

©2023 С ами Ду й маз

Дизай н обложки: С ами Ду й маз.

Монтажер: С ами Ду й маз

IS BN в мя г кой обложке: 978-3-347-96837-0.

IS BN в твердом переплете: 978-3-347-96838-7.

Электронная книга aIS BN: 978-3-347-96839-4.

IS BN крупным шрифтом: 978-3-347-96840-0.

Печать и рас прос транение от имени:

tredition GmbH, Ан дер С трус бек 10, 22926 Аренс бург ,
Г ермания

Произведение, включая ег о част и, защище но
авторс ким правом. Ответ ственный за контент. Любое
ис пользование запре щено.

Публикац ия и рас прос транение ос уще ствля ютс я К
от имени: tredition GmbH, отдел « Impres-sumservice»,
Ан дер С трус бек 10, 22926 Аренс бург , Г ермания .

Предисловие

Дорогие читатели,

Я хотел бы с большим удовольствием сообщить вам, что моя вторая книга «Энергия умственной силы 2» скоро будет опубликована. Эта книга — результат моей постоянной работы и страсти к развитию умственной способности в спорте. Я ошеломлен положительным откликом на первую часть и получил бесчисленное количество вдохновляющих историй и идей от спортсменов со всего мира.

Расширяя свои знания и глубже исследуя умственную силу, я постоянно получал новые идеи, которыми хотел бы поделиться во второй книге. Это была

Важно также дать международным читателям возможность извлечь пользу из моих выводов. По этой причине книга «Энергия умственной силы» уже переведена на английский язык и доступна повсюду.

Я невероятно благодарен за доверие и поддержку моих читателей.

Меня глубоко мотивировали ваши положительные отзывы и прогресс, которого вы достигли, применяя мысленные стратегии. Я с нетерпением жду возможности помочь еще большему количеству спортсменов полностью раскрыть свой потенциал и достичь своих целей с помощью этой второй части.

В «Мощности умственной силы 2» я затрону дополнительные темы, которые были затронуты только в первой книге. Вас ждут обширные знания и практические упражнения, которые поднимут вашу умственную силу на новый уровень. Я буду заниматься такими темами, как саморегуляция, осознание, методы визуализации и борьба с давлением и стрессом.

Я хотел бы призвать вас продолжать быть открытыми для новых идей и задач. Психическая устойчивость — это непрерывный процесс, требующий постоянного обучения и приверженности. С помощью «Мощности умственной силы 2» я хотел бы поддержать вас в дальнейшем развитии вашей умственной силы и увеличении ваших успехов в спорте и в жизни.

Еще раз хочу поблагодарить вас от всего сердца.
Без вашей поддержки и интереса публикация этой
книжки была бы невозможна. Я с нетерпением жду
ваших отзывов и впечатлений от содержания
«Мощности мистической силы 2». Вместе мы
с можем продолжать расти и вдохновлять друг друга.

С наилучшими пожеланиями,

Самуэль

Описание книги

Название: Электротанцев умственной силы 2

В «Мощности умственной силы 2» Сами Дуимаз продолжает свое увлекательное путешествие в мир умственной силы и представляет читателю еще более глубокий и расширенный взгляд на разработку и использование умственных стратегий в спорте.

Эта книга является преемницей успешной первой части и была написана благодарно ошеломляющему отклику и большому интересу к умственной силе. Книга содержит множество вдохновляющих историй и практических упражнений и предлагает ценную информацию и конкретные инструкции о том, как спортсмены могут вывести свою умственную силу на новый уровень.

может.

В «Мощности умственной силы 2» обсуждаются и другие важные аспекты умственной силы. Читатель узнает, как с помощью анализа и осознания может помочь преодолеть внутренние блокировки и полностью раскрыть свой потенциал.

Представлены методы визуализации для того, чтобы мысленные образы и позитивные идеи, в частности использовать и улучшать производительность.

Книга также предлагает ценные стратегии справляться с давлением и стрессом, чтобы брать под контроль ложные ситуации и держать.

Точные инструкции и упражнения в этом

Книга позволяет читателю использовать свои умственные способности.

Постоянно развивать силу и достигать личных целей в спорте и в жизни.

Сам Думаз представляет ценную информацию с собственным опытом тренера и наставника и представляет читателю множество инструментов достижений, чтобы тренировать свою умственную силу и вывести свою производительность на новый уровень довести до.

«Мощность умственной силы 2» — вдохновляющая и ориентированная на практику книга, которая помогает спортсменам всех дисциплин улучшить свои... раскрыть душевную силу и использовать весь свой потенциал эксплуатировать объективно. Это важное руководство для всех, кто стремится к совершенству. и хотел бы специально тренировать свою умственную силу.

