

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

WEWNĘTRZNA DOSKONAŁOŚĆ

TRENUJ UMYSŁ,
BY OSIĄGAĆ NIEZWYKŁE REZULTATY
I ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA

JIM MURPHY

GALAKTYKA

JIM MURPHY

WEWNĘTRZNA DOSKONAŁOŚĆ

TRENUJ UMYŚŁ,
BY OSIĄGAĆ NIEZWYKŁE REZULTATY
I ŻYĆ PEŁNIĄ ŻYCIA

Przekład:
Katarzyna Babicz

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
INNER EXCELLENCE
Train Your Mind For Extraordinary Performance & The Best Possible Life

Copyright © 2020 by Jim Murphy

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2025 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-981-1

Redakcja: Agnieszka Arciszewska

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Diagramy: Armin Hekic

Fotografia na okładce: kertu_ee / GettyImages

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: Zapolex

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Zapraszamy!

Niniejsza książka ma charakter informacyjny, a treści w niej zawarte to opinie autora. Nie powinny być rozumiane jako porady psychologiczne czy medyczne, a w szczególności nie powinny być traktowane jako zastępstwo profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
Presupozycje (założenia)	15
Wprowadzenie	25
1 Maslow i Maserati	31
W pogoni za „więcej”	
2 Tam, gdzie żyją dzikie stwory	49
Pycha, strach i centrum Wszechświata	
3 Najwięksi przeciwnicy, z którymi przyjdzie ci się zmierzyć	63
Krytyk, Małpi Umysł i Oszust	
4 Śmiałkowie i półmrok	73
Trzy filary ponadprzeciętnej efektywności	
5 Kodeks samuraja	101
Jak grupa wojowników poskromiła swoje ego	
6 Zmień swój stan, zmień swoje życie	129
Jak kontrolować emocje	
7 Ziemia jest płaska	155
Jak rozwijać przekonania zgodne z twoimi marzeniami	
8 Piękno klarowności i obecności	171
Pięć pełnych mocy sposobów, by być w pełni obecnym	
9 Nie do zatrzymania	195
Jak pokonać lęki, fobie i blokady mentalne	

10 Bohater i kozioł ofiarny.....	217
Jak zachować zimną krew pod presją	
11 Maslow, Michael Jordan i Navy SEALs ...	245
Trzy cechy niezwykłych liderów	
Zakończenie	
Nowy sposób życia.....	259
O autorze.....	263
Najczęściej zadawane pytania	267
Dodatek	
12 Kroków Anonimowych Alkoholików.....	273
Podziękowania	275
Źródła	279
Glosariusz	293
Indeks	303

NAJWIĘKSI PRZECIWNICY, Z KTÓRYMI PRZYJDZIE CI SIĘ ZMIERZYĆ

Krytyk, Małpi Umysł i Oszust

Nie ten się liczy, kto z boku patrzy i krytykuje. Nie ten, kto wskazuje, jak potknął się człowiek silny, ani ten, kto wytyka, że dzieło mogło być wykonane lepiej. Liczy się ten, kto stanął na arenie. Ten, którego twarz jest umazana kurzem, potem i krwią. Ten, który walczy – walczy dzielnie. Ten, który błądzi i upada, raz po raz, bo nie ma trudu bez błędu, i nie ma działania bez porażki. Ale ten człowiek nie ustaje. Ten zna zapal. Ten zna oddanie. Ten oddaje samego siebie sprawie, która jest tego warta. I jeśli odniesie zwycięstwo – zna radość wielkiego tryumfu. A jeśli przyjdzie mu przegrać – to przynajmniej przegra, odważnie próbując. Dlatego jego miejsce nigdy nie będzie pośród dusz zimnych i lękliwych, które nie zaznały ani zwycięstwa, ani klęski.*

