

#1
*New York
Times*
Bestseller

VOIMA SISÄLLÄSI

NÄIN VALMENNAT
MIELESI HUIPPUSUORITUKSEEN
JA HYVÄÄN ELÄMÄÄN

JIM MURPHY

WSOY

JIM MURPHY

VOIMA
SISÄLLÄSI

SUOMENTANUT TERO VALKONEN

WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ • HELSINKI



Ensimmäinen painos

Englanninkielinen alkuteos Inner Excellence
Copyright © 2020 Jim Murphy
Kannen copyright © 2025 Hachette Book Group, Inc.

Suomenkielisen laitoksen copyright © WSOY 2026

ISBN 978-951-0-52386-5

Werner Söderström Osakeyhtiö
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki
Painettu Eu:ssa
Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@wsoy.fi

Isälleni Donald C. Murphylle

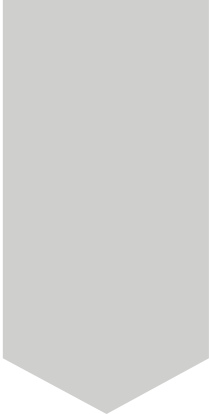
Hänelle joka sai minut perusteellisesti pohtimaan,
mitä rakastaa ja mistä päästää irti. Rakastan sinua. Nähdään pian.

Äidilleni Michiko M. Murphylle (os. Koyama)

Esikuvalleni. Rakastan sinua.

Naomi T. Murphylle

Sisarelleni, innoittajalleni.



SISÄLLYS

Esipuhe	11
Pohjaolettamuksia	15
Johdanto	25
1 Maslow ja Maserati	
Tarve saada enemmän	35
2 Kesyttämättömät alueet	
Ylpeys ja pelko ja maailmankaikkeuden keskus	55
3 Pahimmat vastustajasi	
Kriitikko, apinamieli ja huiputtaja	71
4 Urheus ja hämäreä	
Ylivertaisen suorituksen kolme perustaa	83
5 Samurain oppi	
Kuinka sotilasjoukko oppi hallitsemaan egoaan	117
6 Muuta tilasi, muuta elämäsi	
Kuinka hallita tunteita	151
7 Maailma on litteä	
Kuinka saada uskomukset sopuointuun unelmien kanssa	181

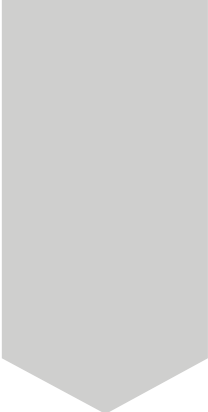
8	Selvä ja läsnä oleva kauneus Viisi tehokkainta tapaa pysyä täysin läsnä	201
9	Pysäyttämätön Kuinka päihittää henkiset esteet, pelot ja fobiat	231
10	Sankari ja syypää Kuinka pysyä itsevarmana paineen alla ..	257
11	Maslow, Michael Jordan ja laivaston erikoisjoukot Poikkeuksellisten johtajien kolme tunnusmerkkiä	293
	Johtopäätös Uudenlainen elämäntapa.....	313
	Kirjoittaja	319
	Vastauksia kysymyksiin sisäisestä voimasta	323
	Kiitokset	331
	Liite A Nimettömien alkoholistien 12 askelta.	335
	Viitteet	337
	Sanasto.....	353
	Hakemisto.....	365

*»Ja tässä siis salaisuuteni, aivan yksinkertainen salaisuus:
vain sydän näkee kunnolla, silmälle kaikkein
olennaisin on näkymätöntä.»*

– Antoine de Saint-Exupéry: *Pikku prinssi*

*Tarkkaile ennen kaikkea sydäntäsi,
sillä kaikki tekosi kumpuavat sieltä.*

– Salomo, Yhdistyneen Israelin kuningaskunnan 3. kuningas



ESIPUHE

Koyama Bunpachirolla oli edessään vaikea päätös. Oliko hän valmis kuolemaan? Oliko hän valmis hylkäämään mukavuuden ja mielihyvän ja sitoutumaan soturin epäitsekäaseen elämään? Jaksaisiko hän noudattaa sitä?

