THE

MENTAL GAME OF POKER 2

Copyright © 2013 Jared Tendler, LLC

Copyright ©2017 for Polish edition by Wydawnictwo PLAYER – VISTA Sp. z o.o. Rzeszów

Książka wydana w polskiej wersji językowej na podstawie umowy z Jaredem Tendlerem, LLC

Przekład: Bartłomiej Cieślak, Magdalena Cieślak
Korekta: Rafał Gładysz, Marta Piotrowska
Projekt okładki: Paweł Malesa
Zdjęcie na okładce dzięki uprzejmości Naheed Choudhry
Redakcja: Eric de Solo

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez pisemnej zgody posiadacza praw autorskich.

ISBN 978-83-946041-8-9

Rzeszów 2018 • Wydanie I

Wydawnictwo PLAYER
VISTA Sp. z o.o.
Ul. Baczyńskiego 6
35-210 Rzeszów
www.player.edu.pl
FB: www.facebook.com/WydawnictwoPlayer

Dział sprzedaży
e-mail: call@player.edu.pl
tel. 506 810 866
ul. Krośnieńska 17/2L
35-505 Rzeszów

THE

MENTAL GAME OF POKER 2

JARED TENDLER
BARRY CARTER

PLAYER

POCHWAŁY DLA „MENTALNEJ GRY POKERA"

„Najlepsza książka pokerowa, jaka kiedykolwiek została napisana. Inne nie mogą się z nią równać."
Lex Veldhuis, PokerStars Team Pro

„Przez lata budowałem i przegrywałem bankrolle online. Dopiero po przeczytaniu książki Jareda zrozumiałem, że byłem fishem gry mentalnej. Każdy jej rozdział pomógł mi załatać przecieki, a odkąd skończyłem ją czytać nie straciłem już bankrolla ani razu. Książka ta poprawiła moją najsłabszą grę i zwiększyła miłość do pokera."
Niall Smyth, mistrz Irish Open 2011

„Jared ma celne spostrzeżenia na temat mentalnej gry pokera."
Allen „The Chainsaw" Kessler

„Jared Tendler troszczy się o ludzi. To dlatego jest tak dobry w pomaganiu im. A do tego potrafi pisać! Jego książka to zbiór skarbów. Nieważne gdzie ją otworzysz, na pewno znajdziesz coś cennego."
Tommy Angelo, autor książki „Elements of Poker"

„Wielki kciuk w górę dla tej książki. Myślę, że jest to jedna z niewielu pozycji, które przecierają nowe szlaki w pokerowej literaturze."
Bill Rini, legendarny bloger pokerowy

„Przez kilka semestrów prowadziłem zajęcia z psychologii pokera na uniwersytecie, ale nigdy nie miałam odpowiedniego podręcznika. I w końcu pojawiła się książka Jareda! Mogę zaświadczyć, że jest to idealne połączenie psychologicznej teorii z praktycznym jej zastosowaniem. Osoby pilnie korzystające z tej książki i wprowadzające w życie jej nauki nie mogą nie odnieść sukcesów w pokerze!"
dr Tricia A. Cardner

„Gdy tylko przeczytałem tę książkę wiedziałem, że musi to być pierwsza pozycja, którą wprowadzimy do sklepu Black Belt Poker. Od tamtej pory jej kopie znikają z wirtualnych półek jak ciepłe bułeczki."
Neil Channing

„Owocna praca nad tiltem. Nie ma tu psychogadki ani faceta siedzącego na skórzanej sofie, który nie miał wcześniej styczności z pokerem. Tendler zapewnia prawdziwe kroki i prawdziwe odpowiedzi pokerzystom, którzy dzień w dzień walczą ze sobą i rywalami, zbyt często obwiniając się za porażki."
Jesse May, The Voice of Poker

„To jedyna książka, jakiej będziesz potrzebował w zakresie mentalnej strony pokera."
Matthew Pitt, redaktor w UK PokerNews

„Najlepszą rzeczą, jaką zrobiła książka Jareda, to uświadomienie mi jak działa mój proces nauczania. Dzięki temu powróciłem do odpowiedniego mindsetu i zacząłem harować jak wół, co przyniosło świetne rezultaty!"
Steven Van Zadelhoff, Everest Poker Pro