– Theodore Roosevelt,
26. prezydent Stanów Zjednoczonych

Pewnie słyszałeś o J.K. Rowling – samotnej matce żyjącej na zasiłku, którą aż 12 wydawnictw odrzuciło, zanim świat poznał Harry’ego Pottera, a ona sama została miliarderką. Możliwe, że wiesz też, iż Justin Rose – najlepszy golfista świata w 2018 roku – nie przebrnął eliminacji w żadnym z pierwszych 21 turniejów swojej zawodowej kariery. Być może obito ci się o uszy, że zanim Bill Belichick zdobył sześć tytułów mistrza NFL jako trener New England Patriots, przez pięć lat prowadził Cleveland Browns – bez sukcesów, aż w końcu stracił posadę. Ale czy wiesz, jak ci ludzie pokonali przeciwności i osiągnęli sukces? Czy wiesz, **jaka**

* Słowa te znane są jako *Man in the Arena* i stanowią część przemówienia *Citizenship in the Republic*, które Roosevelt wygłosił na Sorbonie 23 kwietnia 1910 roku (przyp. red.).

walkę naprawdę toczysz, by zrealizować swoje marzenia i cele – i **kto** jest twoim głównym przeciwnikiem?

W mojej pracy z wybitnymi sportowcami i profesjonalistami z różnych dziedzin odkryłem trzech przeciwników, którzy mają ogromny wpływ na naszą zdolność koncentracji i pewność siebie. Każdemu z nich nadałem imię, które odzwierciedla jego działanie, a są to: Krytyk, Małpi Umysł i Oszust.

Krytyk to ten osądzący głos w twojej głowie. Wydaje negatywny werdykt – o jakiejś sytuacji, osobie, a najczęściej o tobie samym – po czym natychmiast reaguje na niego emocjonalnie. (W naszym ujęciu „osądzać” znaczy wydawać negatywny wyrok, natomiast „rozpoznawać” to używać mądrości, by wybrać najlepszy kierunek działania).

Małpi Umysł to hałaśliwa obecność w twoim wnętrzu – nieustannie produkuje setki (często negatywnych lub nieproduktywnych) myśli na dziesiątki tematów, co prowadzi do nadmiernej analizy i niepokoju.

Wreszcie Oszust* to zwodniczy głos, który kłamie na temat tego, kim jesteś. Nieustannie próbuje przekonać cię o twoich rzekomych ograniczeniach i wmawia ci, że nie zasługujesz na to, by spełniać swoje marzenia.

NIESTANNY KRYTYK

Jak ujął to szekspirowski Hamlet: „w rzeczy samej, nic nie jest złem ani dobrem samo przez się, tylko myśl nasza czyni to i owo takim”. Nieustannie osądząc i reagując na to, co dzieje się na zewnątrz, tracimy zdolność dostrzegania ukrytych możliwości – tych, które giną w cieniu naszych ocen. Tymczasem osąd i ciekawość nie mogą współistnieć jednocześnie. Kiedy kogoś lub coś osądzamy, ciekawość znika – a razem z nią znika też kreatywność. Kreatywność natomiast to klucz do ponadprzeciętnej efektywności. Gdy ją tracimy, tak wiele nam umyka. Potrzebujemy jasnego, otwartego umysłu – takiego, który potrafi dostrzegać rozwiązania nawet pod presją. Osądzanie nam to odbiera.

* Oszust – wewnętrzny głos, który podważa nasze osiągnięcia i kompetencje, podsuwając myśl, że „tylko udajemy” kogoś zdolnego czy wartościowego. Nawiązuje do tzw. syndromu oszusta (ang. *impostor syndrome*), czyli psychicznego wzorca, w którym jednostka – mimo obiektywnych sukcesów – czuje się jak nieuczciwy uczestnik własnego życia, boi się „zdemaskowania” i nie potrafi przyjąć uznania. W kontekście książki to jeden z mechanizmów wyolbrzymionego ego, który wzmacnia lęk i sabotuje poczucie własnej wartości (przyp. tłum.).

Krytyk jest obsesyjnie skupiony na okolicznościach – i głęboko z nimi związany. Ego buduje swoją tożsamość na podstawie osiągnięć, które przynoszą uznanie i nagrody. Dlatego nieustannie analizuje wszystko, co poprzedza rezultat, żeby sprawdzić, czy jesteśmy „na dobrej drodze”. Porównuje nasze wyniki i sytuacje życiowe z tym, co postrzegamy u innych. Jeśli wygląda na to, że zbliżamy się do celu – czujemy się dobrze (choć chwilowo). Gdy wydaje się, że się oddalamy – spada na nas poczucie porażki. I choć rzadko mamy pełen obraz sytuacji, zachowujemy się tak, jakbyśmy wiedzieli wszystko – osądzamy każdy moment i reagujemy emocjonalnie.