Позвольте Сами Дуймазу взять вас в это
захватывающее путешествие в мирумственной силе.
сопровождать вас и раскрыть ваши собственные
проблемы с портами жизни
с уверенностью в себе, с осредоточенностью и внутренней силой
владелец. Погрузитесь в «Мощную илу духа 2»
и приготовьтесь стать вашим
развивать и превосходить с вашей потенциальностью.

« Энергос танц ия умственной силы: Часть II»

Добро пожаловать обратно в « Энергос центр умственной силы» — книгу, которая раскрывает ключ умственной силы и дает нам возможность преодолеть наши ограничения не только в спорте, но и в жизни. Подобно спортсменам на поле, мы все являемся действующими лицами в нашей собственной жизненной борьбе, которая бросает нам вызов и формирует

Представьте, что вы находитесь на старте сложной гонки. Пульс учащается, толпа ревет, и вы можете почувствовать в воздухе смесь волнения и острых ощущений. Этот момент становится ясным, что спорт — это не просто физический акт, но и путешествие внутренней силы, умственной выносливости и непоколебимой силы воли.

Спорт — это зеркало жизни, микроскоп, в котором мы сталкиваемся со своими страхами, неуверенностью и преградами.

Те же принципы, которые делают нас успешными спортсменами, можно применять и в нашей повседневной жизни. Благодаря спорту мы можем научиться управлять своими эмоциями.

контролировать, преодолевать неудачи и решительно добиваться своих целей.

По мере того, как мы углубляемся в мир спорта, мы будем изучать примеры из различных дисциплин. От марафонца, преодолевающего оусталость, до футболиста, вдохновляющего своих товарищей по команде, мы узнаем истории наших любимых легенд спорта и уроки, которые они нам преподносят.

Мы становимся непоколебимой решимостью от теннисиста, который всегда приходит в себя после проигранного матча и возвращается в бой. Мы будем восхищаться спортсменом, который преодолевает, казалось бы, непреодолимые скалы. раздвигает собственные границы. И мы будем чтить боевой дух пловца, который расщепляет воду всеми фибрами своего существа, никогда не теряя веры в себя.

теряет себя.

Но давайте не будем обманываться поверхностью. Этот вид спорта виден не только снаружи,

но и внутреннее путешествие. За успехами и медалями скрывается сложная сеть психических процессов, которые движут нами и влияют на нашу производительность. Мы изучим важность визуализации, попытаемся илу позитивного мышления и научимся разрабатывать собственные умственные стратегии для решения самых сложных задач.

Станьте частью этого увлекательного путешествия, которое унесет вас в глубины спорта и жизни. Изучите уроки чемпионов и найдите вдохновение в их историях. Погрузитесь в мир спорта, где сила духа может стать решающим фактором между победой и поражением.

Спорт – это не просто изолированное явление, а отражение жизни человека. Те же качества, которые делают нас успешными спортсменами, можно применить и в личной, и в профессиональной сфере. Дисциплина марафонца может помочь нам достичь наших профессиональных целей. Командная работа в футбольном матче может

научите нас, как эффективно работать с другими и
управлять нашими межличностными отношениями
Успейте с вашими желаниями. Умственная выносливость
альпиниста может придать нам силы, даже с самым великим.
Преодолевайте препятствия и достигайте своей мечты
понимать.

Используя спорт как метафору жизни

Когда мы смотрим на это, перед нами открываются бесчисленные
возможности включить принципы умственной силы в нашу повседневную жизнь.
интегрировать повседневные задачи. Личные
наши в офисе, классе или на
сцене – те же мысленные
Навыки, которые позволяют спортсменам показывать свои лучшие результаты
также может помочь нам достичь наших личных
целей и реализовать весь наш потенциал.
использовать.

В этой книге мы вместе обсудим
отправиться в вдохновляющее путешествие. Мы будем
побродить по страницам спортивной истории и
Послушайте истории спортсменов о себе
переросли и свои умственные пределы
взорвались. Мы будем разрабатывать стратегии и
Изучите методы, которые они использовали

развивать свои умственные силы и достигать поставленных целей.

Станьте частью этого волнующего путешествия и вдохновитесь историей миллионеров. Используйте идеи и методы, которые мы открываем вместе, чтобы развить свою умственную силу и вести полноценную успешную жизнь.

Приготовьтесь раскрыть свой внутренний чемпионский менталитет и сыграть в игру жизни с силой.
Упорство и непоколебимая воля
владелец. Пришло время побить свои собственные рекорды и стать лучшим, на что вы способны.
забрать.

