

ЧАСТ 1

РАЗМИСЛИ ЗА
МЕНТАЛНОТО
ЗДРАВЕ

Започвам тази книга с това...

Каквото и да напиша тук, **ТО НЕ Е ПРИЛОЖИМО.**

Не с всеки атлет.

Не във всяка ситуация.

Няма сигурни подходи, които гарантирано да сработят.

Единственото сигурно за мен е, че работата с атлета е възможна изключително през работата с човека.

Независимо от възрастта, от пола, от спорта.

Че това е човешка връзка, много по-силна от прочетени техники и подходи.

Че коства време и изисква доверие.

А как се печели доверието? – Не мисля, че мога да го опиша.

Дори не бих искала да го институционализирам.

Единственото правило е: **Да си честен!**

Искрено благодаря на състезателите и семействата им, които ми дават възможност да съм част от подкрепящия екип по пътя на постиженията им.

Без да съм гуру.

Благодаря от сърце, че остойностяват темата за менталното здраве, която от години припознавам за важна и смислена, без значение в какъв контекст е поставена.

Цялото напрежение, под което спортистите (както лидерите, публичните личности) са поставени, натискът на очакванията и изискванията към тях предизвикват не само физическите, но и менталните граници.

И тук идва разликата!

„Мозъчен оргазъм“

... или как припознаваме темата за менталното здраве

Малко преди да издам тази книга, попаднах на поредната реклама за устройство, което обещаваше „мозъчен оргазъм... с един клик“. Продаваха го с промоция.

С 350 долара надолу в следващите няколко дни! Оферта „само сега“!

Сигурно това скоро няма да (ме) впечатлява.

Може би предстои в някакъв необяснимо логичен ход на историята.

Вероятно менталното здраве ще бъде въпрос на технически настройки и избиране на програма. Допускам дори, че тази реалност вече наднича зад завоя.

Но преди да се втурнем към „единия клик“, който ще разлее допамин из тялото и ще свърши чудеса, ми се иска да подходим по-човешки и осъзнато, да поемем отговорността за себе си и да си осигурим достъп до огромната мощ, която мозъкът ни притежава.

Умът може да ни разболее,
както може да ни излекува.
Може да ни направи жертви или шампиони.



Това е избор, който правим често несъзнателно, повлияни от модели,

травми,

ограничаващи

или подкрепящи вярвания.

И същевременно е избор, който имаме ресурса да пренесем на „горния етаж“ – в съзнанието си. Където разполагаме с друг инструментариум за работа.

Защо ТИ...

Предстои ти да се срещнеш с текст, посветен на менталното здраве, който събирам през практиката си дълги години.

Създаван е бавно и не се чете бързо.

Не се консумира наведнъж.

Осмисля се.

Упражнява се.

И чак когато един елемент е усвоен, има смисъл да продължиш нататък.

В по-голямата си част книгата е разговор с атлета, но разбирай това както буквално, така и преносно.

Ти, който вече си проявил любопитство към текста ми, ТИ СИ атлетът.

Може да замениш всички термини от спорта с термини от живота, където отново менталната кондиция определя как ще използваш потенциала си.

Която и дисциплина да избереш – спортна или житейска, заслужава си да синхронизираш 7-те измерения, които описвам тук.

За да си адекватен на реалността и динамиката на живеене днес.

За да си плътен.

Пълноценен.

Постигащ.

Ментално здрав.

Шампион в живота си.

Защо АЗ...

Повече от 20 години работя с различно облечени „атлети“ –
в лидерски екипи,
в предприемачески дрехи,
в тясното облекло на публични личности
или на съвсем обикновени хора,
загубили близки,
загубили шампиона в себе си,
загубили себе си...

Професионалната ми роля също е различна –

психолог,

ментален коуч,

ментор,

обучител,

мотивационен говорител,

преподавател,

стратегически партньор на бизнеса,

част от управленски екип с фокус върху хората (директор „Човешки ресурси“),

предприемач...

На повърхността изглеждат различно, но в основата си са от един материал – интереса ми към човека и човешкото поведение. Към същността.

Написах докторската си дисертация по психология на тема, която също живо ме вълнува и по някакъв начин присъства тук – автентичност и лидерство отвътре навън.

Всъщност още заглавието на книгата препраща натам. Защото автентичността е една от основните ни потребности и ако избягаме далече от себе си, плащаме със... здраве.

А често спортът или социумът ни кара да се отдалечим от автентичността си, за да получим привързаност и принадлежност.

И още малко за отношенията ми с темата.
Освен психолога у мен бурно живее и спортистът.
Вълнувам се, паля се, горя така, както когато аз съм била на терена и съм се борила за медали. Това, което съм в момента, до голяма степен е моделирано в залата.

Майка съм. С всички последици от това.
Когато се обръщам към родителите, говоря на себе си и чрез себе си.
Говоря за неща, които са преживени и осмислени дотук.
И продължавам да уча.
Към днешна дата работата ми се свежда до редица глаголи.
Да слушам,
да чувам,
да разбирам,
да провокирам,
да насърчавам,
да размислям,
да водя – при срещите ми с възрастни или с тийнейджъри (които искат да са възрастни), индивидуално, в малки групи или от сцената на големи събития.
И винаги, съвсем винаги дълбочината на работата отвежда до няколко въпроса.
Кой съм? Какво ме движи? В какво вярвам? Какво ме осмисля?
Затова...

Оставям този текст тук, за да улесня и да систематизирам моята работа.
Без претенция за гениалност.
Ако може да ти е от полза – чудесно.
Добавям упражнения, задачи, защото твърдо вярвам, че ученето, подобряването, развитието също са глаголи и се случват САМО през ПРАВЕНЕ.
Извеждам ги като карти, които лесно може да сложиш в багажа си и да използваш отвсякъде. Те имат смисъл само ако си вникнал в книгата.
Не работят така добре, когато са извадени от контекста.
И обратно. Книгата е само за четене без тях.

А магията е в ПРАВЕНЕТО.

Няма как само с четене за тенис да станеш топтенисист.

Няма да се пренареди матрицата ти, ако просто разлистиш тази или сто други книги за ментално здраве. Или да развиеш мускулатура, без да си тренирал физиката.

Да, има химия – добавки, субстанции, както в залата, така и в менталния фитнес.

Има кратки пътища и бързи резултати. Даже понякога ги продават на промоция.

Само че аз не съм твой човек, ако този сценарий залагаш за филма си.

И трудно ще ме четеш, ако вярванията ни се „бият“.

Затова искам да съм директна още в началото.

Аз уважавам трудността и начина, по който тя извайва съзнанието.

Мисля, че избирането на лесното е съвместимо с посредственото.

Харесвам назоваването на емоциите с истинските им имена, без да ги позитивираме излишно или да ги замитаем под килима.

Любопитна съм към грешките и огромната база данни, разположена върху тях.

Изкушена съм от гмуркането в дълбокото, което изисква време, доверие и усилие.

Стоенето на повърхността и бързите шотове не са моята дисциплина.

Има премного литература в този стил.

Методът, който структурирам тук не се намира на един клик разстояние от успеха ти.

Изисква време, усилие, вникване, постоянство.

Но пък е преживян, отворен и дишащ.

Може да го направиш свой.

И спокойно да пропуснеш промоцията.

Защото пренасяш пулта за управление при себе си.

И да, в общия случай сигурно има доза късмет, доза талант, доза генетична предопределеност и влияние на независещи от теб фактори, но

90% от това дали ще станеш
шампион (във всеки смисъл на думата)
живеят у теб. В ума ти!