Gdy **musimy** wygrać mecz, zaliczyć dołek jednym uderzeniem albo wygłosić świetną prezentację – łatwo przywiązujemy się nie tylko do samego wyniku, ale też do wszystkich okoliczności, które mają do niego doprowadzić.

Wtedy na scenę wkracza lęk. Bo gdy czegoś naprawdę chcemy, a nie mamy nad tym pełnej kontroli – zaczynamy się bać, że tego nie dostaniemy czy nie osiągniemy. Na tej samej zasadzie, gdy już coś posiadamy i bardzo to cenimy – boimy się, że to stracimy.

W trakcie tego procesu oceniania rodzą się kolejne pytania napędzane strachem: „A co, jeśli przegram? Co, jeśli poniosę porażkę? Co, jeśli szef albo trener mnie odsunie?”. Gdy **musimy** zdobyć coś, nad czym nie mamy pełnej kontroli, stajemy się zakładnikami tego pragnienia. W efekcie – tracimy sprawczość.

Każda sytuacja staje się dla Krytyka barometrem, który mierzy, kim jesteśmy i co osiągnęliśmy – lub czego nie udało nam się dokonać. Stajemy się niewolnikami własnych wyników – a mówiąc inaczej: niewolnikami ciągłego wewnętrznego komentarza ego, które porównuje nasze życie z życiem innych.

Większość ludzi żyje w stanie nieustannej reaktywności – i dlatego z trudem osiąga swoje cele. W trudnych momentach emocje przysłaniają nam mądrość i wgląd. Nie widzimy wtedy, że przeciwności są tą częścią treningu, której potrzebujemy, by wzrastać. A przecież to właśnie wysiłek włożony w pokonanie trudności jest fundamentem rozwoju i wielkości.

Jeśli nauczymy się odpuszczać przywiązanie do rezultatu, przestaniemy osądzać każdą sytuację, która do niego prowadzi – zwłaszcza porażki. Dzięki temu zyskamy jaśniejszy ogląd sytuacji i klarowność wizji, co pozwoli nam naprawdę uczyć się i rozwijać.

SZALEŃSTWO MAŁPIEGO UMYŚŁU

Największą przeszkodą w osiągnięciu szczytowej formy, jaką zaobserwowałem u sportowców przez ostatnie trzydzieści lat swojej pracy zawodowej, jest przesadna analiza – skłonność, nawet w dobrej wierze, do nadmiernego rozkładania wszystkiego na czynniki pierwsze, co zakłóca pełną koncentrację w trakcie działania. Drugą najczęstszą przeszkodą jest zbyt prędko przejmowanie się – niemal obsesyjne pragnienie odniesienia sukcesu, które również zaczyna przeszkadzać.

– dr Cal Botterill, psycholog sportu, autor *Perspective*

Od chwili przebudzenia aż po moment zaśnięcia nasz umysł wytwarza nieustanny strumień myśli. Nawet nocą, podczas snu, nadal porządkuje, analizuje i układa to, co pojawiło się w naszej świadomości w ciągu dnia. Większość tych myśli krąży wokół nas samych i wszystkiego, co nas dotyczy – niestety, często są to myśli negatywne lub jałowe. Powtarzają się dzień po dniu, aż z czasem przekształcają się w przekonania: o tym, co jest możliwe, a co nie; kim jesteśmy – i kim, być może, nigdy nie będziemy. Taki przeładowany, niespokojny i pesymistyczny stan ma jedną poważną konsekwencję: odbiera przestrzeń, w której mogłyby się pojawić wielkie marzenia, wizje i nowe możliwości. To właśnie taki chaos w głowie określam mianem Małpiego Umysłu.

