



Tôi tên Zoltán, người chơi poker chuyên nghiệp và là người sáng lập của trang @thepokermindset

Trong vài năm qua, tôi đã đọc khoảng 100 cuốn sách về tâm lý, tạo động lực và phát triển bản thân và tôi quyết định sử dụng những kiến thức đã thu nhận được để giúp người chơi poker phát huy hết tiềm năng của họ.

Tại sao tôi yêu thích Poker? Bởi vì nó là sự kết hợp hoàn hảo của tất cả mọi thứ tôi yêu thích: toán học, tâm lý, cạnh tranh và tiền bạc.

Sau khi được chẩn đoán và sống sót sau bệnh ung thư vào năm 2014. Tôi đã quyết định rằng phần đời còn lại tôi sẽ chỉ làm những việc mà tôi thực sự yêu thích.

Phương châm của tôi là: **Mỗi ngày là một cơ hội để truyền cảm hứng cho ai đó.**



Tôi muốn **cảm ơn** bạn vì đã tải xuống cuốn sách miễn phí này.

Mong muốn của tôi là có thể giúp nhiều người chơi poker xây dựng một tư duy vững chắc, giúp mọi người đạt được mục tiêu và vượt qua những thời điểm khó khăn. Tôi sẵn sàng đồng hành cùng hành trình chơi poker của bạn và thúc đẩy bạn theo đuổi ước mơ.

Poker là một cuộc phiêu lưu. Trong khi có rất nhiều ngày tuyệt vời thì cũng có những ngày mà bạn cảm thấy tồi tệ như một cơn ác mộng. Cuốn sách này chứa 25 mẹo tư duy chơi poker thành công nhất của tôi kể từ khi tôi bắt đầu @thepokermindset.

Cảnh báo!

Cuốn sách này có thể và sẽ thay đổi cuộc đời poker của bạn nếu bạn nghiêm túc áp dụng. Hãy chắc chắn rằng bạn áp dụng những điều bạn học được và viết ra hoặc in ra những trích dẫn mà bạn yêu thích để bất cứ khi nào bạn cần tăng cường tư duy thì bạn có thể nhanh chóng đọc lại chúng.

Đây là 25 mẹo tư duy chơi poker mọi người chơi nên biết. **Enjoy!**





Sống sót sau căn bệnh ung thư đã cho tôi một bài học quan trọng:

Cuộc sống thật ngắn ngủi và không thể đoán trước được; Cuộc sống là một món quà và sẽ là một sai lầm nếu lãng phí nó. Tôi biết ơn cuộc sống vì tôi có thể làm những gì tôi yêu thích.

“Thời gian của bạn là có hạn, vì vậy đừng lãng phí bằng cách sống cuộc đời của người khác. Đừng bị mắc kẹt bởi những giáo điều – thứ mà tồn tại như kết quả từ suy nghĩ của người khác. Đừng để những ý kiến ồn ào xung quanh lấn át tiếng nói bên trong bạn. Và quan trọng nhất, hãy can đảm làm theo trái tim và trực giác của bạn.” (Steve Jobs)

TƯ DUY LÀ YẾU TỐ QUAN TRỌNG NHẤT ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ THÀNH CÔNG TRONG POKER



Để trở thành một người chơi poker giỏi, bạn cần có một chiến lược tốt, điều đó khá rõ ràng. Điều không quá rõ ràng là bạn cũng cần có một tư duy chơi poker tốt. Nếu tâm trí của bạn không tốt, bạn không thể chơi poker tốt.