„Ciągle wpadałem w til, ale po przeczytaniu tej książki jestem pewien, że mogę znacznie zmniejszyć tiltowanie przy stołach."
Paul „Tao Pauly" McGuire, autor książki „Lost Vegas"

„To pierwsza książka tego rodzaju i powinna być obowiązkową lekturą dla każdego pokerzysty."
Hunter Bick, CEO DragTheBar i pokerzysta

„'Mentalna gra pokera' to jedna z najważniejszych książek pokerowych napisanych w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Powinna być podstawową pozycją w biblioteczce każdego poważnego pokerzysty."
Paweł „Verneer" Nazarewicz, autor książki „Building a Bankroll"

„Książka ta jest tak pełna różnych sposobów mogących pomóc ci w osiągnięciu emocjonalnej kontroli, że dosłownie wylewają się one ze stron."
Lee Davy, dziennikarz i pokerzysta

„Książka ta tak wysoko podnosi poprzeczkę dla innych pozycji o pokerowym mindsecie, że długo nikt jej nie przeskoczy."
Jack Welch, autor, wydawca i pokerzysta

1. WSTĘP 9
Moje doświadczenie 11
Mity na temat gry 12
Ogólny zarys 13
Jak korzystać z tej książki 14

2. STREFA 17
DEKONTRUKCJA STREFY 19
Energia 19
Nauka 24
Przepływ danych 30
Nie możesz mieć dostępu do wszystkich danych 31
Historia klientany Steinberg 32
REGULARNE GRANIE W STREFIA 34
Profil strefy 35
Rutyna strefy 37
Rozgrzewka 39
Studzenie emocji 43
Poprawki rutyny 45
POWRÓT DO STREFY 47
Krok 1: Rozpoznanie 48
Historia klienta: Darren Kramer 50
Krok 2: Uspokój swój umysł 52
Krok 3: Zaszczepianie logiki, celów lub inspiracji 53
Krok 4: Przypomnienie strategiczne 55
Krok 5: Powtórz, jeżeli zajdzie taka potrzeba 55
Gdy kroki te nie zadziałają od razu 56
PROBLEMY Z DOTARCIEM LUB POZOSTANIEM W STREFIE 56
Problemy gry mentalnej 56
Zmęczenie 59
Szeroki zakres 60
Napuchnięty mózg 61

Myśli na temat przeszłości i przyszłości 62
Podwyższona świadomość 64
Brak wyzwania 65
Zmiana w dynamice stołu 65

3. NAUKA 67
DEKONSTRUKCJA NAUKI 68
Etapy nauki 68
Przeniesienie umiejętności 74
Uzupełnianie wiedzy 76
Powtórzenie 78
Punkt widzenia Barry'ego: Celowa praktyka 80
Feedback 82
DODATKOWY FEEDBACK 84
Odpoczynek 85
MARZENIE O NOWYM POCZĄTKU 86
NAUKA UCZENIA SIĘ 86
Zdefiniuj jak się uczysz 88
Punkt widzenia Barry'ego: Sztywny i rozwojowy mindset 89
Popraw swoją C-game 91
Punkt widzenia Barry'ego: Jak zatkałem swój leak 95
Wyeliminuj błędy uczenia się 98
HISTORIA KLIENTA: Matts Quiding 101
Rób stały progres 102
UCZ SIĘ PRZEZ NAUCZANIE 109

4. PODEJMOWANIE DECYZJI 111
Intuicja 113
Instynkt 115
Myślenie 116
Ćwiczenie podejmowania decyzji 119
WYPŁUKIWANIE ZŁOTA 123
Błędy w podejmowaniu decyzji 123

5. SKUPIENIE 129
Poprawienie skupienia 130
Dekoncentracja 133
Znudzenie 136
Punkt widzenia Barry'ego: Arogancja online 137
Wypalenie 138
Historia klienta: Roy „GodlikeRoy" Bhasin 140

6. CELE 143
Cele oparte na wynikach i procesie 144
Potencjał 145
Oczekiwania 147
Sprzeczne cele 148
Punkt wyjścia 150
Dlaczego tego chcesz 151
Punkt widzenia Barry'ego: Co cię napędza? 152
Planowanie z uwzględnieniem przeszkód 153
Przykłady dobrze stworzonych celów 155
Wskazówki dla stawiania i osiągania celów 158

