



## Miért született meg ez a könyv?

2007 tavaszán kezdődött. Akkor merült fel bennem először az, hogy összegyűjtöm azokat a kulcsfontosságú gondolataimat, amelyek a testi/lelki fejlődésem során rendkívül hasznosak és értékesek voltak számomra. Ezek a gondolatok és vastörvények nem csak a fejlődésemben segítettek, számtalanszor utolsó szalmaszálként beléjük kapaszkodva húztak ki életem mélypontjaiból. Rájöttem, hogy az életnek vannak törvényei, olyan gondolatok, amelyek minden területen sikerrel alkalmazhatóak és működnek akkor is, ha a számodra tökéletes testet szeretnéd elérni, ha pénzügyi sikereket szeretnél, vagy az életed mélyponton van. Miután az első sorokat papírra vettem, elindult bennem egy spirituális lavina, az ötletek és a jobbnál jobb gondolatok csak jöttek és áramlottak, mintha egy mentális csapat nyitottam volna meg. Felötlött bennem, ha ezek az egyszerű elvek és stratégiák számomra hasznosnak és értékesnek bizonyultak, talán a többi embertársam is eredményesen alkalmazhatná őket. Megmagyarázhatatlan erő készítetett arra, hogy szavakba öntsem és leírjam a gondolataimat. Ez a készítés aztán izzó vággyá változott. Hat éve kezdtem el jegyzetelni, de valahogy soha nem volt elég időm arra, hogy komolyabban nekilássak az írásnak. Egy idő után valami mindig kizökkentett a ritmusból - ez így ment hónapról hónapra, évről évre. 2012 őszén elvonultam a világ zajától, félretettem mindent, és elkezdtem összeállítani ennek a könyvnek az anyagát. Elérkezett az idő, így meg kellett hoznom a szükséges áldozatokat a célomért, ki kellett szállnom a hétköznapi mókuskerekéből, ezért munkát is csak annyit tudtam vállalni, amennyi a megélhetésemet fedezte. Ha nem így teszek, nem készült volna el ez a könyv a mai napig sem. Miközben írtam ezt a könyvet, életem újabb mélypontjára kerültem; magánéleti érzelmi válság, a létfenntartásom iránti kétségbeesett gyötrelmem, továbbá a lelkesedés hihetetlen ereje kavargott bennem mindvégig. Mindig egy krízis hozza ki az emberből a legtöbbet, viszontagságok nélkül nincs kiemelkedő teljesítmény. Egy vereségben mindig benne van egy új kezdet, egy mindent elsőprő óriási siker, és egy diadalmenet a csúcsteljesítmény felé.

*„Az élet rendeltetése az, hogy a viszontagságok ellenére, nem pedig a hiányukban véghezvitt teljesítmények története legyen, hiszen viszontagságok nélkül teljesítmények sem létezhetnének.” - Jim Rohn*

Úgy ahogy az évszakok váltják egymást az életünk is folyamatosan változik, az élet kereké tovább folytatja örök forgását - a nap hajnalban újra fel fog kelni, az éjszaka sötétjét pedig felváltja a fényesen és dicsőségesen izzó nap sugara. Az élet szüntelen újrakezdés, az újrakezdésben benne van a lehetőségek varázsa. Az életem elmúlt szakaszában mindent elvesztettem, ami fontos volt számomra, egyedül maradtam, nem maradt semmim, csak a hitem önmagamban.

Ha feladom a hitemet, megszűntem volna létezni. Végtelennek tűnő magányos pillanataimban az emlékek kísértésének sötét árnyékaival, és a múlt lélekölő fájdalmával néztem farkasszemet. A testedzést soha nem adtam fel, „ő” hűséges barátként mellettem állt, támogatót és erőt adott a továbblépéshez. Tudom, hogy ezeket a mélységeket meg kellett élnem ahhoz, hogy ez a könyv megszülethessen. Tudtam azt is, hogy végig fogom csinálni - minden negatív körülmény és hátráltató tényező ellenére is papírra fogom vetni a gondolataimat. Megrendíthetetlenül és állhatatosan írtam, volt, hogy napi 12-14 órán keresztül. Mire ezt a könyvet befejeztem, elértem a fizikumom csúcsteljesítményét, életem eddigi legjobb edzettségi szintjét - 41 évesen. A kontrasztban benne van minden. Ez az élethelyzet egy igazán nemes kihívás volt a sorstól számomra, próbára tette az összes képességemet. A tanítását és az üzenetét megértettem.