Słuchając tych wątpliwości i lęków, otwieramy drzwi dla nieustannego wewnętrznego monologu i analizowania. Oczywiście – analiza jest potrzebna, by się uczyć i rozwijać. Ale staje się przeszkodą, gdy nie potrafimy jej zatrzymać, zwłaszcza wtedy, gdy przychodzi pora na działanie. Zbyt często żyjemy „w głowie”, ignorując to, co moglibyśmy odczuć i wykorzystać, będąc obecnymi w całym ciele – od stóp po czubek głowy, z zaangażowanym sercem i duszą.

Każdego dnia pojawiają się w nas tysiące myśli – większości nawet nie zauważamy. Jest ich tak wiele, że przestajemy je dostrzegać; stają się po prostu częścią nas. A jednak ignorowanie ich wpływu to poważny błąd – każda myśl bowiem wywiera potężny efekt.

Charlie Maher, trener przygotowania mentalnego drużyny baseballowej Cleveland Guardians, mówi, że właśnie brak świadomości własnych myśli stanowi dla sportowców największą przeszkodę: „Największą przeszkodą u zawodników jest brak świadomości własnych

myśli – nie dostrzegają, że posługują się nieproduktywnym sposobem myślenia o sytuacji, w której się znajdują. To rodzi pytania typu: »A co, jeśli się nie uda?«, »Nie idzie mi najlepiej«. Psychologicznie nazywamy to zjawiskiem »złania się z językiem« – czyli nadania własnym myślom niezależnej rzeczywistości».

Maher tłumaczy, jak działa to u zawodowych baseballistów: »»Złanie się z językiem« polega na tym, że myśl tworzy rzeczywistość: »A co, jeśli coś się wydarzy?« albo »Nie wiem, czy przejdę przez tę rundę«. Tymczasem realna sytuacja jest prosta – jest pałkarz, łapacz, może zawodnicy na bazach. I tyle. Kiedy jednak zawodnicy zatopią się w myślach, tracą koncentrację, spokój i zaczynają się spinać».

Każdy z nas stworzył kiedyś historię na swój temat – często zniekształconą przez negatywne myślenie, najczęściej nieświadomie. I nieważne, jakie naprawdę mamy talenty – jeśli opowiadamy sobie o sobie historię pełną nieproduktywnych myśli, to właśnie one zaczną nas definiować.

PODSTĘPNE MAŁE KŁAMSTWA

Jedną z kolejnych przeszkód jest ten cichy głos w głowie, który szepcze nieuzasadnione, niezgodne z prawdą myśli, wywołując wątpliwości i lęk – szczególnie wtedy, gdy naprawdę nam na czymś zależy. Kiedy jesteśmy przywiązani do okoliczności i zapatrzeni w swoje cele, nie odrzucamy tych podszeptów Oszusta. A gdy pozwalamy im pozostać i się umościć, rosną w siłę i przyciągają kolejne negatywne obrazy mentalne. Często zaczynamy im wierzyć – że naprawdę nie zasługujemy na awans, nie damy rady wejść na wyższy poziom, albo nigdy nie zrealizujemy swojego potencjału. Dajemy się nabrać – i zaczynamy bronić własnych ograniczeń.

Niezależnie od tego, czy dotyczy to artysty na scenie, zawodowego sportowca na murawie, czy początkującego twórcy w sieci – przekaz Oszusta jest zasadniczo identyczny i brzmi: Twoja wartość zależy wyłącznie od twoich wyników.

Podszepty Oszusta są zawsze negatywne, niezależnie od doboru fraz. Głos w twojej głowie może na przykład demotywować cię takimi oto słowami:

- Spójrz na swoje porażki – nie jesteś kimś, kto osiąga trwałe sukcesy.
- Jesteś oszustem.

- Nie starczy dla wszystkich. Musisz zadbać tylko o siebie.
- Musisz się chronić.
- Zostaniesz odrzucony, jeśli spróbujesz.

Jeśli za nim pójdziesz, głos Oszusta prowadzi cię za rękę do przytłoczenia i odrzucenia siebie.