Samuraita kunnioitettiin feodaaliajan Japanissa, sillä he omistautuivat moraalisen johtajuuden, velvollisuuden ja arvokkuuden opiskelulle. Samuraille tyypillisesti Bunpachiron elämä sisälsi päivittäistä taistelu- ja miekkailuharjoittelua, samoin kuin kalligrafiaan, runouteen, taiteeseen ja teeseremoniaan perehtymistä.

Samurain elämä edellytti täyttä sitoutumista. Hän joutuisi asettamaan maansa ja herransa etusijalle jopa siinä määrin, että hänen tulisi mieltää itsensä jo kuolleeksi. Se tarkoitti, että joka päivä oli heti herätessä oltava valmis kuolemaan.

Bunpachiro valitsi samurain tien – ja hyväksyi kuoleman. Vuonna 1867 hänen elämänsä kuitenkin pysähtyi odottamatta. Kaksi ja puoli vuosisataa kestänyt samuraihallinto päättyi juuri hänen elinaikanaan, joten itsensä uskomattoman mahtavaksi kokenut mies alkoikin tuntea itsensä täysin voimattomaksi. Häneltä katosivat sekä ylhäinen asema että kaikki mille hän oli uhrautunut. Hänen sydämensä särkyi. Elämältä hävisi tarkoitus, joten viinapullosta tuli hänen kaikkea muuta kuin myötätuntoinen ystävänsä.

Kunpa Bunpachiro olisi saanut tietoonsa sen, minkä minä olen oppinut. Nimittäin sen että jokaisella ihmisyydellä on potentiaali syvään tyytyväisyyteen, onneen ja itseluottamukseen ja että juuri sitä koskeva työstäminen on tärkeintä,

mitä voi elämässään tehdä. Nimenomaan sydän on paikka, jossa kaikki toiveet ja unelmat sekä pelot ja ahdistukset joko hiipuvat tai kukoistavat. Se on henkisen vahvuuden ja sisäisen voiman lähde. Jos sydän nojaa johonkin ohimenevään, jota ei voi itse hallita, elämästä tulee epävakaa. Bunpachiron itsekunnioitus oli kiinnittynyt hänen asemaansa samuraina, ja menettäessään sen hän menetti kaiken.

Kun luet tätä kirjaa ja tutkiskelet sydäntäsi, saat huomata että suurin unelmasi ei täyty sillä, että saat miljoonia dollareita tai vaikka merenrantatalon. Unelmasi koskee varsinaisesti sitä, miltä kuvittelet elämän tuntuvan, jos saat jotakin sellaista. Ehkäpä saavutukset tuovat iloa, sillä kuvittelet toisten kehuva sinua menestyksestäsi tai tuovan mahtavia kokemuksia, kun ystävät saapuvat nauttimaan kodistasi. Mutta ehkäpä niin ei käykään. Sitä paitsi eivät raha ja muu aineellinen ole viime kädessä se, mitä todella tavoittelet.

Jos tutkit sydäntäsi, uskon sinun huomaavan, että mitattavan menestyksen sijaan tavoittelet oikeastaan tunnetta siitä, että olet todella elossa, täynnä elinvoimaa, tarkoitusta ja merkitystä – elämän täyteyttä. Useimmille meistä elämä on ollut silkkaa täyteyden etsintää, joskaan ei välttämättä tietoisesti. Me haluamme syviä, elämää rikastavia kokemuksia ja merkityksellisiä ihmissuhteita, elämää jossa ei tarvitse jatkuvasti perääntyä pelon vallassa. Me haluamme elää urheasti, oppia ja kasvaa ja saavuttaa pelottomuuden, joka havahduttaa toisetkin elämään.

