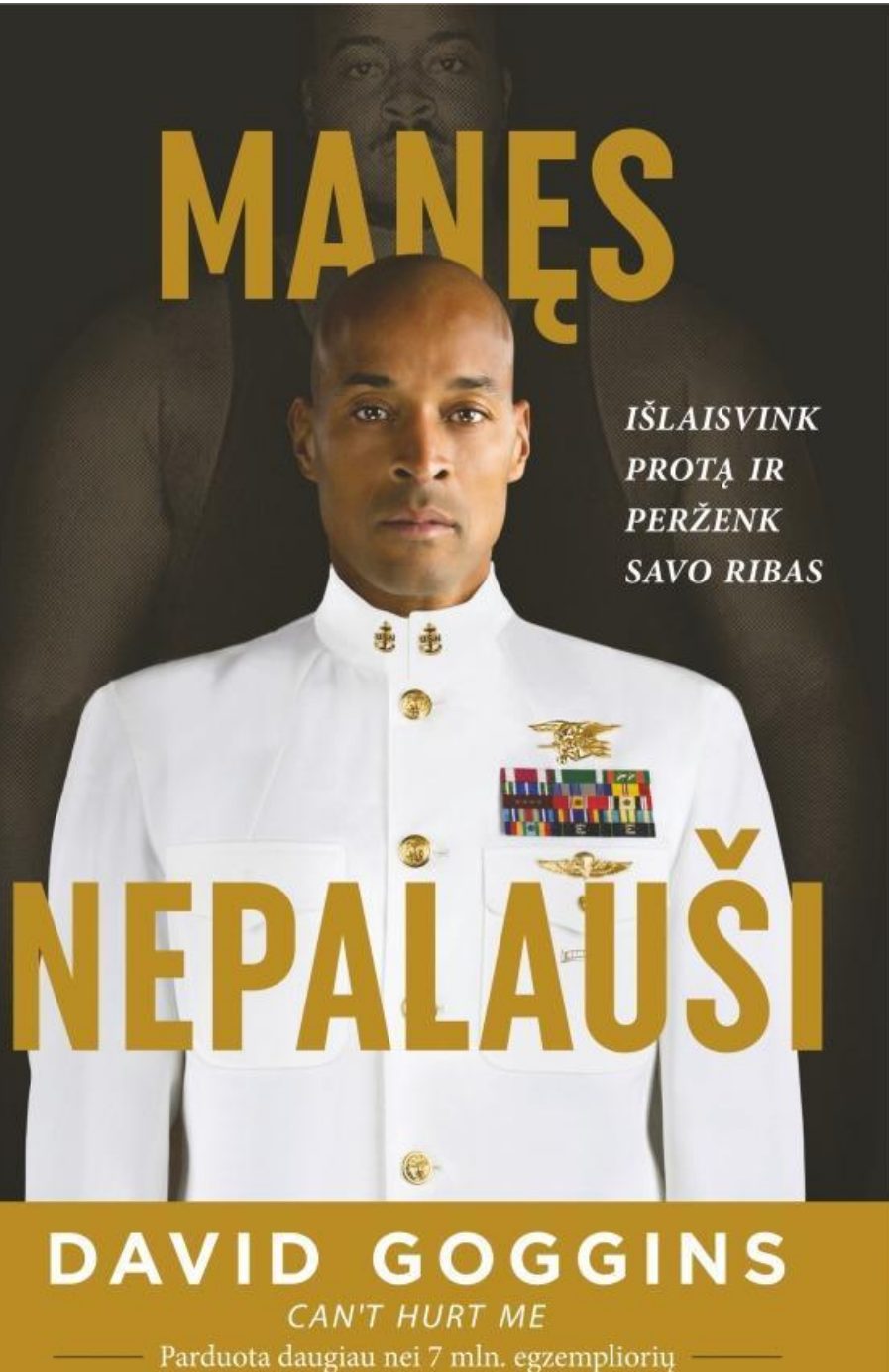