Oszust działa, opierając się na dwóch podstawowych mechanizmach: **zwiedzeniu i oskarżeniu** – a najłatwiej zwieść samego siebie. Jest tak przekonujący, bo brzmi logicznie. Ma gotowe wspomnienia dawnych porażek na poparcie każdej krytyki. Zna wszystkie nasze słabości i wie, jak w nie uderzyć – i robi to przy każdej nadarzającej się okazji. Po latach słuchania tych kłamstw zaczynamy wierzyć w niektóre z nich. Właśnie na tym polega cały podstęp, wielkie oszustwo – na samooszukiwaniu siebie. Najczęstsza forma takiego sabotażu to przyjęcie zbyt dobrego albo zbyt złego obrazu siebie – i w obu przypadkach tracimy z oczu to, kim naprawdę jesteśmy. Nie wiemy już, jak być autentyczni. To kwintesencja gry Oszusta – umiejętne zacieranie granic naszej tożsamości.

Warto zauważyć, że osoby o dużych osiągnięciach nie są odporne na wewnętrzne odrzucenie. Wręcz przeciwnie – sukces często rodzi wysokie oczekiwania i perfekcjonizm. A gdy pojawia się porażka, zaczynamy siebie umniejszać – i tracimy zdolność do uczenia się z tego doświadczenia. Zamiast motywować nas do wzrostu, Oszust wyolbrzymia nasze niedoskonałości i wmawia nam, że znowu zawiedliśmy. Zaczynamy źle się z tym czuć – i źle czuć się wobec siebie samych.

Porażka może uruchomić negatywną spiralę myśli – w stronę coraz głębszych osądów na własny temat. Psycholog sportu dr David Coppel określa to zjawisko terminem *D-slide**:

D-slide, czyli rodzaj „zjazdu”, zaczyna się od rozczarowania – „Powiniennem był to zrobić, ale mi nie wyszło” – i przechodzi w poczucie przygnębienia, które rozlewa się na inne obszary życia, w których czujemy się niekompetentni. Następnie pojawia się poczucie bezsilności – „Nie mam wpływu, by to zmienić” – a potem przekonanie: „Coś jest ze mną

* *D-slide* – termin wprowadzony przez psychologa sportu dr. Davida Coppela, opisujący wewnętrzny mechanizm samooceny, w którym porażka wywołuje emocjonalny zjazd: od rozczarowania, przez poczucie porażki i bezradności, aż po przekonanie o własnej wadliwości. To właśnie ten proces często uruchamia spiralę samokrytyki, lęku i wycofania (przyp. tłum.).

nie tak”. Niektórzy przechodzą przez ten proces szybko, inni w innej kolejności, ale wielu ludzi przeskakuje od razu z rozczarowania do poczucia bycia „wadliwym”. Wtedy narasta nadmierna samoświadość, a każdy błąd pogłębia złe samopoczucie – co prowadzi do obronności i potrzeby chronienia siebie.

Założmy, że właśnie straciłeś okazję na ważną sprzedaż. Czujesz nie tylko rozczarowanie – co jest naturalną reakcją – ale wręcz przygnębienie. Tak bardzo ci zależało, że zdążyłeś się do tego wyniku przywiązać. Krytyk wyrokuje, że jest naprawdę źle, a Oszust od razu przypomina wszystkie twoje wcześniejsze porażki – i podsuwa wizję kolejnych w przyszłości. Zaczynasz czuć, że to nie tylko porażka – ale że **ty sam** jesteś porażką.

Jednym z największych podstępów Oszusta jest to, że skłania nas do obierania mniejszych celów. Zamiast sięgać po całą fabrykę czekolady (pełnię życia), zadowalamy się skromną kosteczką (powierzchowne nagrody). Dzieje się to na różne sposoby, ale niemal zawsze dlatego, że daliśmy się zwieść podszeptom Oszusta: „Nie dasz rady” albo „Kim ty jesteś, żeby sięgać po coś wielkiego?”.

Profesor Yale, Henri Nouwen, wskazywał na wewnętrzny negatywny monolog jako na jedno z największych ludzkich wyzwań:

Te negatywne głosy są tak głośne i tak uparte, że łatwo w nie uwierzyć. I to jest wielka pułapka. To zasadzka odrzucenia samego siebie. Przez lata doszedłem do przekonania, że największą pułapką w naszym życiu nie jest sukces, popularność ani władza – lecz odrzucenie siebie.

