



NEM TUDSZ

*Vedd át az elméd
irányítását és
cáfolj rá az
esélyeidre!*

FÁJDALMAT

CHALLENGE ACCEPTED

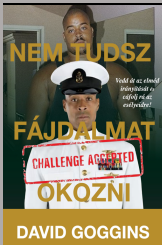
OKOZNI

DAVID GOGGINS

MESTERELME

MUNKAFÜZET

KÉSZÍTETTE: NAGY ÁDÁM



NEM TUDSZ FÁJDALMAT OKOZNI DAVID GOGGINS

INSPIRÁLÓ IDÉZETEK A BEVEZETÉSBŐL

A tagadás a legmagasabb szintű komfort zóna.

Nagyon jó kifogással rendelkeztem. Az élet rossz lapokat osztott nekem.

Mikor rosszul bánik veled az élet, könnyű az öngyilkos választásokat szokássá tenni, és folyamatosan ismétlődő rossz döntéseinkkel egyre csak sodródni a halál felé. Az igazság az, hogy szokásunkká tesszük az önmagunkat korlátozó döntéseket.

A motiváció senkit sem változtat meg.

Mindegy igazából ki is vagy, kik a szüleid, hol élsz, mivel foglalkozol, vagy mennyi lóvéd van, nagy eséllyel csak 40 százalékát használod ki a valódi képességeidnek.

Az MIT professzor szerint:

„Mikor a genetikai korlátokba ütközünk, a szellemi állóképességnek nem vehetjük hasznát.”

Mit gondol erről David? És Te?

„Minden száz emberből a harcmezőn nyolcvan csak áldozat, kilenc igazi katona, akiknek a harc megnyerése köszönhető. De van köztük egy... egy igazi harcos.” – Hérakleitosz



NEM TUDSZ FÁJDALMAT OKOZNI DAVID GOGGINS

ELSŐ FEJEZET „FUTOTTAK MÉG” SORSRA KELLETT VOLNA JUTNOM

Milyen kihívásai voltak gyerekkorában Davidnek? És David édesanyjának? Sorolj fel párat!
(Megfejtések a következő oldalon)

Klasszikus mondás: A hit legyőzi a félelmet.
David Goggins verziója: Az utálat legyőzi a félelmet.

„Apám maximális fizikai és pszichológiai fájdalomra tervezte a veréseket. Mikor folyamatosan vernek, a remény elpárolog, és bár megkeményíted az érzelmeid, a rajtad ejtett sebek bediffundálnak a tudatalattidba.”

Mi volt a szökés első lépcsője? Karikázd be a helyes választ!

Hitelkártya

Kölcsön

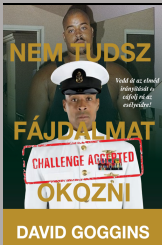
Kapukulcs

Elmenekülése után David az iskolában tanítási nehézségekkel küzdött. 2 tanára is volt: Kathrine Nővér és Miss D. Mi volt a különbség a tanítási módszereikben?

Katherine nővér az oka annak, hogy ma nem bízom a mosolyban, és egy mogorva tekintetet láttán nem ítélek. Apám állandóan mosolygott, de szarba se nézett, morcos Katherine nővér viszont törődött velünk, törődött velem.

Gondolj bele milyen amikor **te vagy az egyetlen** fekete srác az osztályban, az egész iskolában és egyben abban a megaláztatásban is részed van, hogy **te vagy a leghülyébb**.

Milyen megaláztatásban volt neked valaha részed az iskolában?



NEM TUDSZ FÁJDALMAT OKOZNI DAVID GOGGINS

Megoldás:

David kihívásai: alváshiány, verések, éjszakai munka (felnőtteknek való), cserkészetre nemet mondott az apja, nem lehetett beteg, leköpdöste az apja, ágybavizelt, fülgyulladás volt, apja ráfogta a töltött fegyvert

David anyjának kihívásai: Semmi vagyon, Nem volt hivatalos házasság, Nem volt hitelkártyája, Csalta a férje, Verte a férje.

David teljesen megkukulva ült. „Nem szóltam, mert nem akartam támadási felületet biztosítani, és meg akartam őrizni a méltóságom. A dadogásom teljesen elharapózott. A hajam is hullani kezdett, a bőrömön fehér foltok jelentek meg. Ezek a **toxikus stressz tünetei**.

Milyen veszélyeknek van kitéve, aki toxikus stresszben nő fel?

Az ilyen családi háttérben nevelkedő gyermekek _____ százaléka kerül fiatal korban börtönbe. Az erőszakos bűntények elkövetésének az esélye _____ százalékkal nő az esetükben.

Mire jött rá Kathrine nővér David tanulási módjával kapcsolatban?

Mennyire tűnt jó megoldásnak első körben Davidnek a puskázás?

Mit jelent, hogy futottak még sorsra kellett volna jutnom?



NEM TUDSZ FÁJDALMAT OKOZNI DAVID GOGGINS



ELSŐ KIHÍVÁS – ROSSZ LAPOK

A rossz lapokat már életem elején megkaptam, és nem is tudtam eldobni a kezemből, de minden életben vannak kihívások. Te milyen rossz lapokat kaptál az életben? Milyen szarságokkal kellett megküzdened? Megverték? Szexuálisan zaklattak? Állandóan kikezdték veled? Bizonytalanul érezted magad? Lehet, hogy pont az volt a korlátozó tényező az életedben, hogy túl sokat segítettek neked, kényelmes volt az életed és sosem kellett magad megerőltetned.

Jelenleg milyen tényezők korlátozzák a fejlődésedet és a sikeredet? Valaki esetleg a munkahelyen vagy suliban? Leértékelnek vagy kihagynak a lehetőségekből? Milyen esélyekkel indulsz hosszútávon? Lehet, hogy saját utadban állsz?

Vedd elő a naplód – ha nincs, vegyél egyet, vagy kezdj egyet írni a laptopon, tableteden vagy az okos telefonod jegyzeteiben és mindent részletesen írd le. Ne vedd félvállról ezt a gyakorlatot. Írd le a szaftos részleteket! Én is megmutattam neked a tigriscsíkos alsógatyámat, minden koszos részletét láttad az életemnek. Ha megbántottak, vagy még most is bántalmaznak, írd csak le a teljes sztorit. Adj formát a fájdalomadnak. Szívd magadba az erejét, mert bizony én mondom, ebből merítünk majd erőt neked.

A saját történeted fogod használni, ezt a kifogáslistát, ezek az okok, ami miatt semmire nem lehetsz képes tesznek majd képessé a legvégső hőstettekre és sikerre. Ez lesz az üzemanyagod. Jól hangzik, ugye? Most mondom, nem lesz vicces. De egyelőre ez még ne izgasson, Majd eljutunk oda is... A mostani feladatod az, hogy mindent listába szedj. Mikor megvagy a listával, oszd meg azzal, akivel csak akarod. Néhány ember ezt a közösségi médián teszi meg, egy képet posztolva, és pár sort írva, hogy a múlt vagy jelenlegi körülményei milyen kihívások elé állítják. Ha Te is így akarsz tenni, csak bátran. A **#canthurtme** **#badhand** hashtageket használd. Egyénként csak vedd tudomásul és fogadd el a dolgot. Tedd azt, ami neked jól működik. Tudom kemény, de ez a gyakorlat önmagában is erőt ad majd ahhoz, hogy felülemelkedj mindezekben.