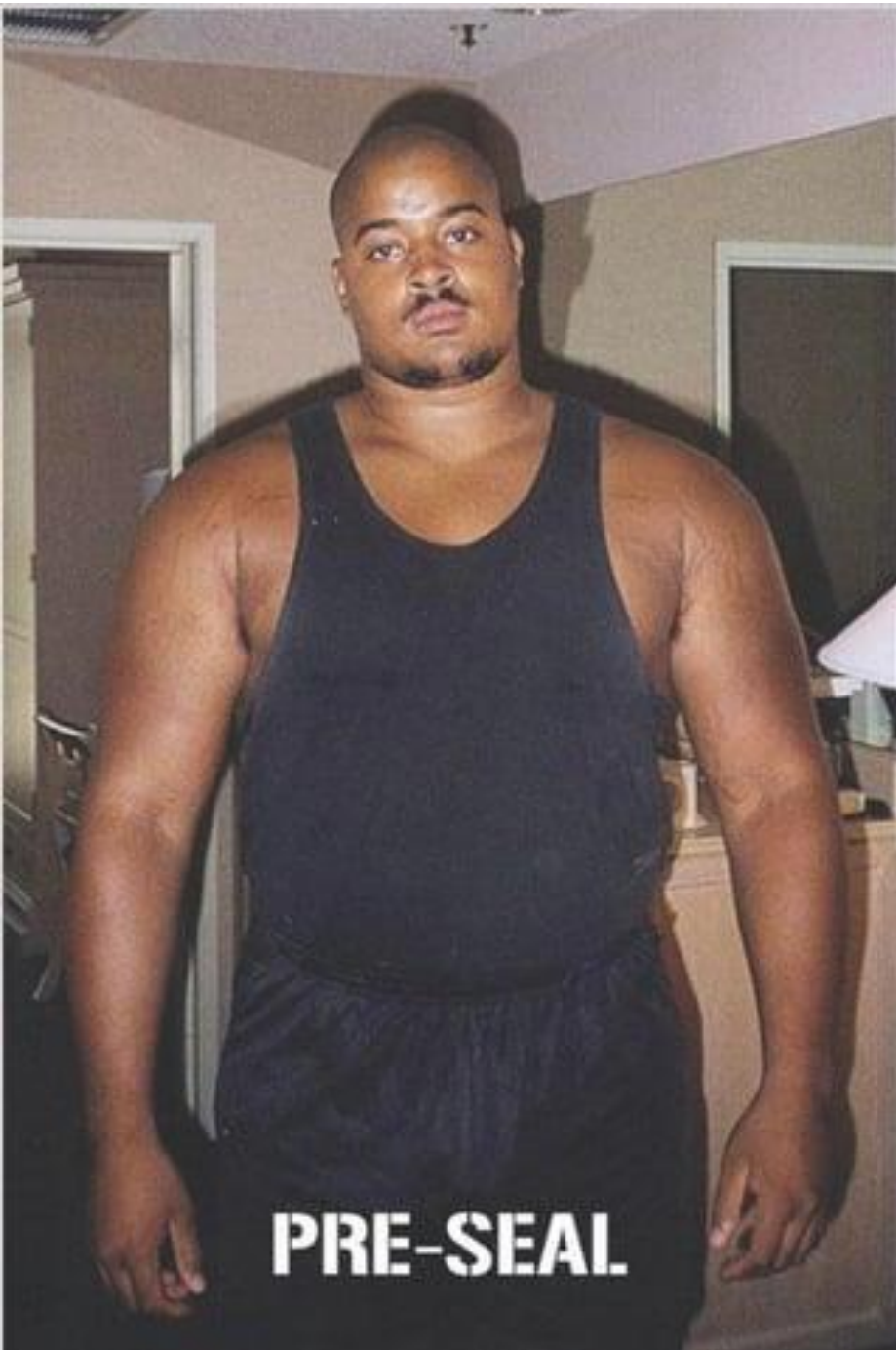