*„Az ember nem annak az összege, amije van, hanem mindannak a teljessége, amije még nincs, amit még elérhet.” - Jean Paul Sartre*

Köszönöm hitemnek, vízióm kösziklájának, hogy végig tudtam csinálni, ezáltal a létezésem magasabb szintjére emelkedtem. Mindezeket azért írtam le Neked, hogy Te is erőt tudj meríteni az én történetemből, és soha ne add fel! Az életben mindig minden megtörténhet - és meg is történik! Bízom benne, hogy e könyv által értéket hagyok magam után. Hiszem, hogy olyan gondolatokat találsz e sorok között, amelyek segítenek a személyes fejlődésedben, a jobba válásod folyamatában, így teljesebb és jobb minőségű életet tudsz élni, észreveszed magadban a lehetőségeket, és elindulsz a magasabb szintű önmegvalósítás felé vezető utadon. Az esély és a lehetőség számodra is minden pillanatban adott, hogy kibontakoztasd a testi és a szellemi képességeidet! Minél jobban uralod a tested, annál közelebb kerülsz önmagadhoz! Ne hagyd elveszni magad, indulj el a teljesítmény csúcsai felé és törd át a határaidat úgy, ahogy én tettem!

*„Nem az a lényeg, hogy milyen mélyre zuhansz, hanem az, hogy milyen magasra tudsz utána felemelkedni!” - Charlie Jones*



## Tartalomjegyzék – a könyv 132 oldalas

Az élet kihívásai .....	
Kérésem .....	
Neked mennyit ér az életed?.....	
Az én történetem.....	
Súlyozás – a kezdetek .....	
A kijózanodás .....	
Az első lecke.....	
Nincsenek határaid! .....	
A gondolatok hatalma.....	
Minden fejben dől el.....	
A gondolataid formálják az életedet.....	
A félelmeid legyőzése .....	
Az ok és okozat törvénye.....	
Ujjászületés.....	
Szuperhármas fogalma .....	
Paradigmaváltás a testedzésben.....	
Az intelligens-tudatos-ösztönös hozzáállás, amivel ledöntesz minden korlátot.....	
4 kulcsfontosságú tényező, mely elengedhetetlen a testedzési sikerek magas szintjéhez.....	
1. Az elméd ereje.....	
2. Testedzés .....	
3. Pihenés, regenerálódás .....	
4. Táplálkozás.....	
A testedzés kiindulópontja: A vágy.....	
Kritikus tényező: a hozzáállásod .....	
A tudás .....	
Életmód vagy életstílus?.....	
Minden nehéz, mielőtt könnyű lenne .....	
Az életed értékes! .....	
Mekkora potenciál van az életedben?.....	
Intelligencia .....	
Mi az, ami nem számít? .....	

Az egészség és a fittség közti szakadék .....	
Az életed egy csodálatos lehetőség. ....	
Motiváció - ami elindít .....	
A fókuszálás .....	
Önfegyelem .....	
Szenvedély .....	
Mélypont.....	
A testedzés indítógombja .....	
Nézz szembe önmagaddal! .....	
Y elágazás.....	
Nehéz pillanatok .....	
Sikerélmény .....	
Az egészség rendkívül fontos jelentősége .....	
Testkultúra .....	
A testkultúra része a testedzés.....	
A testedzési siker feltételei.....	
A személyiséged fejlődése .....	
A gyakorlati alkalmazás jelentősége .....	
Időgazdálkodás .....	
Lépj akcióba! .....	
Negatív gondolkodás .....	
Düh .....	
Holtpont .....	
A végzetes sodródás .....	
Miért leszünk betegek? .....	
Gyógyszer a depresszióra .....	
A hanyatlás és a fejlődés útja .....	
A tested tökéletes.....	
A padló alatt.....	
Az élet kihívása .....	
Az életed stratégiája.....	
Testépítés vagy testedzés? .....	
Ideálok bűvöletében.....	

Alázat.....

Miért fontos a tested edzése?.....

Mikor leszel túl öreg a testedzéshez? .....

Mikor add fel a testedzési céljaidat? .....

Elixír-e a testedzés? .....

Élmény vagy remény? .....

A kiemelkedő teljesítmény törvénye .....

Akarom! De ingyen!.....