7. SAMODYSCYPLINA 163
Branie odpowiedzialności 166
Przestrzeganie zasad 168
Siła woli 169
Etyka pracy 171
Zarządzanie czasem 172
Historia klienta: Darren Kramer 174

8. GRINDOWANIE 177
Automatyzacja 178
Podnoszenie wytrzymałości mentalnej 179
Odpoczynek i regeneracja 182
Ekstremalne grindowanie 183

ZAKOŃCZENIE 187
Wykonaj pracę 187

POLECANA LEKTURA 189

ZAŁĄCZNIK I 191
KLUCZOWE KONCEPTY
Z „THE MENTAL GAME OF POKER" 191

ZAŁĄCZNIK II 195
Profile 195

PODZIĘKOWANIA

Jestem bardzo wdzięczny za pomoc, jaką miałem przy pisaniu tej książki. Mam niesamowitą ekipę i wiem, że miałem dużo szczęścia, że ją znalazłem.

Barry Carter – ponownie wykonałeś niesamowitą pracę pomagając mi w pisaniu tej książki. Proces nie był prosty, ale praca z tobą sprawiła, że był o wiele łatwiejszy. Dziękuję, że pomogłeś mi się skupić na najbardziej istotnych rzeczach dla pokerzystów. Często nazywasz mnie „wykrywaczem pieprzenia głupot", ale sam jesteś w tym całkiem niezły – potrafisz szybko zauważyć, gdy mówię coś zupełnie pozbawionego sensu. Od momentu wydania pierwszej książki stałeś się lepszym przyjacielem, współpracownikiem i pisarzem. Wspaniale się z tobą pracuję i mam nadzieję, że będziemy mieli ku temu jeszcze niejedną okazję.

Alexis Nahoum – przeszłaś samą siebie. Dziękuję za czas, wysiłek i troskę, które włożyłaś w tę książkę. Jestem zdumiony jak potrafiłaś zamienić mój bełkot w elokwencję – to umiejętność, z której powinnaś być dumna. Wiem ile nocy poświęciłaś, żeby każde słowo było w punkt i wszystkie razem tworzyły spójną całość. Naprawdę doceniam twoje poświęcenie, by sprawić, że ta książka będzie tak dobra jak tylko może być.

Corey Karsh, przyszła pani Tendler – dziękuję za miłość i wsparcie przy wszystkich wzlotach i upadkach procesu pisania. Byłaś moim trenerem, gdy go potrzebowałem. Jestem również niesamowicie wdzięczny za to, że wzięłaś na siebie większość planowania naszego wesela, dzięki czemu mogłem skończyć książkę przed naszym ślubem. Teraz mamy dwa powody do świętowania!

Jestem pełen wdzięczności za miłość, wsparcie i wskazówki mojej rodziny i przyjaciół. W szczególności chcę podziękować moim rodzicom, siostrze i szwagrowi za to, że zawsze byli przy mnie. Życie jest łatwiejsze, gdy wiem, że mogę na was liczyć.

Jestem również szczególnie wdzięczny moim klientom, którzy zgodzili się podzielić się swoimi historiami: Roy Bhasin, Darren Kramer, Matts Quiding i Danny Steinberg. Wasze głosy w tej książce sprawiają, że jest ona kompletna. Dziękuję wam za to.

Wreszcie dziękuję wszystkim czytelnikom mojej pierwszej książki, którzy dzielili się ze mną swoimi opiniami. Wasze pochwały zmotywowały mnie do jeszcze cięższej pracy nad tą książką, a wasza krytyka pomogła mi zrozumieć jak uczynić ją lepszą.

1
WSTĘP

W pokerze istnieją dwa główne obszary umiejętności: taktyka i gra mentalna. Nad taktyką pokerzyści spędzają większość swojego czasu, a wliczają się do niej oddsy, strategie, analiza rąk, wizerunek i metagra. Do gry mentalnej przykłada się zwykle o wiele mniejszą uwagę, ale to właśnie ona wyostrza, wzmacnia i przygotowuje umysł, by funkcjonował na swoim najwyższym poziomie. A co najważniejsze, pozwala całą pracę zrobioną na poziomie taktycznym przełożyć na faktyczną grę.