Davidas Gogginso knyga „**Manęs nepalauši**“ – tai autobiografinė gyvenimo istorija.

Davidas Gogginsas - atsargos karinio jūrų laivyno specialiujų pajėgų narys ir vienintelis Jungtinių Valstijų ginkluotųjų pajėgų narys, baigęs karinio jūrų laivyno specialiujų pajėgų mokymus, Jungtinių Valstijų armijos reindžerių mokyklą ir Karinių oro pajėgų taktinio oro kontrolieriaus mokymus.

Gogginsas dalyvavo daugiau nei 60 ultramaratonų, triatlonų ir ultratriatlonų varžybų, siekdamas naujų trasos rekordų ir reguliariai finišuodamas tarp penkių geriausiųjų.



David Goggins vaikystė buvo košmaras: skurdas, išankstinis nusistatymas ir fizinis smurtas.

Tačiau savikontrolės, psichologinio tvirtumo ir sunkaus darbo dėka Gogginsas iš depresijos kamuojamo, antsvorio turinčio jaunuolio, kuris neturėjo jokios ateities, virto JAV kariuomenės ikona ir vienu geriausių pasaulyje ištvermės atletų.



Knygoje jis aiškina, kad dauguma mūsų išnaudojame tik 40 % savo potencialo.

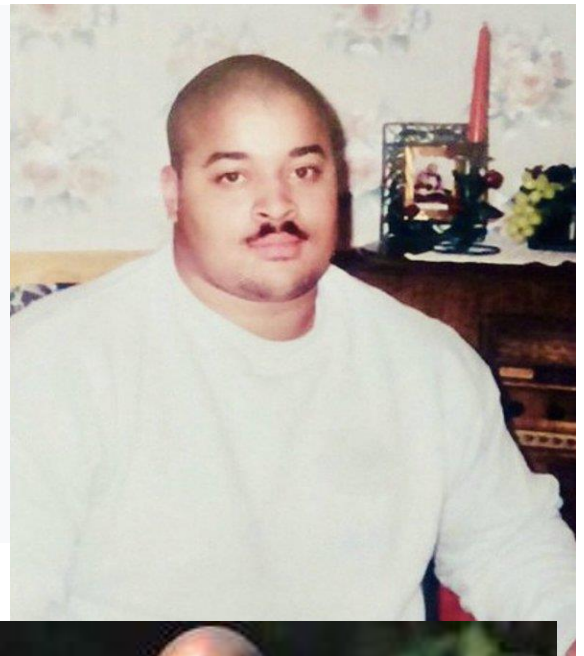
Gogginsas tai vadina „40 % taisykle“,

o jo istorija nušviečia kelią, kuriuo kiekvienas gali eiti,

kad įveiktų skausmą, panaikintų baimę ir atskleistų visas savo galimybes.

David Goggins knyga „Manęs nepalauži“ yra galingas savęs keitimo vadovas, pabrėžiantis, kad dauguma žmonių išnaudoja tik 40 % savo potencialo.

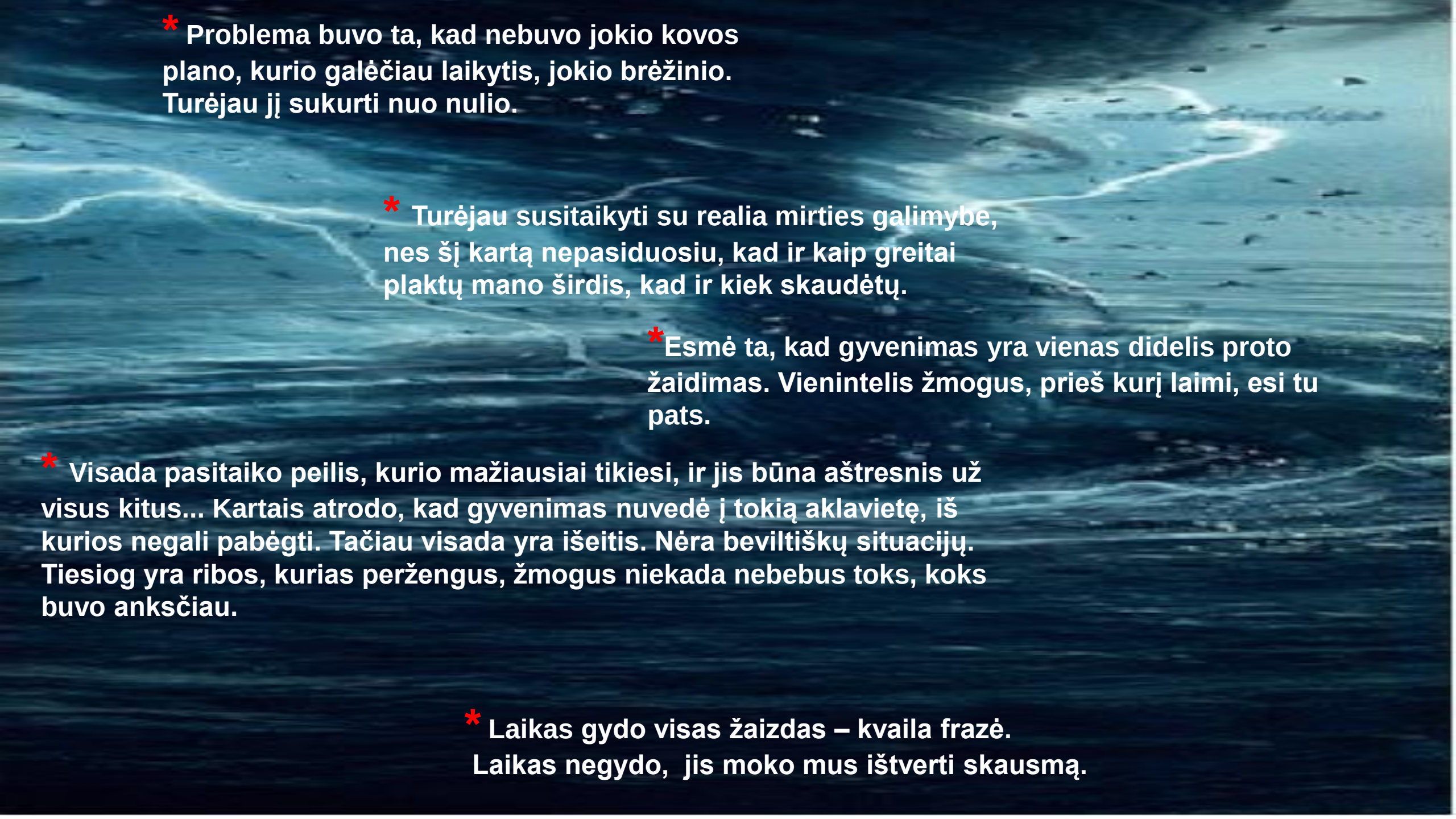
Įkvepiančios citatos iš šios knygos skatina kiekvieną skaitytoją keisti mąstymą, veikti nepaisant baimės, siekti tikslo, o ne išsekimo. Jos nukreipia į protinį tvirtumą, drausmę ir savigailos atmetimą. Knygos autorius teigia, kad tikroji stiprybė kyla įveikus skausmą ir baimę.