Sellainen elämä on kaikille mahdollista, mutta helposti voimmekin päätyä jahtaamaan itse asian sijaan pelkkiä menestyksen symboleita, jolloin meistä tulee tarpeettoman hätäisiä emmekä enää huomaa, mitä oikeastaan haluamme. Me emme suoraan tavoittele pelotonta aitoutta ja henkilökohtaista kasvua, vaan lähdemme jahtaamaan harhakuvitelmaa ja saavutamme pelkkää tyhjyyttä.

Suora tavoittelu merkitsee sitä, että kehitetään uusi ajattelumalli ja opiskellaan uusia taitoja, joilla voidaan saavuttaa

sisäinen voima, rauha ja itseluottamus ja jotka eivät riipu olosuhteista, eli elämäntilanteen yksityiskohdista. Täytyy kenties hakea uusi suunta sydämelle ja määritellä menestys uudelleen siten, että alamme arvostaa jotain pysyvämpää ja voimallisempaa kuin omia tunteitamme tai asemaamme, ja samalla täytyy päästää irti siitä, miten yhteiskunta ihmisen elämää mittaa.

Voit oppia suoriutumaan ylivoimaisesti äärimmäisen paineen alla *ja* elämään syvästi tyytyväistä, onnellista ja itsevarmaa elämää. Saat itse asiassa huomata, että uuden suunnan hakeminen sydämelle on siihen tehokkain tapa.

Yoshitaka Koyama, Bunpachiron poika, näki kuinka hänen isänsä, aikanaan mahtava soturi, menetti asemansa ja retkahti alkoholistiksi. Hän näki että isän identiteetti oli kiinni asemassa ja asioissa, joita tämä ei kyennyt hallitsemaan. Yoshitaka alkoi pohtia syvällisesti elämäänsä, sitä mitä todella halusi ja mikä oli tärkeintä. Hän tajusi ettei kaivannut valtaa tai mainetta – vaan täyttä elämää. Niinpä Yoshitaka muutti elämänsä suunnan; hän ei enää keskittynyt valtaan vaan pyrki olemaan hyödyksi toisille. Tämän muutoksen ansiosta hän saavutti syvää tyytyväisyyttä, onnea ja itseluottamusta sekä eli poikkeuksellisen elämän.

Minä, tämän kirjan kirjoittaja, olen hänen lapsenlapsenlapsensa.

POHJA- OLETTAMUKSIA



Elämäsi laatu perustuu kolmeen tekijään, jotka ovat:

1. Ajatusten ja tunteiden, uskomusten ja halujen sisäinen maailma.
2. Viitekehys (ajattelumalli), josta käsin tarkastelet maailmaa.
3. Ihmissuhteet.

Ajatukset ja tunteet ovat seurausta olettamuksista ja uskomuksista, jotka ovat muotoutuneet sydämessäsi – ja tiedostamattomassa, johon palaamme tuonnempana. Olettamukset ja uskomukset tuottavat ajattelumallin, joka vaikuttaa siihen, kuinka suhtaudut itseesi, toisiin ihmisiin ja aivan kaikkeen elämässäsi.

Myös *toimintasi* laatu perustuu kolmeen tekijään, jotka ovat:

1. *Uskomuksesi* siitä, kuka olet ja mikä on sinulle mahdollista.
2. Kykysi *fokusoida* ja pysyä nykyhetkessä sekä sydämen, mielen että kehon tasolla. Huomaa että sydämen ja henki-sanoja käytetään tässä teoksessa toistensa synonyymeina.
3. *Vapautesi* leikkiä kuin lapsi, tutkia uteliaana mahdollisuuksia ja innostua vastaan tulevista haasteista.

Elämänlaadun määrittävät kolme tekijää ja toiminnan laadun määrittävät kolme tekijää ovat tiukasti yhteydessä toisiinsa.

