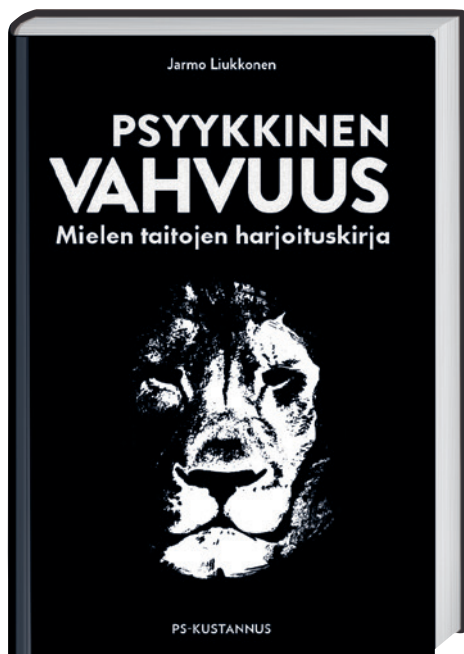




PL 303
40101 Jyväskylä



Jarmo Liukkonen

Psyykinen vahvuus

Mielen taitojen harjoituskirja

PS-kustannus, sid. 281 s. Hinta 39,-
ISBN 978-952-451-737-9

Mielen taitojen vahvistaminen auttaa menestymään

Kaikki ovat kokeneet epävarmuutta vaativissa tilanteissa. ”Olen paljon huonompi kuin muut.” ”Mitä jos mokaan?” Kun negatiiviset ajatukset täyttävät pään, usko omaan onnistumiseen on koetuksella.

Epävarmuutta voi kuitenkin oppia hallitsemaan säätelemällä sitä, mitä havainnoimme ja ajattelemme. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisten menestystä eri aloilla selittävät monet psyykkiset taidot. Näitä ovat muun muassa keskittymiskyky, mielikuviin eläytyminen, tavoitteenasettelu ja rentoutumiskyky.

Helmikuun alussa ilmestyvässä kirjassa **Psyykinen vahvuus – Mielen taitojen harjoituskirja** liikuntapedagogiikan professori **Jarmo Liukkonen** kertoo, kuinka meistä jokainen voi kehittää omaa psyykkistä vahvuuttaan. Keskeisiä kysymyksiä ovat: Millaisia psykologisia taitoja meidän tulee hallita menestyäksemme elämässä ja vaativissa suoritusilanteissa? Miten niitä voidaan harjoitella ja opettaa?

”On äärimmäisen tärkeää, että mieli saadaan toimimaan ja ajattelemaan tehokkaasti, mikä tarkoittaa tervettä positiivisuutta ja uskoa omaan tekemiseen. Itsekritiisyys on luonnollista, mutta siitä ei saa tulla ajattelutapa, joka alkaa hallita keskittymistä ja valmistautumista tärkeisiin

koitoksiin. Harjoittelemalla jokaisen on mahdollista oppia käyttämään mieltään oman hyvinvointinsa ja suoritustensa parantamiseksi”, Liukkonen kertoo.

Vaikka suoritusilanteissa on useita meistä riippumattomia asioita, omiin ajatuksiin on kuitenkin mahdollista vaikuttaa. Pitkän uran psykologisen valmennuksen parissa tehneellä Liukkosella on tarjota monia yksilöllisiä keinoja ja toimintamalleja, joilla menestyneet ihmiset ovat kyenneet kohtaamaan ja voittamaan mieleen nousseita pelkotiloja. ”Psyykkisen säätelyn taidot ovat osoittautuneet tekijöiksi, jotka erottelevat huipputason ja alemman tason urheilijoita, muusikoita, opiskelijoita ja työntekijöitä”, Liukkonen toteaa. Onkin tärkeää ymmärtää, että näitä taitoja voi kehittää.

Jarmo Liukkonen on liikuntapedagogiikan professori sekä liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin dosentti, joka on tutkinut psyykkisiä taitoja pitkään. Hän on ollut psykologisen valmennuksen asiantuntijana monissa yrityksissä ja muun muassa yli kymmenessä Suomen urheilumaajoukkueessa.

Yhteystiedot:

Jarmo Liukkonen
jarmo.liukkonen@professori.fi
puh. 040 805 3961

Lisätiedot ja arvostelukappaleet:

PS-kustannus
Sari Malinen
sari.malinen@ps-kustannus.fi
puh. 040 747 2078