Jeżeli jesteś skupiony wyłącznie na poprawianiu taktyki, twoja gra może nie robić tak szybkiego postępu, jakiego byś oczekiwał. Będzie tak się działo nawet, gdy zapiszesz się na stronę treningową, będziesz omawiał z innymi ręce, czytał książki i uczył się poza stołem. Praca, którą wkładasz w poprawę swoich taktycznych umiejętności, będzie przynosiła coraz mniejsze efekty, jeżeli jednocześnie nie będziesz pracował nad grą mentalną.

Myśląc o grze mentalnej, pokerzyści widzą najczęściej tilt, strach, motywację i problemy z pewnością siebie. Rzadko jednak patrzą na takie

czynniki jak skupienie, podejmowanie decyzji i dyscyplinę, jak na środki do poprawy swojej gry i zwiększenia przewagi. Celem tej książki jest pomoc w poprawie tych obszarów i stałym osiąganiu szczytu gry mentalnej, zwanej inaczej „strefą". Mogłeś nawet sobie nie uświadamiać, że pokerzyści mogą „grać w transie". Ale pomyśl o tych przypadkach, gdy po prostu wiesz jaka decyzja jest właściwa, gra wydaje się prosta, jesteś w samym sercu akcji i wydaje ci się, że rywale grają z odsłoniętymi kartami. To jest właśnie strefa.

Wielu graczy doświadcza takiego stanu w losowych sytuacjach, ale zdarza się on z przewidywalnych powodów, podobnie jak tilt. Książka ta rozbija ten stan na kluczowe składniki i pokazuje jak rozwinąć strategię, by stale móc się w nim znajdować. Nauczysz się jak badać i analizować wzory prowadzące do tego mentalnego szczytu, podobnie jak mogłeś to uczynić z problemami gry mentalnej opisanymi w „The Mental Game of Poker". Różnice umiejętności między pokerzystami stają się coraz mniejsze, ale gracz potrafiący stale grać na szczycie swoich mentalnych możliwości może osiągnąć nad innymi dużą przewagę.

Dzięki jasnym instrukcjom pokazującym ten proces krok po kroku, książka ta została zaprojektowana, by pomóc ci zoptymalizować twoje podejście do nauki, poprawić proces podejmowania decyzji i zwiększyć twoje skupienie, dyscyplinę i mentalną wytrzymałość. Pokaże ci, że mentalna gra, podobnie jak sam poker, ma wiele podobieństw do innych sportów. Profesjonalni sportowcy rozumieją wagę trenowania swojego ciała, by było ono gotowe na największe wyzwania, a ty możesz zrobić to samo ze swoim umysłem. Naśladując sprawdzone techniki stosowane przez najlepszych sportowców, możesz uwarunkować swój umysł, by grać w pokera na najwyższym poziomie – być może nawet wyższym, niż myślałeś, że jest to możliwe.

Jeżeli czytałeś „The Mental Game of Poker", to w jasny sposób wyjaśnię ci, co dla twojej gry zrobi ta książka – posunie twoją dżdżownicę do przodu. Po uporaniu się z twoimi problemami gry mentalnej pozwoliłeś swojej grze wejść na wyższy poziom dzięki przesunięciu tylnej części swojej dżdżownicy do przodu. Teraz jesteś gotowy, by przenieść jej przód na wyższy poziom, a książka ta pełna jest materiałów, które ci w tym pomogą.

Jeżeli nie czytałeś „The Mental Game of Poker" to wiedz, że nie musisz jej najpierw czytać. Będą pojawiać się tu jednak przypadki, w których problemy z grą mentalną będą występować jako potencjalne ograniczenia powstrzymujące cię od pełnego czerpania korzyści z tej książki. W takich sytuacjach nie będę ich szczegółowo omawiał, tylko odeślę cię do „The Mental Game of Poker". Jeżeli zauważysz, że tilt, strach, motywacja i pewność siebie przeszkadzają ci w grze, być może lepiej będzie, jeżeli przeczytasz moją pierwszą książkę, gdzie zostały one szczegółowo omówione.

