie z tym poradzić.

A może jesteś bardziej stabilny, nie ulegasz łatwo nastro-jom, jesteś tolerancyjny i chętny do współpracy?

Twoja cierpliwość i konsekwencja pozwalają ci uważnie słuchać innych, być pomocnym i kojąco wpływać na swoje otoczenie. Z natury jesteś spokojny i opanowany. Lubisz sie-dzieć w ciszy i skupiać się przez dłuższy czas. Powtarzalność i przewidywalność są dla ciebie źródłem komfortu, więc dzia-łanie w warunkach nagłej zmiany lub zmieniających się ocze-kiwań może być dla ciebie trudne. Jeśli twoja praca wymaga szybkiego podejmowania decyzji i natychmiastowych wyników lub twoi koledzy z zespołu są z natury rozproszeni i impul-sywni, może być to dla ciebie źródłem stresu.

Wolisz rutynę i planowanie, dlatego przygotuj się psychicz-nie na konieczność dostosowania się do sytuacji, w której szef

nagle wpadnie do biura i zażąda, by wszyscy porzucili swoje obowiązki i rozpoczęli burzę mózgów nad rozwiązaniem problemu. Przygotuj się na konieczność przyspieszenia swoich działań. Wyznacz sam sobie ramy czasowe. Zbyt duża cierpliwość może skutkować straconymi szansami, więc musisz ćwiczyć przyjmowanie nieznanego za dobrą monetę.

A może naturalny styl działania wynika z twojej towarzyskości i wrodzonych umiejętności perswazji? Jesteś otwarty w kontaktach z bliskimi przyjaciółmi i aktywnie szukasz nowych znajomych. Uwielbiasz być lubiany i nie chcesz czuć się pomijany lub ignorowany. Twoja ufna natura sprawia, że rozmowa z tobą zawsze jest przyjemna, a ludzie uważają cię za czarującego. Zależy ci, żeby być dobrze postrzeganym przez innych i chcesz, by twoje talenty były widoczne i doceniane.

Takie cechy sprzyjają osiągnięciu dobrych wyników, ale sztuczka polega na tym, aby zachować obiektywizm w swoich interakcjach z innymi. Nie mów za dużo, bo możesz przegapić coś ważnego. Bądź świadomy potrzeby temperowania swojego optymizmu i pewnej dozy powagi, aby zachować rzeczowość. Czasami trzeba przestać się wygłupiać i skupić na zadaniu.

A co, jeśli twój styl jest dokładnym przeciwieństwem: jesteś niezwykle poważną osobą, która lubi pracować w pojedynkę lub jeden na jeden? Jesteś powściągliwy, być może także nieśmiały i refleksyjny. I zapewne sceptyczny. Uwielbiasz spędzać czas sam na sam ze sobą i potrzebujesz tej samotności, aby móc dawać z siebie wszystko. Dobrze radzisz sobie z faktami i lubisz rozwiązywać problemy, analizować i myśleć – myśleć i jeszcze raz myśleć.

W takim przypadku pamiętaj, że częstsze rozmowy pomogą ci w komunikacji. Jeśli nie jesteś pewien szczegółów jakiegoś planu, zadawaj pytania. Robiąc to, uruchom swój język ciała, nie bój się patrzeć ludziom w oczy i staranniej moduluj swój

głos. Uśmiech też nigdy nie zaszkodzi. Udowodniono, że obniża napięcie i sprawia, że inni czują się swobodniej, co może ci tylko pomóc.

Być może jesteś miłośnikiem pewności i zasad. Pracujesz najlepiej, gdy masz ściśle określoną strukturę i dokładnie wiesz, czego się od ciebie oczekuje. Jesteś precyzyjny i samokrytyczny. Być może nie lubisz próbować czegoś nowego, chyba że istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że robiąc to, będziesz w stanie spełnić swoje wysokie standardy (które obejmują również osoby wokół ciebie). Nadmiernie przejmujesz się małymi (i dużymi) rzeczami i denerwujesz się, gdy zostaniesz skrytykowany – zwykle dlatego, że chcesz być doskonały, a na pewno nie zły.

Uważaj na wrażliwość i skłonność do przyjmowania postaw defensywnych, gdy ktoś rzuca ci wyzwanie – przecież całkiem możliwe, że w ten sposób jedynie próbuje pomóc ci się poprawić. Unikaj nadmiernego krytykowania innych i nie staraj się *mieć racji* przez cały czas. Pamiętaj, że nie wszystko trzeba zawsze robić w sposób, w jaki robiono to dotychczas. Pamiętaj o szerszej perspektywie i pozostań otwarty na nowe pomysły. Rozmawiaj z osobami, które mogą ci pomóc – jeśli będziesz mógł podzielić się swoimi pomysłami lub potwierdzić wysoką jakość swojej pracy, poczujesz ulgę i nabierzesz więcej pewności.

Osoby prawdziwie niezależne rzadziej się spotyka. Ludzie samodzielni i samowystarczalni nie potrzebują precyzyjnych wskazówek i związanego z nimi poczucia bezpieczeństwa. Jeśli należysz do tej grupy, to prawdopodobnie wystarczy, że zrozumiesz ogólny kierunek, ogólną istotę sprawy, aby podjąć samodzielne działania. Zapewne uwielbiasz też wyrażać swoje opinie i jesteś wytrwały. Ludzie nigdy nie sugerują, że jesteś perfekcjonistą. W rzeczywistości bowiem nadmiar szczegółów cię stresuje.

Jak radzić sobie ze stresem w ważnych sytuacjach? Jak nie ulec presji i pokazać się z najlepszej strony? Jak z większą pewnością siebie podchodzić do życiowych wyzwań i rozwoju kariery? Poznaj techniki, które pomagają wybitnym sportowcom, i bądź najlepszą wersją siebie w najtrudniejszych chwilach.

Jeśli nie potrafisz w pełni wykorzystać swoich możliwości i nie wiesz, jak temu zaradzić, skorzystaj z rad psycholożki sportu, która od ponad dwudziestu lat pracuje z najlepszymi z najlepszych. Poznaj prawdziwą naturę pewności siebie oraz różnicę między dobrymi rutynami a przesadami. Naucz się sztuki koncentracji na czekającym cię zadaniu. Dowiedz się, dlaczego charakter jest ważniejszy od talentu oraz jak dać z siebie wszystko w tych najważniejszych, ale i najbardziej stresujących chwilach – chwilach, które decydują o twoim sukcesie bez względu na to, czy jesteś sportowcem, studentem, nauczycielem, liderem biznesu, menedżerem czy po prostu chcesz poprawić swoją wydajność.

Dowiedz się, co ci przeszkadza, opracuj plan działania oraz strategię pozwalające pokonać te przeszkody w momencie, gdy się pojawią, i trzymaj się planu.

Nie chodzi o to, co czujesz – liczy się to, co robisz!

W książce znajdziesz:

- proces opracowywania własnych planów wydajnościowych
- przykłady ilustrujące metodę dr Sinclair
- dowody na jej skuteczność bez względu na to, kim jesteś, co robisz i z jakimi przeszkodami się mierzysz
- kwestionariusze i wskazówki pozwalające przygotować spersonalizowany plan wydajności niezależnie od wyzwań, przed którymi stoisz.