Các khía cạnh trong poker ngày càng nhỏ và nhỏ hơn nữa, nhưng vẫn có một lợi thế lớn cho những người chơi biết cách để luôn đạt đến đỉnh cao tinh thần. **Bằng mọi cách, hãy làm việc theo suy nghĩ của bạn, cuối cùng bạn sẽ được trả công xứng đáng.**

#3: Chịu trách nhiệm



POKER LÀ MỘT HOẠT ĐỘNG CÁ NHÂN MÀ
KHÔNG CÓ ÔNG CHỦ NÀO Ở ĐÓ ĐỂ BẢO
BẠN PHẢI LÀM GÌ HOẶC CHỊU TRÁCH NHIỆM
VỀ HÀNH ĐỘNG CỦA BẠN
NHIỀU NGƯỜI CỐ GẮNG ĐỔ LỖI CHO MAY
RỦI HOẶC NGƯỜI CHƠI KHÁC VÌ NHỮNG
THẤT BẠI CỦA HỌ NHƯNG THAY VÌ ĐỔ LỖI
BẠN CÀNG SỚM CHỊU TRÁCH NHIỆM CHO
KẾT QUẢ CỦA MÌNH CÀNG TỐT



Sự tự do mà poker
đem lại đi kèm với
một cái giá:
Trách nhiệm lớn.

Không ai khác sẽ thiết lập mục tiêu của bạn, quản lý thời gian, và bạn có trách nhiệm giải trình. Tự kỷ luật là một trong những đặc điểm quan trọng nhất của người chơi poker giỏi. Hiểu rằng nếu không tiến lên bạn sẽ bị tụt lại phía sau!

Làm việc chăm chỉ nhất có thể để trở thành một người chơi poker giỏi; chấp nhận các bài học đối thủ đem đến dưới bất kỳ hình thức nào và phàn nàn ít nhất có thể. Tự chịu trách nhiệm và hiểu rằng **trò chơi không nợ bạn bất cứ thứ gì và sẽ không có gì được trả cho bạn.**



#4: Hướng dẫn ngắn cho



Người mới chơi

Trở thành một người chơi poker chiến thắng cũng giống như việc học kỹ năng mới. Dưới đây là 6 mẹo dành cho những người chơi mới để bắt đầu hành trình poker:

1. Học, học, học: dành nhiều thời gian nhất có thể để tìm hiểu về trò chơi và các chiến lược. Bạn có thể làm điều này bằng cách xem video dạy poker hoặc xem livestream, đọc các bài viết về chiến lược, đọc sách poker hoặc học hỏi từ những người chơi giỏi.

2. Quản lý Bankroll: Quản lý bankroll tốt là rất quan trọng đối với người chơi poker. Nó là một trong những phần quan trọng nhất trong chiến lược tổng thể của bạn và là thứ bạn có quyền kiểm soát. Một trong những lý do khiến người chơi thất bại là sự quản lý bankroll yếu kém.

3. Tập trung vào một thể loại: Quyết định bạn muốn chơi loại nào: Cash game, Sit and Go's hay Tournaments. Tất cả ba loại trên đều yêu cầu các kỹ năng và chiến lược khác nhau.



#4: Hướng dẫn ngắn cho



Người mới chơi

4. Bắt đầu nhỏ: Là người mới chơi, hãy chơi với stake nhỏ nhất. Mục tiêu của bạn là học cách chơi tốt và quá trình ra quyết định không nên bị ảnh hưởng bởi số tiền tiền bạn sẽ thắng hoặc thua.

5. Kiên nhẫn: Đây có lẽ là lời khuyên quan trọng nhất. Luôn nhớ rằng để trở thành một người chơi giỏi cần thời gian. Poker là một cuộc chạy marathon, không phải là một cuộc chạy nước rút.

6. Bạn cần phải chăm chỉ! Poker thật tuyệt vời và thú vị vì nó rất khó để làm chủ. Hãy học cách đánh giá cao điều này!

“Đối với tôi, điều quan trọng nhất giúp tôi trở thành một người chơi chiến thắng là học tập. Tôi đã đọc mọi cuốn sách cơ bản nhất về poker, đã xem rất nhiều video và dành vô số giờ để viết bài về poker trên các diễn đàn, cố gắng tìm ra cách chơi tối ưu trong mọi tình huống. Nếu bạn học lâu và chăm chỉ, sẽ rất khó để thất bại trong poker. ” -Jonathan Little