Так что зашнуруйте свои метафорические кроссовки и приготовьтесь к незабываемому свиданию.
Приключение – потому что это источник силы ума.
Сила ждет, чтобы вы ее открыли.
Готовы ли вы сделать следующий шаг?
Тогда давайте вместе пройдем путь душевной силы и перейдем мост между спортом и жизнью

Автор Сами Ду й маз

Автору

Сами Дуймаз, ментальный тренер, превративший свое увлечение в профессию

В мире спорта есть люди, которые выступают не только спортсменами, но и наставниками и вдохновителями. Одной из таких выдающихся личностей являюсь Сами Дуймаз, человек, прошедший тернистый путь самопознания и умственной тренировки.

Сами Дуймаз, когда-то увлеченный спортсмен с необычайной страстью к своему виду спорта, однажды оказался перед трудным решением – выбрать карьеру или спортивную стезю. В то время, когда зарабатывать на жизнь спортом было непросто, ему пришлось принять четкое решение. Он решил поставить во главу угла спорт как хобби и заняться другим карьерным направлением.

Тем не менее увлечение спортом не покидало его. Сами Дуймаз чувствовал глубокую связь между телом и разумом и был очарован мощью душевной силы. С необузданным любопытством

Он начал погружаться в мир с портивной психологии и проводить собственные исследования.

Сами Дуймаз годами инвестировал каждую свободную минуту в изучении человеческой психики и понял, что умственная сила является ключом к успеху как в спорте, так и в жизни.

Он извлек уроки из опыта и уроков великих спортсменов и постоянно расширял свои знания в области с портивной психологии.

Его неутомимый исследовательский дух и горячее желание помочь другим привели к тому, что Сами Дуймаз в конечном итоге стал уважаемым и востребованным тренером по психологии. Его страсть к спорту и ее глубина. Понимание человеческой психики сделало его ценным наставником для спортсменов. весь мир.

Благодаря его аутентичному подходу и его глубокому пониманию индивидуальных потребностей. С каждой индивидуальностью Сами Дуймаз сумел вдохновлять и помогать своим клиентам раскрыть свои душевные силы. Он научил их этому

Искусство визуализации, самомотивации и
Контроль эмоций для оптимизации ваших спортивных
результатов и преодоления личных препятствий
преодолеть.

Сами Дуймаз – живой тому пример.
что никогда не поздно заниматься своим увлечением и
расширять свои знания самостоятельно.
Его непоколебимая вера в преобразующие
активная сила духа не только помогла ему,
развивать свою собственную мускулатуру, но
также помог другим осуществить свои мечты.

Сегодня Сами Дуймаз – признанный авторитет
в области спортивной психологии. Через его
Книжки, лекции и персональный коучинг
он достигает людей по всему миру и вдохновляет их, вас
полностью раскрыть свой потенциал и достичь своих целей
достигать.

Сами Дуймаз – настоящий пионер в этой области.
мускулатуры и отличился своим
уникальное сочетание практического опыта
и глубокие знания сделали себе имя.
Но несмотря на свои успехи, Сами Дуймаз всегда да

остаётся скромным и неоднократно подчеркивает, что в каждом человеке заложен потенциал душевной силы.

Его история — напоминание о том, что мы не должны сдаваться, даже когда обстоятельства ставят перед нами, казалось бы, непреодолимые решения. Сами Дуймаз доказал, что вы можете использовать всю страсть и знания, чтобы найти путь, который обеспечивает как профессиональный успех, так и стремление к своей страсти.

Его уникальный путь сделал его образцом для подражания для многих молодых спортсменов и людей, ищущих вдохновения и руководства. Сами Дуймаз показывает им, что сила духа важна не только в спорте, но может иметь неоценимое значение во всех сферах жизни. Через

Его работа в качестве психологического тренера помогает его клиентам укрепить уверенность в себе, добиться поставленных целей и оставаться стойкими в трудные минуты.

У Сами Дуймаза есть мост между работой и страстью, являясь живым путником

играть, чтобы гарантировать, что нам не придется
выбирать между ними, а можно комбинировать оба.
Благодаря его видению и решимости
у него есть дверь в мир умственной силы
открылся и показывает нам, что у всех нас есть
способность создать свой собственный источник
умственной силы.

Так что позвольте себе вдохновиться Сами Дуймазом
и его необыкновенным путешествием. Откройте
сердце и разум возможности, которые
предлагает вам спортивная психология, и
используйте их, чтобы раскрыть свои собственные
умственные силы. Потому что у вас есть потенциал
достичь великих целей и воплотить свои мечты в
реальность. Сами Дуймаз показывает вам путь – вам
предстоит пройти его и извлечь из себя максимум пользы.