*** Pirmą kartą supratau, kad ne visi fiziniai ir protiniai apribojimai yra realūs ir kad turėjau įprotį per anksti pasiduoti. Taip pat žinojau, kad prireiks visos mano drąsos ir tvirtybės, kad pasiekčiau neįmanomą.**

*** Žiūrėjau į be perstojo trunkančias kančias: valandas, dienas, savaites. Supratau, kad turėsiu save privesti prie paties mirtingumo slenksčio.**





* Problema buvo ta, kad nebuvo jokio kovos plano, kurio galėčiau laikytis, jokio brėžinio. Turėjau jį sukurti nuo nulio.

* Turėjau susitaikyti su realia mirties galimybe, nes šį kartą nepasiduosiu, kad ir kaip greitai plaktų mano širdis, kad ir kiek skaudėtų.

* Esmė ta, kad gyvenimas yra vienas didelis proto žaidimas. Vienintelis žmogus, prieš kurį laimi, esi tu pats.

* Visada pasitaiko peilis, kurio mažiausiai tikiesi, ir jis būna aštresnis už visus kitus... Kartais atrodo, kad gyvenimas nuvedė į tokią aklavietę, iš kurios negali pabėgti. Tačiau visada yra išeitis. Nėra beviltiškų situacijų. Tiesiog yra ribos, kurias peržengus, žmogus niekada nebebus toks, koks buvo anksčiau.

* Laikas gydo visas žaizdas – kvaila frazė. Laikas negydo, jis moko mus išverti skausmą.

*** Gyvas ir sveikas? Ar turi stogą virš galvos ir darbą?
Visa kita ateis savaime.**

*** Svarbiausia – paleisti praeitį,
kuri pamažu nuodija dabartį ir ateitį.**

*** Jei santykiai su kuo nors neatneša nieko teigiamo,
Tik abipusį susierzinimą, ar nereikėtų jų nutraukti?**

*** Turite išsiaiškinti, ką darysite, nustatyti, kas jums
nepatinka, ir skirti laiko kiekvienos įmanomos kliūties
vizualizavimui.**

*** Jei kas nors mane neramina ar kelia stresą, aš tai
ištaisau. Nelaikiu iki kitos dienos ir nepalieku viską
taip, kaip yra.**



