

Hvis du ønsker svar på, hvad strategien gik ud på, da den danske OL-guldvinder i svømning, Pernille Blume, svømmede 100 meter fri ved semifinalen til EM i Glasgow sidste år og chokerede hele verden, fordi hun imod alle forventninger gik kold før finalepladsen var i hus, skal du læse denne bog. Og af så mange andre grunde, hvis du er interesseret i at vide, hvordan man i sportens verden (længe!) har optimeret præstationer og opnået topresultater, men som en sidegevinst, for det er processen og vejen til målet, der er i fokus – både i bogen, men også hvis man virkelig vil lykkes med målet, slår forfatteren Jacob Lindeblad fast. Han tager udgangspunkt i sin tid, og idrætsstudier, som svømmetræner for landets bedste og har siden appliceret metoderne, erfaringerne og sin viden til andre idrætsgrene, erhvervslivet og ikke mindst sit eget liv.

Jacob Lindeblad oplister på en overskuelig og konkret måde, hvad der typisk står i vejen for at lykkes med de mål, man sætter sig, og kommer med konkrete værktøjer til, hvordan du optimerer dine forudsætninger for at lykkes med din drøm, dit mål eller "bare" bliver en bedre udgave af dig selv på arbejdet, privat, personligt, sportsligt eller hvor, du måtte ønske en forbedring af dine evner til at virke. Det er dog primært den såkaldte signaturpræstation, der er i fokus i bogen, og en "opskrift" dertil; altså at præstere uden for komfortzonen; i den såkaldte præstationszone, lige inden for panikzonen, for det er dér, du "strækker dig" og opnår bedre resultater end hidtil. For ikke at nævne de allerbedste. Og det er muligt for alle, hvis de har viljen og evnerne til at bryde igennem barriererne og modstanden, der følger med.

Der argumenteres endvidere i bogen for, at dér, hvor du lægger din energi, også er dér, hvor du ser resultater; dvs. fokuserer du på fejlene, som vi så ofte gør, ja så bliver vi egentlig bare klogere på dem og ikke nødvendigvis på, hvad der i stedet fungerer. Fokuser på det, du ønsker mere af og ikke det modsatte; at vide hvad der går galt, er ikke det samme som at have løsningen på, hvordan det undgås eller kommer til at gå godt, hvilket bare er én af de tankefælder, vi typisk falder i, som forhindrer målopnåelse.

Bogen udfordrer mindset'et, når det kommer til at tænke i og opnå drømme og præsenterer de udfordringer, man typisk møder, og som de fleste går i stå i mødet med. I bogen præsenteres konkrete værktøjer til at overvinde dem, og der inviteres i høj grad til at afprøve værktøjerne selv og deltage i en proces med refleksion og "hands on" i virkeligheden frem for en hurtig gennemlæsning af bogen.

Forfatteren benytter et uformelt, humoristisk sprog, søger at identificere læserens (ultimative) drøm og søger med bogen at hjælpe med at realisere den – altså efter man har læst den og rent faktisk begynder at HANDLE, for ellers forbliver drømmen bare.. en drøm.

Forfatteren berører desuden også en udpræget tendens i vores samfund, hvor det såkaldte oscillationsprincip; balancen mellem at lade og aflade dine batterier; med andre ord balancen mellem næring og tæring/aktivitet og restitution, der er så logisk i sportens verden, men ikke synes at blive overført uden for denne verden; i vores privat- og arbejdsliv medførende stress, dårlig performance, når det gælder, og nedbrydelse i stedet for vækst af vores ressourcer og potentiale. Paradoksalt nok.

Bogens format er stort, ligesom den ønsker at få læseren til at gøre sig store tanker om sit liv og opfordrer til at drømme stort. Bogen henvender sig derfor primært til dem, der ønsker at vide mere om, hvordan man udnytter sit fulde potentiale og til dem, der ønsker at starte en proces med sig selv ift. at reflektere over egne drømme og sit liv, men når ikke op på et så komplekst et "fagtungt" niveau og er præget af nogle gentagelser.