#5: Kỳ vọng sai



TOP 3 ĐIỀU NGƯỜI MỚI CHƠI POKER MONG MUỐN	TOP 3 ĐIỀU NGƯỜI CHƠI SẼ KHÔNG ĐẠT ĐƯỢC
♠ LÀM GIÀU NHANH	♠ LÀM GIÀU NHANH
♠ SỰ CHẮC CHẮN	♠ SỰ CHẮC CHẮN
♠ KHÔNG ĐAU KHỔ	♠ KHÔNG ĐAU KHỔ

Những người chơi vĩ đại nhất đã cống hiến cuộc đời và nỗ lực làm việc hết mình để thành thạo poker. Những người tầm thường luôn tìm kiếm một con đường nhanh chóng và dễ dàng, cách này không tồn tại, vì vậy họ lãng phí thời gian của mình để tìm kiếm với những hi vọng sai lầm. Khi nào bạn bắt đầu tìm kiếm trên Google về "cách nâng cao tư duy chơi poker" thay vì "5 phút đơn giản để chiến thắng poker" Tôi có thể đảm bảo bạn đang đi đúng đường để trở thành một người chơi poker giỏi hơn. **Hãy bỏ đi tâm lý làm giàu nhanh.** Hãy kiên nhẫn, bắt tay vào công việc và xem những gì xảy ra...

Thực tế phũ phàng và lạnh lùng trong poker là mọi ván bài đều có kết quả không chắc chắn. Trừ khi bạn học cách chấp nhận rằng chuyện gì cũng có thể xảy ra, bạn sẽ cố gắng có ý thức hoặc một cách vô thức để tránh không bị chán nản. Trong quá trình này, bạn sẽ học được cách chấp nhận bất cứ những lỗi sai về tiền bạc do chính bạn tạo ra. Hãy làm quen với việc chấp nhận rủi ro, phương sai và sự không chắc chắn.



NHỮNG TIPS **QUẢN LÝ BANKROLL** POKER

- ♠ TÁCH RIÊNG KHOẢN TIỀN DÀNH CHO POKER VỚI TÀI KHOẢN NGÂN HÀNG CỦA BẠN
- ♠ CHỈ CHƠI TRONG MỨC BANKROLL CHO PHÉP
- ♠ XUỐNG CHƠI BÀN BÉ HƠN NẾU CẦN THIẾT
- ♠ COI POKER NHƯ VIỆC KINH DOANH HOẶC ĐẦU TƯ
- ♠ CÓ NHẬT KÝ VÀ THEO DÕI CÁC SESSION CỦA BẠN
- ♠ SỬ DỤNG MỘT CHIẾN THUẬT CASH OUT TỐT



Lý do số một khiến một người chơi bị phá sản là do quản lý bankroll kém. Hãy đặt cho chính mình một quy tắc quản lý bankroll nghiêm ngặt và không bao giờ đi chệch khỏi chúng. Sau khi thua một pot lớn, bản năng của hầu hết người chơi là muốn lấy lại số tiền đã mất bằng mọi giá nhưng thường là sẽ làm cho mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Bạn hãy chấp nhận rằng giành chiến thắng trong mọi ván bài là điều không thể và hãy tập trung vào việc chơi làm sao cho tốt.

Hãy nhớ rằng bất kể ở mức đặt cược cao hơn có mềm đến thế nào hay tournaments có thơm như thế nào, nếu bankroll của bạn không cho phép thì thông minh nhất là không chơi ở đó.

#7: Học cách thua



NHỮNG NGƯỜI CÓ SỨC CHỊU ĐỤNG RỦI RO RẤT KÉM KHÔNG THỂ CHẤP NHẬN CÁC PHIÊN THUA THÌ KHÔNG THỂ TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI CHƠI POKER GIỎI, **ĐƠN GIẢN VÌ THUA LÀ MỘT PHẦN CỦA TRÒ CHƠI**. NHỮNG NGƯỜI CHƠI CÓ TÌNH THẦN VỮNG VÀNG SẼ CÓ KHẢ NĂNG CHẤP NHẬN ĐƯỢC SỰ KHÔNG CHẮC CHẮC - THỨ VỐN DĨ LUÔN TỒN TẠI TRONG POKER.