Ponieważ czujemy, że „sami w sobie” nie jesteśmy wystarczający, nieustannie gonimy za kolejnym sukcesem, awansem, uznaniem – byle tylko poczuć się bardziej wartościowym. Ale to uczucie nigdy nie trwa długo. Wpadamy w ten sposób w błędne koło: wciąż próbujemy być „więcej” i mieć „więcej” – co tylko nakręca Krytyka, Oszusta i Małpi umysł, którzy podsycają całą tę dynamikę.

MYŚLI KONTRA RZECZYWISTOŚĆ

Jednym z najczęstszych błędów, które popełniamy, jest mylenie okoliczności z naszymi myślami **na temat** tych okoliczności. Okoliczności to

fakty – same w sobie, bez opinii i emocji. Myśli są natomiast wypełnione emocjami i ocenami – często nawet ich nie zauważamy. Myśli to nie fakty. Myśli to opinie.

Przykład:

Okoliczność: Z powodu globalnej pandemii zamykane są szkoły, odwoływane wydarzenia sportowe, świat się zatrzymuje, ludzie chorują i umierają.

Myśli: Świat wymyka się spod kontroli. Moje życie jest skończone. A jeśli ktoś, kogo kocham, umrze? Wszystko się sypie. To wszystko jest beznadziejne.

Prawda: W czasie pandemii życie się zmienia i pod każdym względem wygląda inaczej. Inne są relacje społeczne, podróże, praca, szkoła. Ludzie wokół mogą zachorować i umrzeć. Ale prawdą jest również to, że **wszyscy** kiedyś umrzemy – a więc najważniejsze pytanie brzmi: czy w pełni przeżyjemy dni, które nam zostały? Prawdą jest też to, że całkowita zmiana trybu życia – w tym konkretnym momencie – może być najlepszą rzeczą, jaka mogła się wydarzyć tobie i twojej rodzinie. Zamiast więc oceniać i odrzucać to, co utraciłeś (lub możesz utracić), warto zwrócić się ku temu, co teraz **jest możliwe**. Być może właśnie pandemia jest dla ciebie szansą – aby głębiej zastanowić się nad swoim życiem, kierunkiem, w którym zmierzasz, i tym, co najważniejsze dla ciebie oraz dla twoich dzieci.

Jedną z kluczowych umiejętności osób praktykujących bezinteresowną samorealizację i wewnętrzne mistrzostwo jest to, że nie dają się mentalnie uwięzić w okolicznościach, nad którymi nie mają kontroli. Pamiętają o dwóch ważnych podstawowych założeniach:

Wszystko, co się wydarza, jest po to, by cię czegoś nauczyć i ci pomóc – wszystko działa na twoją korzyść.

oraz:

To nie problem stanowi problem – problemem jest twoja ocena problemu.

Nigdy nie wiemy, czy to, co uznajemy za „problem”, nie jest w rzeczywistości najlepszym, co mogło nam się przytrafić. Wiemy natomiast, że to, co czasem wydaje się najgorsze, często okazuje się najcenniejsze dla naszego długofalowego rozwoju.

Krytyk, Małpi Umysł i Oszust wytrącają nas z chwili obecnej i odbierają szansę na pełne zaangażowanie – a tym samym na naukę i wzrost, które ta chwila niesie. Nieustannie ściągają nas w przeszłość lub popychają w przyszłość. W przeszłości żyją nasze porażki. W przyszłości – wszystko, co nieznane. Czy to w życiu prywatnym czy zawodowym – jeśli nie wiemy, jak zatrzymać osąd, oszustwo i potok myśli, wpadamy w pułapkę ograniczeń i negatywnego myślenia.

Dobra wiadomość? Już za chwilę poznasz trzy najpotężniejsze zasoby, które pomogą ci przezwyciężyć Krytyka, Małpi Umysł i Oszusta: miłość, mądrość i odwagę – a wraz z nimi: wolność, wiarę i ukierunkowanie.

NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY DO PRZYSWOJENIA:

- Trzej najwięksi przeciwnicy, z którymi mierzymy się w pracy nad koncentracją i pewnością siebie, to: Krytyk, Małpi Umysł i Oszust.
 - Krytyk osądza wszystko (wydaje negatywny werdykt) i emocjonalnie reaguje na własny osąd.
 - Małpi Umysł przesadnie analizuje i produkuje zbyt wiele myśli, tworząc chaos.
 - Oszust kłamie i sprawia, że zadowolamy się tym, co mniejsze.
- Krytyk zyskuje siłę, gdy jesteśmy przywiązani do swoich celów. Jeśli naszym celem jest coś, czego pragniemy, ale nad czym nie mamy kontroli – Krytyk będzie osądzał wszystko i wszystkich wokół, prowadząc do frustracji i lęku.
- Małpi Umysł rozwija się w warunkach rozproszenia – gdy w umyśle brak jednego, centralnego punktu skupienia.
- Oszust czerpie siłę z Krytyka i Małpiego Umysłu. Podsyca nasze niepewności, oskarża nas o to, że jesteśmy fałszywi. Jeśli jesteśmy przywiązani do wyników lub do tego, co inni myślą czy mówią – Oszust będzie nas nieustannie sabotował.
- Zawsze, gdy stajesz wobec trudnej sytuacji, oddziel jasno okoliczności (czyli same fakty, bez opinii i emocji) od swoich myśli na ich temat.

TRENUJ SERCE I UMYŚŁ, ABY OSIĄGNAĆ NIEZWYKŁY SUKCES

- **NAUCZ SIĘ ODPUSZCZAĆ TO**, czego nie możesz kontrolować,
- **POKONAJ LĘK** i zbuduj potężne nawyki mentalne,
- **USUŃ WEWNĘTRZNE BLOKADY** i przestać sabotować własne wysiłki,
- **PRZEPROGRAMUJ PODŚWIADOMOŚĆ** i uwolnij się od ograniczających przekonań.

Jim Murphy pokazuje, że u podstaw wszystkiego leżą niewidzialne przekonania, które działają jak wewnętrzne mapy. To one decydują o tym, jak postrzegamy siebie i świat. Jeśli zaczniemy opowiadać sobie nową historię o tym, co jest możliwe, zmieni się także nasz świat zewnętrzny. Ta myśl głęboko mnie poruszyła, bo od dawna wiem, że każdy krok na lodowej pustyni był nie tylko fizycznym wysiłkiem, ale także konsekwencją tego, co mówiłem sam do siebie w ciszy: „możesz”, „idę dalej”, „to ma sens”.

Wewnętrzna doskonałość inspiruje, ale też daje konkretne narzędzia do kształtowania swojego wewnętrznego świata. To opowieść o obecności, wdzięczności, Miłości, Prawdzie i odwadze. Polecam tę książkę każdemu, kto chce pełniej żyć.

MAREK KAMIŃSKI
zdobywca biegunów

Wewnętrzna doskonałość to książka, która łączy mentalny trening mistrzów świata z filozofią życia pełnego sensu. Pokazuje, jak wyjść poza strach, presję i pogoń za wynikiem, a zacząć żyć w zgodzie z własnymi wartościami. To przewodnik, który poma-

ga odnaleźć klarowność, radość i siłę nawet w obliczu największych wyzwań. Polecam każdemu, kto chce wznieść się wyżej niż cele i wyniki – i odkryć w sobie przestrzeń do niezwykłego działania.

JAKUB B. BĄCZEK
trener mentalny olimpijczyków

Jim Murphy odstania źródło wewnętrznej siły i uczy, jak zamieniać presję, lęk i wątpliwości w energię napędzającą działanie. Autor przytacza inspirujące historie wybitnych sportowców i jednocześnie daje praktyczne narzędzia, dzięki którym można przetłumaczyć blokady, budować odporność psychiczną i rozwijać niezachwianą pewność siebie. To wyjątkowy przewodnik – pokazuje, jak stres i porażki przekształcać w paliwo do sukcesu oraz jak żyć z pełnią energii i autentycznym poczuciem spełnienia. Polecam!

DAWID PIĄTKOWSKI
autor, mentor, sportowiec



www.galaktyka.com.pl