Aloin työstää tämän teoksen ensimmäistä versiota vuonna 2004 muutettuani Sonoran aavikolle Arizonaan, missä tarkoitukseni oli elää verrattain yksin. Hankkiuduin eroon televisiosta ja yli puolesta tavaroistani; näytönsästäjäksi valitut Winston Churchillin sanat kulkivat kannettavani ruudulla loputtomiin:

Niiden, joiden kohtalona on suuruus, täytyy ensin kävellä yksin autiomaassa.

Menin autiomaahan elämään tiedostaen, yksin, jotta voisin toteuttaa Churchillin ajatuksen. Sydämessä elivät myös Henry David Thoreau'n sanat, hänkin kun hakeutui luonnon rauhaan. Thoreau'n tapaan tahdoin...

... kohdata ainoastaan elämän olennaiset tosiasiat ja selvittää, voisinko oppia kaiken minkä se voi opettaa, jotten kuolemani hetkellä huomaisi, etten ollut todella elänyt. En halunnut elää sitä, mikä ei ole elämää, koska elämä on niin arvokasta, enkä myöskään halunnut harjoittaa luopumista, ellei se ollut välttämätöntä. Halusin elää syvästi ja imeä elämästä kaiken irti, elää niin vakaasti ja spartalaisesti että hylkäisin kaiken mikä ei ole elämää, maalata suurella pensselillä ja tarkentaa yksityiskohtiin, ajaa elämän nurkaan ja typistää sen vain välttämättömään.

Minulta kului lopulta viisi vuotta täysipäiväiseen tutkimukseen, haastatteluihin ja kirjoitustyöhön – kaksi ja puoli vuotta siitä ajasta aavikolla. Halusin ehdottomasti selvittää, kuinka maailman parhaat suoriutuvat itsevarmasti ja arvokkaasti äärimmäisen paineen alla. Keskeisin kysymykseni, jonka myös esitin urheilupsykologeille ympäri Pohjois-Amerikkaa, kuului: kuinka olympiaurheilija voi neljän vuoden ajan harjoitella suoritusta, joka ei välttämättä kestä minuuttiakaan, ja säilyä sellaisessa paineessa tyynenä ja itsevarmana?

Tutkimuksiin uppoutuessani tajusin myös, ettei maksaisi vaivaa auttaa urheilijoita voittamaan maailmanmestaruuksia tai olympiamitaleita, ellei voisi samalla parantaa heidän elämänlaatuaan – heidän sisäistä elämäänsä. Niinpä aloin tutkia kahta keskeistä asiaa:

1. Kuinka säilyttää ylivertainen itsevarmuus ja henkinen kovuus äärimmäisessä paineessa.
2. Kuinka elää paras mahdollinen elämä, joka tarjoaa syvää tyydytystä, onnea ja itseluottamusta.

Sain aavikolla hämmästyttävän oivalluksen. Tajusin, että ylivertaisen suorituksen tavoittelu ja parhaan mahdollisen elämän etsiminen tapahtuvat samalta pohjalta.

Oivallus muutti koko elämäni.

Toivon kyllä, että olisin ymmärtänyt sen jo pelatessani Chicago Cubsin organisaatiossa. Olisin voinut toimia paljon vapaammin ja itsevarmemmin. Pelasin näet täysin väärää peliä tiedostamatta sitä itse lainkaan.

Valtaosa meistä on pelannut väärää peliä koko elämänsä. Olemme keskittyneet lyhyen tähtäimen voittoihin, hetkeliseen iloon ja pintatason saavutuksiin, vaikka meidät on luotu paljon suurempaan. Olemme pelanneet rajallista nollasummapeliä, jossa on voittaja ja häviäjä, alku ja loppu, vaikka todellisuudessa peli on ääretön. Elämä on tarkoitettu matkaksi, jonka mittaan saadaan yhteys toisiin, kasvetaan

yhdessä sekä löydetään uusia ja hämmästyttäviä asioita – ei suinkaan peliksi jossa herkeämättä vertaillaan ja kilpaillaan sekä yritetään kuulua joukkoon tai saavuttaa menestystä. Olemme tavoitelleet aivan liian pieniä asioita, poimineet matalalla roikkuvia hedelmiä yhdestä pensaasta, vaikka meitä odottavat kokonaiset tarhat.