Nagyok, középszerűek, kisstílűek .....

Jövőkép.....

Hamis barátaid.....

Párkapcsolat és testedzés .....

A kiválóság iránti törekvés.....

A kitartásról .....

Változz és változtass! .....

A testedzési siker 18 pontja:.....

A hit ereje .....

Pozitív hit kontra negatív hit .....

Ha elhiszed – képes vagy rá! .....

Érzelmi elköteleződés.....

Áttörés.....

A test és a lélek egysége.....

A testi erőnlét hatása a szellemi tevékenységünkre .....

Az összpontosítás .....

A célod.....

Célok kitűzése.....

A célok ereje.....

A testedzési célok hatalma .....

Stratégia fogalma.....

A sikerről .....

A siker receptje.....

Könnyű siker.....

A személyes siker hármasa.....

Kudarcc és csalódás.....  
A boldogság.....  
Egyszerűség.....  
Változtasd a túlsúlyodat sikerré!.....  
Az elhízás okai.....  
Bátorság.....  
A szokásaid formálják az életed - és a tested.....  
Rossz szokások.....  
A testedzés titka.....  
A rendszer.....  
Legyen mentorod!.....  
Függőség.....  
A testedzés tudományos forradalma.....  
Edzetten okosabb gyereket nemzhetünk?.....  
Teljesítmény.....  
Mit találsz a testedzési sikereid csúcsán?.....  
Múlt, jelen, jövő.....  
Az élet érintése.....  
Könnyű lesz?.....  
A döntés.....  
Mit kell tenned?.....  
Spirituális segítség.....  
Érzelmi intelligencia.....  
A humor fegyvere.....  
A kevesebb több elve.....  
Az edzés körül forog minden?.....  
Tudatosság.....  
A beérés törvénye.....  
Garancia a testedzési sikeredre.....  
Az ígéret szép szó.....  
Az élet, amit megérdemelsz.....  
Motiváció 2.0.....  
Nincs idő!.....

Sürgős üzenet! .....

Az utolsó gondolat.....

A végállomás .....

## Rövid részlet a könyvből:

### Az élet kihívásai

*„Az élet olyan, mint egy köszörűkő. Ledarál Téged, vagy kifényesít, attól függően, milyen anyagból gyúrtak.” – Ismeretlen szerző*

Mindannyian próbálunk előre jutni, és egyre feljebb mászni „életünk fáján”. Van, aki az első biztonságot nyújtó ágon megkapaszkodik, elégedetten hátradől, kényelembe helyezi magát és azt gondolja, most már minden rendben van, és ez így is marad. Van, aki egyre feljebb mászik, hiszen minél magasabbra jut, annál szebb a kilátás. Alacsonyabbról kisebbet lehet esni az igaz, de mi értelme lenne az életünknek kihívások nélkül? A kihívások legyűrésével egyre jobbá, erősebbé és értékesebbé válunk - ez az élet hajtóereje. Minél magasabban vagy, annál jobban megtalálod az életed igazi értékeit. Lehetsz bárhol, bármelyik ágon, az Isten egy váratlan pillanatban bármikor jó erősen megrázhatja azt a bizonyos fát... majd hatalmasat zuhanva testi és lelki fájdalommal sújtva csapódsz a kemény, rideg és koszos földön. Minél magasabban voltál, annál nagyobbat fogsz esni. Az életed Y elágazáshoz érkezett, nincs út előtted, nem mehetsz tovább. Ahogy eddig volt véget ért - nincs folytatás, nincs tovább. Csak jobbra, vagy balra fordulhatsz. Döntened kell, a döntés a Te kezében van.

*"Időnként úgy érezhetjük magunkat, mint egy pörgő falevél, melyet a szél piszkos utcán sodor; úgy érezhetjük magunkat, mint egy homokszem, mely megrekedt valahol. De senki nem mondta, hogy az élet nyugodt és rendezett dolog - nem az. Az ember nem tépett falevél, és nem is homokszem: kisebb-nagyobb mértékben megtervezheti az útirányát, és követheti is. Lehet, hogy úgy érezzük, hogy a dolgok jelenlegi állása szerint már túl késő bármit is tenni; hogy a mögöttünk lévő út már annyira tönkre van téve, hogy nincs esély egy olyan jövőbeli út megrajzolására, amely akár egy kicsit is más lesz. Mindig van az úton egy olyan pont, amikor új utat jelölhetünk ki. És megpróbálhatjuk követni. Nincs élő ember, aki ne tudna újrakezdeni." - Lafayette Ron Hubbard*