Poker là một trò chơi rất cạnh tranh và bạn phải có khả năng xử lý để đón nhận những đòn đau.

Một khi bạn hiểu rằng **thua là việc tự nhiên và là một phần không thể tránh khỏi** của việc trở thành một người chơi poker, bạn đã tiến bộ vượt bậc.

Chuyện bị thua là không thể tránh khỏi. Nhưng mọi người thường rất kém trong việc đối mặt với thua lỗ. Họ coi đó như một đòn giáng mạnh vào cái tôi, trong khi trên thực tế họ nên xem nó như một bài học kinh nghiệm. Đừng cho phép mình trở nên nóng giận mà mất khôn! **Hãy chấp nhận** rằng sẽ có thua lỗ và thất bại trên con đường đến với thành công trong poker của bạn sẽ làm giảm đáng kể nỗi đau khi sớm muộn thua lỗ kiểu gì rồi cũng sẽ đến.



#7: Học cách thua



Hãy hiểu rằng, poker không phải chỉ là những session thắng lớn. Đó là hàng trăm, hàng ngàn những lần thua không thể tránh khỏi mà bạn phải đối mặt, đồng thời bạn phải giữ niềm tin và tự tin vào chiến lược của mình.

“Có một điều mà tôi tin tưởng sâu sắc rằng mỗi người chơi cần học nhiều thêm nữa: **Học cách thua**. Bạn phải hiểu rằng thua lỗ là một phần tất yếu của poker. Học cách thua không phải là dễ dàng, nhưng để đạt được thành công người ta phải làm điều đó. Tư duy đúng đắn là điều cơ bản. Khi nào tôi đánh mất thói quen của mình - tôi áp dụng logic và tiếp tục chơi.”(Fedor Holz)

Lần tới khi bạn thua mất một pot lớn, hãy nhớ rằng bản chất con người là muốn gỡ lại tất cả nhanh nhất có thể. Hãy chậm lại, tập trung và bám sát chiến lược của bạn. Đây là cách bạn giành chiến thắng trong đường dài.





“Ngay cả đối với tôi cũng có rất nhiều sai lầm trong mỗi session. Điều khác biệt giữa tôi với rất nhiều người chơi khác là tôi nhận ra những sai lầm khi tôi mắc phải...Tôi chăm chỉ luyện tập, tôi luôn nghĩ về trận đấu và tôi liên tục cố gắng để trở nên tốt hơn.”
(Phil Ivey)

Bạn đã mắc một sai lầm lớn ... Bạn tự nhủ điều gì?
Bạn có nói "Đệch, thằng ngu này! Tại sao mình lại làm như vậy nhỉ? Mình không muốn trở thành một người chơi poker chiến thắng sao ?? ”

Sai lầm trong poker là không thể tránh khỏi. Mọi người chơi đều mắc phải, thậm chí là người chơi giỏi nhất thế giới cũng đều mắc phải sai lầm. Thay vì tức giận và cảm thấy tồi tệ thì hãy chấp nhận rằng sai lầm cũng là một phần của trò chơi. **Tự dằn vặt mình và tiêu cực sẽ không bao giờ mang lại kết quả tốt trong thời gian dài!**



#8: Sai lầm



Sự khác biệt giữa một người chơi poker thành công và một người chơi thất bại là những người chơi thành công biết cách đối phó với thua lỗ. Họ không quá chán nản và suy nghĩ sắp đến ngày tận thế. Họ không lo lắng và bắt đầu theo đuổi các khoản lỗ. Họ **chấp nhận rằng bây giờ và sau này mọi người đều mắc sai lầm** và họ quyết tâm để học hỏi từ những sai lầm của họ, bởi vì những người chơi này hiểu rằng thất bại và mất mát làm cho họ khôn ngoan hơn và tiến bộ hơn.