Mitä peliä *sinä* olet pelannut?

Paras mahdollinen elämä, elon aito täyteys, sisältää huikeita kokemuksia, syviä ja merkityksellisiä ihmissuhteita sekä ennen kaikkea rakkautta, onnea ja rauhaa. Nämä kolme »resurssia» johtavat hedelmien runsauteen, joka tuo mukanaan valtavasti muutakin: rauha muuttuu kärsivällisyydeksi, kärsivällisyys muuttuu ensin ystävällisyydeksi ja sitten hyvyudeksi, uskollisuudeksi, lempeydeksi ja lopulta itsehallinnaksi.

Haaveiletpa mistä hyvänsä, uskon että haluat viime kädessä tuntea suurta rakkautta, onnea ja rauhaa sekä kaikkea sitä voimallista, jonka ne mukanaan tuovat. Sellainen elämä on huikeaa, ja me kaikki voimme sen saada, mutta sillä on hintansa. Se nimittäin edellyttää määrätietoista pyrkimystä ja omistautumista, samoin kuin suostumista haavoittuvuuteen, jota sisäisen maailman kehittäminen vaatii.

Sisäisen maailman kehittäminen tarkoittaa sydämen muuttamista sellaiseksi, että sen suurimman rakkauden kohde on voimallinen ja merkityksellinen. Tämä mahdollistaa aiempaa suuremman *uskon*, *fokuksen* ja *vapauden*, jotka ovat ylivertaisen suorituksen kolme avaintekijää. Tämä sallii sinun ohjata ajatuksiasi ja luoda henkisiä rakenteita, joiden keskiössä ovat huikeat mahdollisuudet ja kaikki se, mikä herättää suurinta intohimoa ja intoa, niitä asioita joita varten synnyit, sen sijaan että juuttuisit huoleen, stressiin tai ahdistukseen.

Valtaosa meistä on lähestynyt koko kysymystä aivan väärästä suunnasta, olemme tavoitelleet menestystä ollaksemme onnellisia. Mutta jos keskitymmekin kohentamaan

sisäistä maailmaamme, saavutamme paljon enemmän. Voimme saada onnen ja rauhan, merkityksen ja voiman, jotka samalla tekevät myös suorituksestamme parhaan mahdollisen. Mutta jos haluamme suoriutua pitkällä tähtäimellä ylivertaisesti ja saada huikean elämän, meidän täytyy panna asiat oikeaan järjestykseen: sydän ensin, suoritus sitten. Sisäinen maailma ensin, niin ulkoinen maailma seuraa. Huikea ulkoinen maailma on sitä paitsi arvoton ilman merkityksellistä sisäistä elämää, eikö?

Matka kohti parasta mahdollista elämää käynnistyy, kun korjaamme tapaamme tarkastella maailmaa. Regent Collegessa opettava FT Darrell Johnson toteaa seuraavaa:

Jokaisella on käsitys todellisuudesta, jokainen katsoo elämää jostain viitekehyksestä käsin. Meillä kaikilla on todellisuuden luonnetta koskevia pohjaolettamuksia, joihin syvästi uskomme. Emme välttämättä kykene nimeämään niitä, mutta ne vaikuttavat meissä siitä huolimatta. Ne paljastuvat siinä, kuinka kohtelemme muita ja kuinka kulutamme aikaa ja rahaa. Yksinkertaisemmin ilmaistuna meillä kaikilla on tietynlaiset lasit. Olemme saaneet ne perheeltämme ja niitä ovat muovanneet lapsuuden kokemuksemme, lukemamme kirjat, myöhemmät kokemuksemme, näkemämme elokuvat. Niiden tarjoama näkymä todellisuuteen vaikuttaa syvästi koko elämäämme.