Moje doświadczenie

Jak już pisałem w „The Mental Game of Poker", moje zainteresowanie związkiem między umysłem a grą pojawiło się po tym, jak nie udało mi się zakwalifikować do U.S. Open w 1997 roku. Wkrótce po tej porażce zwróciłem się do psychologii sportu, żeby znaleźć sposób na dobrą grę pod presją. W college'u odnosiłem sukcesy w golfie, ale w turniejach major nie radziłem sobie psychicznie. Ciężko pracowałem nad poprawą swojej gry mentalnej, ale nie byłem w stanie rozwiązać tego problemu. Materiał istniejący w ramach psychologii sportu po prostu na mnie nie działał. Zacząłem więc chodzić na zajęcia z psychologii doradczej, by dowiedzieć się, jak zidentyfikować przyczynę moich psychologicznych dolegliwości. Podejrzewałem, że może to być brakujące ogniwo zarówno w moim problemie, jak i całej psychologii sportu.

Dostałem dyplom, zostałem licencjonowanym terapeutą i zacząłem praktykę jako trener gry mentalnej golfistów. W tym czasie zacząłem łączyć wiedzę o psychologii sportu z tym, czego nauczyłem się na studiach. Wynikiem tego było opracowanie nowego podejścia. Ale dopiero wtedy, gdy zaliczyłem świetne wyniki w golfie w 2007 roku zrozumiałem, jak bardzo polepszyła się moja własna gra mentalna.

Grałem jak w transie. Czułem się, jakbym nie mógł popełnić żadnego błędu – każde uderzenie lądowało tam, gdzie tego chciałem. Praca, którą włożyłem w grę mentalną, nie była jedynym tego powodem. Byłem skoncentrowany również na tym, by poprawić każdy aspekt mojej gry, nie tylko mentalny. Nigdy nie zapomniałem tego, jak rozwinięcie umie-

jętności mentalnych i technicznych pozwoliło mi grać na najwyższym poziomie.

Niedługo potem zacząłem pracować ze swoim pierwszym pokerowym klientem (którego poznałem na polu golfowym), Dustym „Leatherassem" Schmidtem. Szybko zauważyłem, że pracę, którą wykonuję z golfistami, można przełożyć również na pokera oraz to, jak bardzo trener gry mentalnej był potrzebny w pokerze. Dusty szukał pomocy ze swoim problemem z tiltem, ale gdy już się z nim uporał, zaczęliśmy pracować nad zmaksymalizowaniem jego skupienia, podejmowaniem decyzji i mentalną wytrzymałością. W końcu stale potrafił grać w strefie.

Tego właśnie chcę dla ciebie. Napisałem tę książkę, by przekazać ci informacje, których potrzebujesz, żeby najlepiej grać i osiągnąć poziomy, o których nawet nie marzyłeś. Być może nawet nie wiedziałeś, że w strefie można grać bardzo regularnie – większość pokerzystów o tym nie wie. Nie osiągniesz tego poziomu tylko dzięki przeczytaniu książki; musisz nad tym pracować. Ale, gdy zobaczysz pozytywne rezultaty i zalety stosowania strategii zawartych w tej książce, uświadomisz sobie, że warto było podjąć wysiłek.

Mity na temat gry

Ponieważ niuanse wysokich poziomów gry mentalnej są za rzadko omawiane w pokerze, wśród graczy może występować wiele błędnych przekonań. Ważne jest, by rzucić światło na te błędne przekonania, ponieważ mogą one być głównym powodem tego, że pokerzyści rzadko osiągają szczyt swojej gry. Oto najbardziej powszechne mity, które ta książka obala:

1. Możliwe jest, by zawsze grać swoją A-game.
2. Pewność siebie jest potrzebna, by dobrze grać.
3. Nigdy nie powinieneś grać będąc zmęczonym.
4. Cele oparte na wynikach są złe.
5. Możesz wygrać tylko dzięki sile pozytywnego myślenia.
6. Gra w strefie zdarza się przez przypadek.

7. Możesz wygrać wizualizując sobie wygraną.
8. Tweetowanie, wysyłanie smsów, surfowanie po internecie i inne rozpraszające rzeczy nie mają większego wpływu na twoją grę.
9. Samodyscyplinę albo się ma, albo nie.
10. Najlepsi pokerzyści mają po prostu więcej talentu niż inni.

