Panustades võitjatele – kuidas arendada endas võitja mentaliteeti?

5 aastat tagasi - 11.08.2021 Autor: AM

(Sisuturundus)

Sel suvel on meid telerite ette naelutanud erinevad spordivõistlused ning võimalus kaasa elada nii oma lemmikutele jalgpalli EMil kui ka kaasmaalastele Tokyos toimuvatel olümpiamängudel. Spordiennustus ja online kasiino teised spordipanused on hea viis dopamiini taset oma organismis veelgi tõsta ja panustada võitjatele. See tekitab aga paratamatult küsimuse, mis teeb võitjatest võitjad ja kuidas nad ära tunda?

Võidu valem

Kes meist ei tahaks olla võitja, seda nii elus kui ka spordis. Aga mis on see, mis eristab võitjaid kaotajatest? Võitjate ja kaotajate vaheline erinevus on saamas üha selgemaks ning järjest enam võib öelda, et kõige aluseks on ellusuhtumine ja valmidus elu nautida. Kaotajate elus on domineerival kohal hirm, kahetsus ja eesmärkide puudumine. Selleks, et olla võitja tuleb arendada harjumusi, mis muudavad sinu elu positiivsemaks ja seda mitte ainult sinu enda vaid ka sind ümbritsevate inimeste jaoks. Meil kõigil on võimalus elada täisväärtuslikult ja tähendusrikkalt, selleks tuleb teha vaid valik ja olla järjekindel.

Võitja mentaliteedi alustala

Kõige aluseks on eesmärgid ja selgus, millist elu ja kellena tahad elada. Igaüks meist teab kedagi, kes sihitult ja eesmärkideta läbi elu just kui kulgeks. Võitjad seevastu teavad oma „sihtmärki“ ja liiguvad halastamatult selle suunas, panustades igapäevaselt. Eesmärk on miski, mis annab sulle jõudu üle saada raskematest hetkedest ja hoiab sind õigel teel. Kui tunned, et sul praegusel hetkel ka eesmärki ei ole, siis ära lase sel end heidutada ning tee otsus just nüüd ja praegu pühendada end parema elu saavutamisele. Ükskõik kui suur või väike, las eesmärk olla sulle teejuhiks selles suunas. Et edasiliikumine oleks veidi lihtsam, siis jaga suurem siht väikesteks sammudeks, mis annab sulle võimalusel igal ajahetkel teha paus, et analüüsida, tagasisidestada ja parandusi teha.

Harjumuste ja mõtteviisi jõud

Laiskusel, edasilükkamisel ja ebatervislikel valikutel ei ole võitjate elus ruumi. Nad teavad mida ja miks nad saavutada tahavad ning selleks arendavad nad häid harjumusi, et iga päevaga oma eesmärkidele lähemale liikuda. Peamine asi elus on tasakaal, seega pööra tähelepanu nii toitumis- kui ka liikumisharjumustele aga ka unele ja vaimsele tervisele. Suurimaks erinevuseks võitjate ja kaotajate vahel on see, et nad tegelevad oma emotsioonide, sisekõne ja mõtetega. Võitja teab, et see, mis valitseb sinu mõtteid, juhib ka sinu käitumist. Seega teevad nad kõik selleks, et keskenduda positiivsele ja näha probleemide asemel lahendusi. Nad näevad riske kui võimalust areneda ja nad keskenduvad pigem sellele, kui hirmule läbikukkumise ees. Hea uudis on aga, et me kõik saame olla võitjad – kõik on mõtteviisi küsimus!

Motivatsioon ja enesekindlus

Sageli peetakse liigset enesekindlust pigem halvaks tooniks, kuid võitja teab oma väärtust, tunneb end iseenda nahas mugavalt ja teab, et õige on võtta iga inimest just sellisena nagu ta on. Selleks, et arendada enesehinnangut keskendu oma sisekõnele – ole enese suhtes aus aga mitte üleliia kriitiline, andes konstruktiivset tagasisidet, innusta ja ela iseendale ning oma tegemistele kaasa ja mis peamine, võta vastutus omaenda valikute eest. Leia enda sees motivatsioon ja see „miks“, mis hoiab sind eesmärkide saavutamise kursil, sest just soov saavutada oma sihte on see, mis innustab võitjaid tegutsema. Soov eesmärke saavutada on see, mis ühendab sillana hetke, kus sa oled praegu ja kuhu tahad elus jõuda.

Kui tahad olla elus just see, kellele tehtaks spordiennustustes enim panuseid, siis võta omaks võitjate mentaliteet ning pühendu parima võimaliku elu elamisele!

- Uudised
- Sisuturundus

Pilt