Kaikkein huikeimpiin suorituksiin kykenevät ihmiset havaitsevat ympäristöään keskenään huomattavan samantyyppisellä tavalla. Lasit joiden lävitse he tarkastelevat maailmaa muistuttavat toisiaan mutta poikkeavat rajusti muiden laseista.

Tämä kirja auttaa sinua ymmärtämään, kuinka nuo hämmästyttävät yksilöt harjoittivat mieltään, ja myös ohjasivat sydäntään, siten että oppivat ja kehittyivät lakkaamatta.

Lisäksi kirja opettaa sinua kouluttamaan oman mielesi ja sydämesi samaan.

Kyetäksemme sekä toistuviin huippusuorituksiin että täyteen elämään meidän tulee tarkastella, keitä olemme, millaisia ominaisuuksia meillä on ja mikä meitä innoittaa. Kun tein viisi vuotta täysipäiväisiä gradunjälkeisiä tutkimuksiani, huomasin että sekä huippusuoritusta että huikeaa elämää tuntui määrittävän sama tekijä: sydän. Tutkimukseni käännekohta oli se hetki, kun opin että sydän – tai henki – on tärkeintä kummassakin.

Nimenomaan sydämessä asuvat ihmisen toiveet ja haaveet, uskomukset ja olettamukset. Sydäimestä kumpuaa hyvä tai paha, rakkaus tai pelko. Se on perimmäisten pyrkimystemme ja suurimman voimamme lähde. Jos haluamme vahvistaa itseluottamusta ja varmuutta paineen alla, samoin kuin syvää tyytyväisyyttä ja onnea, meidän tulee haastaa olettamukset ja uskomukset, joita sydämessä kannamme – meidän tulee tarkastella ovatko ne tosiaan totta. Meillä kaikilla on tarina, jota olemme itsellemme kertoneet koko elämän ajan, ja se puolestaan perustuu sydämessä muodostuneisiin olettamuksiin ja uskomuksiin. Osa niistä on voimaannuttavia ja tosia, osa ei. Meillä on myös uskomuksia, joiden ansiosta kykenemme näkemään mahdollisuuksia ja kauneutta, joita kukaan muu ei näe.

Kun elämäsi perustuu Totuuteen isolla alkukirjaimella, se laajenee joka päivä – kuin auliin taivaan täyttävät auringonsäteet – ja paljastaa aiemmin tuntematonta kauneutta. *Voima sisälläsi* on huikea matka, jolla ohjaamme ajatteluasi ja ajatuksiasi siitä, mikä on voimallista ja pysyvää.

Ensin täytyy kuitenkin päästää irti oletuksista, joita kutsumme pohjaolettamuksiksi. Ne ovat saattaneet rajoittaa elämäämme meidän sitä tiedostamatta. Rajattomien mahdollisuuksien elämä on mahdollinen vain, jos kaikkea ohjaavat olettamukset eivät sisällä rajoituksia.

Seuraavassa vanhoja pohjaolettamuksia, jotka hylkäämme, sekä syyt niiden hylkäämiselle:

- * **Olen ajatukseni.** Joskus mieleen ilmaantuu kauheita tai hävettäviä ajatuksia, jotka eivät ole totta ja joilla ei ole mitään tekemistä sen kanssa, keitä todella olemme.
- * **Arvoni perustuu tuloksiini.** Olet saattanut varttua kulttuurissa tai perheessä, joka on iskostanut tämän ajatuksen sinuun, mutta arvosi ei kasva tai vähene suorituksesi pohjalta.
- * **Huippuyksilöt syntyivät sellaisiksi.** Syntymässä saatuja kykyjä voidaan kehittää paljon enemmän kuin olet edes kuvitellut. Ensisijaisesti kovalla työllä, harjoittelemalla määrätietoisesti niitä taitoja, joita tässä kirjassa opetan, ja oppimalla ohjaamaan ja hallitsemaan halujaan.