Az életedben egy krízis bármikor bekövetkezhet. A kérdés az, hogyan reagálsz a kihívásra; beleroppansz, összehúzod magad, elbújsz a világ elől és lassan, de biztosan elpusztítod magad, vagy felállsz, veszel egy nagy levegőt,



leporolod a ruhádat, előre tekintesz, majd újra elkezdesz mászni felfelé „életed fájára”. Egy biztos, ha az egészséges vagy és minden negatív körülmény ellenére igyekszel jó formában tartani magad, akkor Isteni segítséget és erőt fogsz kapni azért, hogy újra el tudj kezdeni mászni, sőt, olyan magasra juss fel, mint még soha! Én tudom, hiszen már többször lepottyantam. Elárulom, hogy az első nagy zakó volt a legrosszabb. A másodiknál már tudtam, hogy képes vagyok arra, hogy újra kezdjem - mivel már kijöttem egy ilyen élethelyzetből. A harmadiknál már rutinom volt... Egy igaz barát volt velem mindig jóban, rosszban: **a testedzés**. Meggyőződésem, hogy a testedzésnek sorsfordító ereje van. Minél messzebb mész kívül, annál messzebb jutsz belül. Az élet a határaink átlépéséről szól, mindig van hova fejlődni, jobbra válni.

Nagyon sok hátráltató tényezővel fogsz találkozni; a gyors eredmények ígéretével, hamis barátokkal, irigy megjegyzésekkel, a lustaság kényelmével, a tudatlanság miatti kiszolgáltatottsággal, ám mindezt az élet azért gördíti eléd, mert kíváncsi arra, hogy téged „milyen anyagból gyúrtak”. Bedőlsz-e a könnyen elérhető ígéretek illúziójának? Beéred-e kevesebbrel annál, mint amennyit valójában érsz? A rövidebb utat választod, vagy megtalálod a személyes fejlődésed útját, a nehezebb, de az IGAZ utadat?

*„Amit a felsőbbrendű ember keres, önmagában találja meg,  
amit a kis ember keres, másokban találja meg.” - Konfuciusz*

Az utad során félelmetes ellenféllel kell megvívnod a csatáidat: Önmagaddal. A hátráltató tényezők és sorscsapások ellenére is arra kell törekedned, hogy minél értékesebb és teljesebb életet élj, egészséges és edzett legyél, boldognak érezd magad. Minden nap tágítsd egy kicsit a határaidat azért, hogy fejlődj, és a lehető legtöbbet tudd kihozni magadból. A legnagyobb kihívások közé tartozik az, hogy felülkerekedj saját magadon és legyőzd a kishitúségedet. Az **igaz erő** a tested formálásával együtt edződik benned. Ha kitartasz, megtalálod - a testedzésnek jellemformáló ereje van. Ha feladod, esélyed sem lesz arra, hogy rátalálj. A kitartás a feltétele annak, hogy rálelj a benned rejlő belső erőkre - ezáltal azokra az értékekre, amelyek igazán számítanak. A győzelmed érdekében gondolkodnod kell. Alaposan fel kell készülnöd, mert szükséged van arra a tudásra, amelyre alapozva meg tudod építeni a személyes sikeredig az utadat. Ha nem vagy hajlandó kitaposni a saját ösvényedet, akkor választhatsz olyat, ami már kitaposott - az egyszerűbb és kényelmesebb. Ebben az esetben mindig más elvárásaiért és álmiaiért fogsz dolgozni, nem a sajátodért. A tudatosságnak, a tudásnak és a cselekvésnek sorsfordító ereje van. Jegyezd meg az első vastörvényt: **intelligens gondolkodás nélkül nem leszel eredményes!**

*„Aki nem tud, és nem tudja, hogy nem tud, az ostoba. Vesd meg őt.*

*Aki nem tud, és tudja, hogy nem tud, az egyszerű lélek. Tanítsd őt.  
Aki tud, de nem tudja, hogy tud, az alszik. Ébreszd fel őt.  
Aki tud, és tudja, hogy tud, az bölcs. Kövesd őt.” - Bruce Lee*

Ha nem veszed a fáradságot, hogy tanulj, a középmezőnyben fogod végezni. A csúcsra csak a legjobbak juthatnak fel, ők életük végéig fejlesztik magukat.

