

- 통제할 수 있는 것에 집중하자

- 불안해지는 까닭은 관중이나 심판, 상대 선수 같이 자신이 통제할 수 없는 것들 때문이다. 생각이 결과(금메달, 승리, 상금)에 먼저 가 있으면 더 흔들린다. "통제할 수 있는 부분만 생각하도록 하는게 좋은 결과를 얻는데 도움을 준다.

- 현실적 낙관주의자가 되자

- 예를 들면 포로수용소에서
- 포로들이 곧 풀려날 거라는 막연한 희망을 갖기보다는 그 상황에서 현실적으로 할 수 있는 팔굽혀펴기를 하며 긍정적인 생각을 하는 겁니다. 그냥 낙관적인 사람보다는 현실적인 낙관주의자가 더 많이 살아남았다는 사례가 있습니다.