Seuraavassa kymmenen uutta ja voimaannuttavaa pohjaolettamusta, joihin tämän kirjan lukemisen myötä kehittyvä ajattelumalli perustuu:

1. Kaikki olosuhteet ja kaikki kohtaamasi ihmiset opettavat ja auttavat sinua – kaikki toimii sinun parhaaksesi.
 - Sinut on luotu suuruuteen, sillä itseisarvosi on ääretön.
 - Sinulle on annettu elämä siksi, että voit kehittää luonnettasi ja valmistautua suuruuteen.
2. Elämäsi heijastaa uskomuksiasi.
 - Erinomainen suoritus, onni ja itseluottamus perustuvat siihen, mihin ihminen uskoo, ja juuri tämä on ensisijainen opeteltava taito.
 - Uskomukset ovat elämäsi ohjauspaneeli, tiedostamaton termostaatti, jonka tehtävä on pitää elämä sopusoinnussa sen kanssa, mikä tuntuu sinusta mukavalta. Voidaksesi parantaa suoritustasi ja

elämäsi kestävästi ja tehokkaasti sinun täytyy muuttaa myös uskomuksiasi siitä, kuka olet ja mikä kaikki on mahdollista.

3. Pelon pohjimmainen syy on itsekeskeisyys.
 - Se johtaa itsetietoisuuteen eli huoleen siitä, mitä toiset meistä ajattelevat, ylettömään analysointiin ja lopulta itsekielteisyyteen.
 - Suurin esteemme on se, että tulemme itsemme tielle joko ylimielisyyden tai itsekielteisyyden kautta, ja kummankin pohjana on itsekeskeisyys.
4. Meillä kaikilla on samat syvät tarpeet ja samat syvät halut.
 - Jokainen ihmissydän kaipaa epätoivoisesti rakkautta ja hyväksyntää; valtaosa tekemisistämme perustuu haluun täyttää tämä tarve.
 - Syvin tarpeemme on ehdoton rakkaus ja syvin halumme on tulla täysin tunnetuksi ja täysin rakastetuksi.
5. Jokainen tekee parhaansa sillä, mitä hänellä on – sydämessään.
 - Toisin sanoen taustansa, ymmärryksensä, uskomustensa, pelkojensa, haavojensa ja tyhjyyksiensä pohjalta.
 - Aina kun joku – sinä mukaan lukien – loukkaa toista teoillaan, syynä on se, että häneltä puuttuu rakkauden, onnen ja rauhan kaltaisia resursseja ja hän tarkkailee asioita pelon tai kivun itsekeskeisten lasien läpi.
6. Kartta ei ole itse maisema.
 - Maailma jonka näet ja jonka kanssa toimit ei ole todellisuus vaan mielesi luomus joka perustuu siihen, miten olet elämäsi tapahtumia tähän mennessä tulkinnut ja käsitellyt.
 - Piippu, jonka näit näiden pohjaolettamusten alussa, ei itse asiassa ole piippu. Se on kuva piipusta. Tästä

huomauttaminen saattaa vaikuttaa typerältä, mutta erottelu on itse asiassa tärkeä, kuten René Magritte osoitti vuonna 1929 maalauksellaan *Kuvien petollisuus*.