*„Miért csodálkozol, hogy utazásaid nem válnak hasznodra?  
Hiszen magadat hordozod körbe.” - Szókratész*

Évekkel ezelőtt 1200 Ft-ért vettem egy könyvet, amelyből eddig 1000 szeresen profitáltam - és még nincs vége, a mai napig találok benne értékeket. A hasznomból sok évig tudom finanszírozni azokat a könyveket, amelyekből meríthetek. Felesleges taglalnom, megérte-e. Hidd el, mindig az a legjobb üzlet, ha mások tudását megveszed! Időt, energiát és pénzt takarítasz meg. Vegyél olyan könyveket, amelyekben megtalálod azt a témát, amelyet izzó szenvedéllyel tudsz olvasni - minden nap!

*„Egyetlen jó létezik csak: a tudás, és egyetlen rossz: a tudatlanság.”  
- Szókratész*

Az életem elmúlt 26 évének több mint 4000 edzésén megélt tapasztalatát írtam le ebben a könyvben. Megosztom azokat a gondolatokat, amelyek segítettek, ösztönöztek és inspiráltak a fejlődésben. A segítségemre lesz még számtalan híres gondolkodó briliáns üzenete is. **A testedzés komplex tudomány**, ezért speciális ismereteket igényel - ha eredményes akarsz lenni. Ennek a könyvnek az a célja, hogy felfakassza benned a testedzés iránti motiváció kútforrását, bemutassa azt, hogy határtalan lehetőségeid vannak.

*„Csak azt adhatjuk, amink van. Aki boldogtalan, nem adhat boldogságot, aki sikertelen, nem segíthet másokat sikerre. Első kötelességünk: önmagunkon segíteni, hogy ne legyünk másoknak teher. Először tanulni, aztán tanítani!  
Először teremteni, aztán adni! Ez az élet vastörvénye.” - Herbert Casson*

A tudás önmagában fabatkát sem ér, ha nem alkalmaznod, és nem ülteted át a gyakorlatba, ezért tanulj meg gyorsan cselekedni! A cselekvés ami közös minden nagy sikerben. Ha nem cselekszel, az eredmények elmaradnak, ezért nem elég ábrándozni, vágyakozni! A tudás csak potenciális hatalom mindaddig, amíg meg nem valósítod. **Légy a megvalósítás nagymestere!** A jövőd attól függ, mennyire vagy gyors megvalósító.

*„Ha túl sokat gondolkodsz valamin, sosem fogod megcsinálni.”*

- Bruce Lee

*„Az egyetlen különbség a sikeres emberek és a többiek közt az, hogy a sikeresek cselekszenek.” - Bob Proctor*

Legvégül fel kell fedezned az ismétlésben rejlő gigantikus erőt, hiszen:

*„Az ismétlés a tudás anyja.”*

Az ismétlés az elsődleges módja annak, hogy a megfelelő szemléletmódra neveld az elmédet. Hiszem, hogy a könyvemben bemutatott gondolatok, filozófiák, stratégiák, meggyőződések és technikák ugyan olyan hatásos és erőteljes eredményeket fognak elérni a Te életedben, mint amilyen eredményesnek bizonyultak az én esetemben. Az írásom elkalauzol az én személyes birodalmamba, betekintést nyerhetsz azokhoz a gondolatokhoz, amelyek engem átlendítenek a holtponthoz, és erőssé tesznek. Olyan erőforrásokhoz férhetsz hozzá, amelyekről nem is gondoltad volna, hogy a rendelkezésedre állnak. Megtanulhatod, hogyan lehetsz képes változni, fejlődni és kitágítani a határaidat. Meg fogod tudni azokat a módszereket, amelyekkel legyőzheted a félelmeidet és az önkorlátozásodat. Megmutatom azokat a logikus és következetes cselekvési mintákat, amelyek mezsgyéjén elindulva kihozhatod a fizikai adottságaidból a legtöbbet, sőt, olyan testet alkothatsz magadnak, amely minden képzeletedet felülmúlja! Hidd el, katartikus élmény a számodra tökéletes testben élni! Ám mindaz a tudásbázis, amit e könyv rejt semmit nem fog érni számodra, ha nem lépsz akcióba, és nem teszel érte! Az életminőség javítása és fenntartása folyamatos figyelmet és tudatos cselekvést igényel. Ha azon kapod magad, hogy az erőfeszítéseidet élvezed, akkor jó úton jársz!

