Βιβλίο της Δρ. Γκρέις Λόρνταν: Think Big, περίληψη και κριτική του βιβλίου.

Post by: Κατερίνα Τσεμπερλίδου 29/08/2022

Δρ. Γκρέις Λόρνταν

Think Big

Κάνε μεγάλα όνειρα και σταθερά βήματα προς την επιτυχία

Εκδόσεις Ψυχογιός

Αν μπορούσα να δώσω εγώ τίτλο στο βιβλίο θα έλεγα «Πώς να επιτύχεις σε όποιον στόχο βάλεις στη ζωή σου».

Αυτό το αποκαλυπτικό βιβλίο είναι γραμμένο σαν να βιώνεις ένα εμπειρικό σεμινάριο επιτυχίας. Και μόνο διαβάζοντας το πρώτο κεφάλαιο, με τίτλο «Στόχος» έχεις ρουφήξει τα μυστικά δύναμης για να πραγματοποιήσεις τους στόχους σου. Η συνέχεια, σε κινητοποιεί ακόμα περισσότερο.

Τα κεφάλαια του βιβλίου είναι 6: «Χρόνος», «Μέσα», «Έξω», «Περιβάλλον», «Ανθεκτικότητα», «Ταξίδι». Κάθε κεφάλαιο έχει τη βαρύτητά του στη διαδρομή μας ως τον τερματισμό του στόχου και την επιτυχία του.

Η συγγραφέας προέρχεται από το χώρο των συμπεριφορικών επιστημών και μας εξηγεί πώς οι συμπεριφορές μας επηρεάζουν θετικά την επιτυχία μας.

Σε κάθε κεφάλαιο του βιβλίου παραθέτει 10 κανόνες, 10 «μαθήματα» τα λέει, για το πώς η ψυχολογία μας, ο τρόπος που σκεφτόμαστε, τα πλάνα μας, η οργάνωσή μας μπορούν να τεθούν στην υπηρεσία των στόχων μας. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου, τα 10 μαθήματα επαναλαμβάνονται περιληπτικά. Έτσι, με την επανάληψη, που είναι μητέρα κάθε μάθησης, εγγράφονται μέσα μας οι μέθοδοι επιτυχίας.

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου, η συγγραφέας, επίσης, μας παραθέτει 5 συμπεριφορές που οι περισσότεροι από μας ακολουθούμε, επηρεάζοντας ή σαμποτάροντας την επιτυχία μας. Ας πούμε…

Μήπως αναβάλουμε τα δύσκολα; Ξέρουμε να μας κατευθύνουμε μια με το μαστίγιο και μια με το καρότο; Μπορούμε να φανταστούμε τον μελλοντικό μας εαυτό όταν θα έχει επιτύχει το στόχο του; Ακολουθούμε το φαινόμενο Μπεν Φράνκλιν; Ζούμε την επίδραση της στρουθοκαμήλου; Έχουμε το σύνδρομο της ψηλής παπαρούνας; Νιώθουμε την επίδραση του κληροδοτήματος;

Παράλληλα, το βιβλίο έχει πολλά ερωτηματολόγια, κουίζ, τεστ και θέματα για να απαντήσουμε ή καταγράψουμε στο ημερολόγιό μας, ώστε να συνειδητοποιήσουμε πώς να αντιμετωπίζουμε τους στόχους μας ενισχύοντας τη μέθοδό μας και κάνοντάς την αποτελεσματική.

Αν και η φράση «Think Big» είναι προηγούμενων δεκαετιών, οι συμπεριφορικές επιστήμες είναι τόσο σημερινές, τόσο μελετημένες και τόσο βοηθητικές. Ενισχύουν τις προσπάθειές μας για επιτυχία, αρκεί να τις υιοθετήσουμε με όλη μας την καρδιά.

Ένα βιβλίο αυτοβελτίωσης-αριστούργημα! Ο προσωπικός σου coach-βοηθός στο δρόμο για την επιτυχία.