7. Sinä et ole mielesi.
 - Mieli on yksi sinun osasi, jota sinun täytyy kouluttaa. Voit oppia ohjaamaan ja hallitsemaan ajatuksiasi aivan kuten opit hallitsemaan kehoasi.
 - Suurin vapautesi koskee sitä, mihin keskität ajatuksesi. Kun tajuat ettet ole mielesi, et enää kiinnity niin lujasti arjen tarpeettomiin ja kielteisiin ajatuksiin vaan suuntaat mielesi kohti voimaannuttavampia ajatuksia.
8. Ongelmana ei ole itse ongelma vaan sitä koskevat ajatuksesi.
 - Et ole iloinen tai surullinen olosuhteiden takia vaan siksi, mitä olosuhteista ajattelet.
 - Tunteesi perustuvat melkein pelkästään siihen, mitä ajattelet. Varsinainen ongelma on tila, joka seuraa tavastasi suhtautua ongelmaan.
9. Epäonnistumista ei ole, on ainoastaan palautetta.
 - Epäonnistuminen ja onnistuminen ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Ne ovat yhtä tärkeitä mutta kulttuurissamme toistensa vastakohdiksi miellettyjä.
 - Kykyysi oppia, kasvaa ja toteuttaa potentiaalisi on suoraan yhteydessä kykyysi hyväksyä epäonnistuminen.
10. Eniten voimaa on ihmisellä, joka hallitsee sisäisen maailmansa parhaiten.
 - Egon hallinta on kaikissa kilpailuissa se suuri haaste – ja suurin vastustaja.
 - Epäitsekkyys, täydellinen irtautuminen minuuden mieltymyksistä, huolista ja peloista, on erinomaisen suorituksen keskeinen elementti sekä tekijä,

jonka pohjalta luodaan täyteen elämään johtavia uskomuksia.

Huom: Teoksen lopusta löytyy sanasto, jossa määritellään joitakin Sisäisen voiman avainkäsitteitä.

Nämä pohjaolettamukset ovat keskeinen osa ajattelumallia, jota kehität loppuelämäsi. Opit paljon uusia asioita, ja koska suuri osa niistä on tosiaan uusia, ne voivat ajoittain vaikuttaa liian hankalilta. Älä suotta huolestu, valmentamani ammattuurheilijat ovat saavuttaneet prosessin kautta poikkeuksellista menestystä, ja useimmista on tuntunut alussa samalta. On hyvä muistaa, että matka kestää koko elämän. Tämä on ohjekirja, jonka ääreen palaat monta kertaa.

Kun luet kirjaa, jätä tähän kohtaan kirjanmerkki, jotta voit pitää pohjaolettamukset ja periaatteet mielessäsi. Opettele ne ja tee muistiinpanoja, varsinkin ensimmäisissä luvuissa, kun tutkimme kaikille vastaan tulevia vaikeuksia. Samalla alat huomata, kuinka voit hallita suurimpia haasteita juuri näiden perspektiivien avulla. Näin luodaan perustaa työkaluille ja taidoille, joita opitaan myöhemmin kirjan mittaan. No niin, aloitetaan. Ei muuta kuin toimeen!

AHDISTUTKO ASIOISTA, JOIHIN ET OIKEASTI VOI VAIKUTTA? PELKÄÄTKÖ EPÄONNISTUMISTA? ETKÖ TUNNU SAAVAN PARASTA IRTI ITSESTÄSI? TÄMÄ KIRJA ON SINUA VARTEN.

Mielenhallintaan erikoistuneen valmentajan urauurtava kirja, johon ovat tukeutuneet lukuisat huippu-urheilijat ja liike-elämän vaikuttajat mutta jonka opeista voi hyötyä kuka tahansa itsensä kehittämistä kiinnostunut. Jim Murphyn neuvojen avulla voit oppia muun muassa parantamaan keskittymiskykyäsi, nujertamaan pelkosi ja ahdistuneisuutesi, kestäämään paremmin paineita ja ennen kaikkea tulemaan sisukkaammaksi ja itsevarmemmaksi.



JIM MURPHY on entinen baseball-ammattilainen, joka oli uransa aikana hyvin saavutuskeskeinen ja pelkäsi epäonnistumista. Kun hän uransa jälkeen alkoi valmentaa ammatti- ja olympiaurheilijoita, hän törmäsi tämän tästä vastaaviin tapauksiin ja kiinnostui suunnattomasti siitä, miten maailman menestyneimmät urheilijat pystyvät suoriutumaan kylmänviileästi kaikkein kovimmissakin paikoissa.



www.wsoy.fi



14.13

ISBN 978-951-0-52386-5