Ogólny zarys

Miałem już przybliżony zarys tej książki jeszcze zanim skończyłem pisać jej pierwszą część. Wiedziałem, że gra mentalna dzieli się na dwie części – tylną i przednią naszego zakresu. Ponieważ błędy z tylnej strony muszą zostać poprawione, żeby przednia część mogła iść do przodu, pierwsza książka była poświęcona właśnie im. Teraz swoją uwagę możemy skupić na tym, żeby najlepsza gra była jeszcze lepsza i bardziej niezawodna.

Oto ogólny zarys tego, co ta książka ma do zaoferowania:

Rozdział 2: Trans. Naucz się, jak grać będąc w transie i odkryj czynniki, które pomogą ci go stale osiągać. Przejrzyj istniejące teorie, a także takie, które przeczytasz tu po raz pierwszy. Zdobądź strategię, która pozwoli ci nauczyć się umiejętności niezbędnych do osiągnięcia transu, jednocześnie pozbywając się problemów blokujących twój progres.

Rozdział 3: Nauka. Odkryj teorie nauki, metody i błędy, które pokerzyści rzadko biorą pod uwagę. Stwórz bardziej zorganizowaną i wydajną metodę nauki, dzięki której będziesz szybciej przyswajał wiedzę.

Rozdział 4: Podejmowanie decyzji. Zoptymalizuj swój proces podejmowania decyzji poprawnie oceniając to, których informacji należy użyć, kiedy zaufać swojemu instynktowi i jak ominąć limity myślenia.

Rozdział 5: Skupienie. Naucz się, jak zwiększyć intensywność swojego skupienia oraz zminimalizować rozpraszacze, zapobiec nudzie i uniknąć wypalenia.

Rozdział 6: Cele. Naucz się stawiać sobie cele, unikać przeszkód i korzystać ze swojego doświadczenia – wliczając w to porażki – by twoja gra osiągnęła wyższy poziom.

Rozdział 7: Samodyscyplina. Naucz się jak poprawić swoją etykę pracy, lepiej zarządzać czasem i tworzyć zdrową równowagę w swoim życiu.

Rozdział 8: Grindowanie. Przejrzyj klucze do sukcesu w grindowaniu – automatyzację, wytrzymałość i odpoczynek – i naucz się jak podejść do ekstremalnych wyzwań w grindowaniu jak Supernova Elite czy Rake Race.

Jak korzystać z tej książki

Oto kilka sugestii i notatek podpowiadających jak najlepiej ją wykorzystać:

Pracuj. Przykładam baczną uwagę do maili, postów na forach, tweetów i recenzji osób mówiących na temat „The Mental Game of Poker". Nie jest wielkim zaskoczeniem, że ci, którzy włożyli więcej pracy, osiągnęli lepsze efekty. Jeżeli jakieś teorie, koncepty i strategie nie mają dla ciebie na razie sensu, to nic nie szkodzi – materiał może być momentami bardzo złożony. Ale im więcej razy przerobisz dany materiał, tym lepiej go zrozumiesz.

Jeżeli nie czytałeś „The Mental Game of Poker". Zanim zagłębisz się w tę książkę, przeczytaj Załącznik I, żeby poznać dwa kluczowe koncepty z „The Mental Game of Poker" - Dorosły Model Nauki i Gąsienicę. Jeżeli chcesz wyciągnąć z tej książki maksimum, to ważne jest, żebyś je znał.

Wykorzystuj arkusze, żeby ułatwić sobie pracę. Stworzyłem pakiet dokumentów w Wordzie i Excelu, żeby pomóc ci gromadzić notatki, rozkładać na czynniki pierwsze obszary swojej gry i śledzić swój progres. Wejdź na www.jaredtendlerpoker.com/worksheets, żeby za darmo je pobrać.

Wszystko jest względne. Pamiętaj, że stwierdzenia typu „niezwykle wysoki poziom gry" nie są ogólne, ale odnoszą się do twojej osobistej gry.