*„Furcsa dolog az élet; ha nem vagy hajlandó mást elfogadni, mint a legjobbat, nagyon gyakran épp a legjobbat kapod!” - W. Somerset Maugham*

## **Miért érdemes elolvasnod A motiváció c. könyvet?**

Nincs tökéletes test, csak a számodra tökéletes létezik! Az, hogy mennyire kerülsz közel hozzá, csak tőled függ. Ha meg akarod változtatni a testedet, először neked kell megváltoznod! Ha még nem tudtad elérni álmaid testét, ha kudarcot vallottál a testedzésben az azt jelenti, hogy nem volt elég tudásod ahhoz, hogy a kitűzött célot el tudd érni. Ha azt teszed amit eddig, azt kapod, amit eddig - ezért szükséged van olyan tudás megszerzésére, amellyel valódi erőteljes eredményeket tudsz elérni. "A motiváció" lényegre törő, mellébeszélésektől mentes forradalmian új könyv, melyből megtudhatod, az elméd erejével hogyan törd át a korlátaidat azért, hogy el tudd érni a fizikai

adottságaid maximumát. Ha megszerzed ezt a tudást, az életed soha többé nem lesz már a régi! Az igazi nyereséged az egészség és a jobb minőségű élet mellett az lesz, hogy a lelki állóképességed is erősödik a testeddel együtt. Minél messzebb mész, annál jobbra válsz. Minél jobbra válsz, annál sikeresebb leszel. Minél sikeresebb leszel, annál jobban fogod élvezni. Minél jobban élvezed, annál jobban az életed részévé válik az élethosszig tartó testedzés élménye.

Ebben a könyvben összefoglalom az életem elmúlt 25 évének több mint 4000 testedzésén megélt tapasztalatát, vezérelveit, motivációját. Megmutatom, hogyan kötelezd el magad egy jobb minőségű élet iránt, továbbá hogyan hasznosítsd a belső erőket, amelyek a sorsodat alakítják. Rávilágítok az élet és a sport párhuzamaira, vastörvényeire. Elárulom azt a szemléletmódot és döbbenetesen egyszerű stratégiát, amely segítségével a biológiai életkorodtól függetlenül folyamatosan fejlődni tudsz. Én 40 éves korom felett is évről-évre egyre jobbra tudom teremteni a fizikumomat, doppingszernek az elmém erejét használom. Ha nekem sikerül, neked is sikerülhet! A lehetőség számodra is minden pillanatban adott, hogy kirobbanóan egészséges legyél és jobbra tedd az életminőségedet! Nagyszerű érzés tudni, hogy Te is rendelkezel azokkal a képességekkel, amelyekkel elérheted a tested tökéletesre alkotását. Ha sikeres akarsz lenni a testedzésben, olyan személyiséggé kell válnod, aki sikeres tud lenni! Ez a könyv megvilágítja a lényegét. Csak a gondolkodásmódod segíthet neked abban, hogy áttörd a korlátaidat és olyan életet élj, amelyre igazán vágyasz. "A motiváció" lesz a testedzési sikereid mesterkulcsa. A döntés rajtad áll: az önsajnálattal porában fuldokolsz, vagy harcolsz az álmaidért! Benned is megvan az a képesség, hogy messze felülmúld azt, amit eddig elértél, az önmegvalósítás és a kiteljesedés magasabb szintjére lépj. Légy a legjobb önmagad! A könyv felvértez mindazzal az erőteljes tudással és bátorsággal, amelyre a saját világod megteremtéséhez szükséged van. Tartozol magadnak annyival, hogy elolvasod! Ne várj a tökéletes pillanatra, hiszen az most van, szerezd meg azt a tudást, amivel elérheted álmaid testét, ne várj, kezd el a változást most!

„Megfutamodni a testedzéstől az egyik legrosszabb, ami történhet veled. Rosszabb, mint vereséget szenvedni, mivel a vereségből mindig tanulhatsz valamit, viszont a megfutamodással csak önmagad elöl próbálsz elbújni.”

- Barta Tibor

Sok sikert és jó edzést!

Üdvözlettel:

Barta Tibor

**A könyv megrendelhető itt: <http://bartatibor.hu/>**