

Estonian
Business
School



eduniversal
RANKING 2015



USALDUS ISEENDA VASTU ON EDU ALUS!

Ott Kiivikase lugu

Euroopa meister

Amateur Olympia võitja

MILLEST SAAB ALGUSE ENESEUSK?

- Sisemisest veendumusest, et tegutsed õigesti.

- ENESEUSK → EESMÄRGID → TULEMUS
EMOTSIOON (ENESETUNNE POS V. NEG)

- Lumepalli efekt







Ms. Olympia 2000

B. WERMAN III

(MAAILMA)
TREENING (REKORDID)!

Alates

1993 - lõpp

PÄEVIK!

1994 aasta algus

OTF KIVIKAS

Mr. Universe 2003

JOUMES

ATLET

MISTOIDAB ENESEUSKU?

- Õnnestumine! Iga kordaminek lisab eneseusku ja laseb püstitada veelgi ambitsioonikamaid eesmärke. Puhas sport on võimalik.
- Visualiseeri olukorda! Mida selgemalt ja paremini suudad ettetulevat olukorda näha või tunnetada, seda suurem tõenäosus on seda realiseerida.
- Elu muutub põnevaks kui hakkad tunnetama kuidas su mõtted realiseeruvad tegudeks.
- Eesmärgid peavad olema alati kõrgemad – tõenäosus, et jõuad neile väga lähedale on tunduvalt suurem versus juhul kui sead lati madalamale.

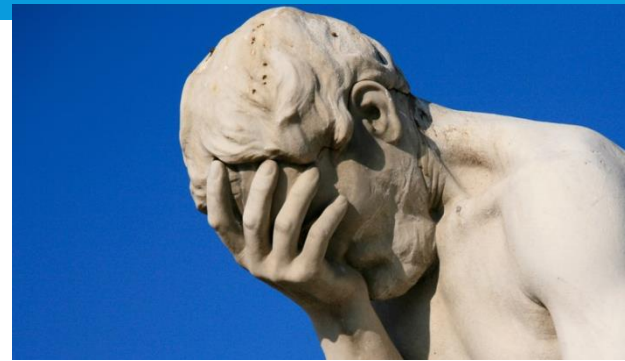
tükult. Ohul võrre ja vanaduse järel
 on palju asjad ja hõime arvest
 54-le. Ohul klunla ka arvest
 kas unud meigistabre ütub kalle-
 poisteks - 85 kg. Ennefume ütub, et
 rekord tuleb aia.

Sierpień Wrzesień Październik Listopad Grudzien

hakkand kuma olen palju k...
 kasl kummiend kodust k...
 86,6 kg. - panon roojalt võide
 et tuleb see 1,5 kilo keepal maha
 laitu hoian tegev, ust kohapeal
 12. 13. enam palju aega kaalutõstmise
 tegelada.
 14. kindel plaan on võtta oma kaalukate
 goode ja si ole kumagi varem eumast
 15. in energiindlane freidmud.
 padovar velges, et olin võitnud laitu vales ruum
 16. 17. (koosna lähedal on ke vake kum San Ma...
 kind dike sük San Ma... ja 6 keep...
 18. 19. 20. Seidan uuesti tagasi Bologna ja
 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30.



KUIDAS TAASTADA ENESEUSKU?



- Tuleb keskenduda enda tegemistele ja vähem muretseda sellepärast, mis teised sinust arvavad või mõtlevad.
- Tuleb alustada tasapisi ja uuesti ronimist uute eesmärkide poole.
- Õpi hindama ja analüüsima tehtut. Iga viltu läinud asi on millegi jaoks hea.
- Kõige hullem nii äris kui spordis on see, et ebaõnnestumise järel tegutseda samamoodi edasi aga loota paremat tulemust.
- Läbikukkumise põhjuseks ei ole kehvad teadmised või oskuste puudumine, vaid madal eneseusk ja kartus ebaõnnestumise ees!

P.KNIGHT: USU ISEENDASSE. USU KA USKU, KUID MITTE
SELLESSE MIDA SULLE PEALE SURUTAKSE, VAID
SELLESSE, MIS TULEB ISE SINU SÜDAMESSE!



KASULIKUD LINGID

- OTIKOOLITUSED.EE
- FITNESS.EE
- FITSHOP.EE

FITSHOP[®].EE