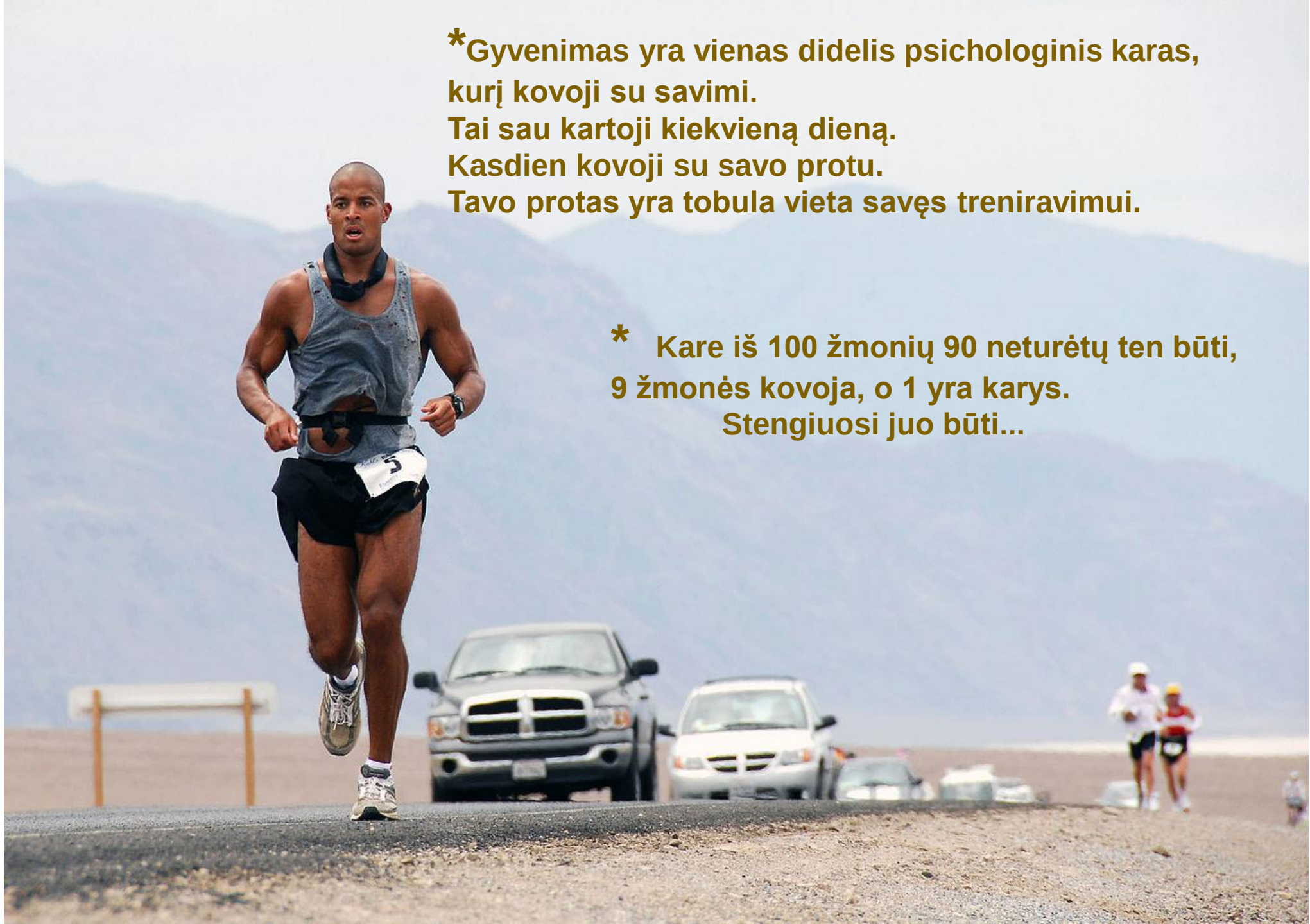


**Sėkmės raktas –
noras nenuilstamai dirbti,
kad ir kokios kliūtys
iškiltų jūsų kelyje.**

**Priimk kančią,
tu privalai kentėti.**

***Gyvenimas yra vienas didelis psichologinis karas,
kurį kovoji su savimi.
Tai sau kartoji kiekvieną dieną.
Kasdien kovoji su savo protu.
Tavo protas yra tobula vieta savęs treniravimui.**

*** Kare iš 100 žmonių 90 neturėtų ten būti,
9 žmonės kovoja, o 1 yra karys.
Stengiuosi juo būti...**



Tai kas
nejmanoma
yra
įmanoma



*** Fizinis aktyvumas
yra tyras.**

**Ir nesvarbu, kokia tavo
socialinė padėtis,
kaip žmonės tave suvokia.**

**Svarbu, tik tai, kiek laiko
tu gali išbūti „baseine“,
kiek toli tu gali nubėgti.**

*** Realiose situacijose
svarbu, kiek tu esi
ištikimas savo žodžiams.**



Pirmyn, pasiek tai šiandien!



Reikia tvirtai ir užtikrintai
judėti pasirinktu keliu; tokiu
būdu nesėkmes įveikti
lengviau. Jei eisite netvirtu
žingsniu, nuolat abejodami,
taip, galbūt, nevykeliu
nebūsite, bet ir nugalėtoju
nebūsite niekada.