Struktura książki jest uporządkowana. Problemy gry mentalnej opisane w „The Mental Game of Poker" miały wiele wzajemnych połączeń, dzięki czemu łatwo było przejść od razu do sekcji, która najbardziej

nas interesowała. Jednak w tej książce rozdziały wynikają jeden z drugiego, dlatego zalecam, by czytać je w podanej kolejności. Oczywiście wybór należy do ciebie, ale jeżeli zdecydujesz się ominąć jakieś części, przeczytaj chociaż na samym początku rozdziały 2 i 3. Zawierają one najważniejszy i dogłębny materiał, a także budują fundament dla tematów omawianych w dalszej części książki.

Nie oczekuj, że po przeczytaniu tej książki będziesz wszystko już wiedział. Proces postępu przypomina bardziej ścinanie drzewa za pomocą siekiery, niż piły łańcuchowej: dzieje się stopniowo w czasie. Trzymaj tę książkę blisko siebie, gdy stopniowo i systematycznie będziesz pracował nad różnymi aspektami swoich mentalnych szczytów.

W książce postawione są liczne pytania. Poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad nimi i odpowiedz na nie. Dzięki temu materiał w tej książce stanie się ci bliższy i da większą szansę na progres. Idealnie byłoby, gdybyś swoje odpowiedzi zapisywał na arkuszach, które możesz pobrać z mojej strony.

Pędząc w kierunku zrozumienia swojej gry mentalnej łatwo jest zagubić się w morzu informacji. Wchłonięcie zbyt dużej liczby informacji może przyprawić o zawrót głowy. Powolne przechodzenie przez książkę lub konkretne rozdziały może sprawiać, że progres wydaje się rozciągnięty w czasie – ale na dłuższą metę jest wręcz odwrotnie.

Rób to, co działa. Ludzie są różni, dlatego ciężko jest wiedzieć, co zadziała akurat na ciebie. Zacznij od korzystania ze strategii opisanych w każdym rozdziale, żeby zdobyć doświadczenie. Potem postaraj się dostosować je do własnych potrzeb i celów. Przypomina to nauczenie się nowego konceptu gry i dopasowanie go do własnego stylu.

Nie podążaj ślepo za każdym słowem zawartym w tej książce. Nawet, jeżeli idealnie do ciebie pasuje, wciąż zrób krok w tył, żeby dać sobie chwilę, by pomyśleć o tym, jak każdy punkt pasuje do ciebie. Pomoże ci to nauczyć się materiału i spersonalizować strategie.

Stosuj to, czego się nauczysz, poza pokerem. Po wykonanej pracy nad grą mentalną możesz wykorzystywać wyuczone techniki do rzeczy innych niż poker, np. w sporcie, biznesie, inwestycjach, ćwicze-

niach, randkowaniu czy związkach. Używając ich poza pokerem stosujesz dodatkowy trening, dzięki któremu nauka i progres przyjdą ci łatwiej w wielu aspektach życia jednocześnie.

2
STREFA

Jeżeli chodzi o zrozumienie strefy, poker jest daleko w tyle. Psychologia sportu stale pomaga sportowcom różnych dziedzin osiągnąć ten stan, ale w pokerze niewiele o tym się mówi. Czytając fora, książki i artykuły, wzmianki o tym występują równie rzadko, co faktyczny stan u pokerzystów. Ogólnie rzecz ujmując, pokerzyści stale chcą osiągnąć jak najlepszą grę, ale jeżeli chodzi o strefę, to nie wiedzą nawet gdzie zacząć. Czują, że stan ten jest poza ich wpływem lub kontrolą. Wierząc w to nie zauważają kluczowego faktu: tworząc sprawdzoną i niezawodną formułę mogą nad nim przejąć całkowitą kontrolę i osiągać go podczas każdej sesji.

Jednym z powodów, dla których pokerzyści często mają problem ze zrozumieniem strefy, jest to, że mylą go z dobrą passą. Mając dobrą passę wszystkie decyzje są prawidłowe, a poker wydaje się prosty. To samo dzieje się, gdy grasz w transie. Różnica polega na tym, że dobra passa może zaburzyć twój osąd i sprawić, że uwierzysz w to, że grasz niezwykle dobrze. Możesz myśleć, że zrobiłeś genialny value bet, a w rzeczywistości miałeś po prostu szczęście, że trafiłeś na dolną część zakresu rywala.