Thất bại là một phần của quá trình trở thành một người chơi poker giỏi. **Nếu bạn không thất bại, bạn sẽ không bao giờ học được; nếu bạn không học, bạn sẽ không bao giờ kiếm được.**

Con người dễ sai lầm. Tất cả chúng ta đều mắc sai lầm và tất cả chúng ta thi thoảng thất bại ở mỗi hands và mỗi session. Bất cứ ai đã chơi poker được một thời gian và nói rằng họ không phạm sai lầm nữa đều là nói dối. Nhưng đây là điều quan trọng: Khi tôi mắc sai lầm, tôi thừa nhận lỗi của mình và điều này giúp tôi học hỏi. Hãy chịu trách nhiệm cho hành động của bạn!

Sai lầm sẽ xảy ra. Sai lầm lớn hơn là để một sai lầm biến thành nhiều sai lầm hơn.



#9: Tilt vì sự bất công

14



Bài tập nhanh: Viết ra hoặc in ra năm điều dưới đây, để trên bàn của bạn và đọc lại chúng bất cứ khi nào bạn cần chúng.

Những điều dưới đây sẽ giúp bạn giải quyết các vấn đề về trò chơi tinh thần của mình nhanh chóng:

1. Học cách xử lý sự thất vọng. Bạn không thể là một người chơi poker giỏi nếu bạn không thể làm việc đó.
2. Xác suất cho bạn biết điều gì **CÓ KHẢ NĂNG XẢY RA**, không đảm bảo những gì **SẼ XẢY RA**. Hãy nhớ điều này khi bạn nhận một bad beat sau này.
3. Poker là một trò chơi rất cạnh tranh và bạn phải có khả năng xử lý để đón nhận những đòn đau.
4. Poker không quan tâm những gì bạn nghĩ là công bằng.
5. Không có gì là “**đáng lẽ phải...**” trong poker. Các lá bài không quan tâm đến cảm xúc của bạn.



thepokermindset

SỨC MẠNH LỚN NHẤT CỦA NHỮNG
NGƯỜI CHƠI POKER THÀNH CÔNG
LÀ **CHẤP NHẬN** BAD BEATS, BAD
CARD, DOWNSWINGS VÀ KHÔNG
PHÀN NÀN VỀ CHÚNG



Phàn nàn là thứ gây nghiện và bất cứ khi nào bạn phàn nàn bạn lại củng cố hành vi đó hơn nữa. Chúng ta là được huấn luyện để phàn nàn. Nó xảy ra bởi vì nó là những gì chúng ta nhìn thấy trên thế giới và bởi vì những hạn chế của chính chúng ta. Và cũng bởi vì chúng ta hiểu sai mục tiêu thực sự của poker... không gì khác hơn là đưa ra quyết định tốt nhất mà bạn có thể.

BẠN CÀNG CHƠI POKER, BẠN CÀNG NHẬN RA RẰNG PHẦN LỚN CỦA TRÒ CHƠI NÀY PHỤ THUỘC VÀO **THÁI ĐỘ CỦA BẠN** ĐỐI VỚI NHỮNG THỨ BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT



Mục tiêu của bạn phải là chơi tốt nhất mọi ván bài theo cách bạn có thể. Hãy kiểm soát những gì bạn có thể kiểm soát thay vì thèm muốn kiểm soát những gì bạn không thể. Những người chơi vĩ đại có được sự bình thản bằng cách thờ ơ và không lo lắng về những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của họ.

Giữ bình tĩnh và tư duy lí trí là chìa khóa quan trọng!

MỘT NGƯỜI CHƠI POKER THẤY KHÓ
CHỊU KHI BỊ THUA THÌ CHẴNG KHÁC
NÀO MỘT BÁC SỸ PHẪU THUẬT THẤY
SỢ HÃI KHI TRÔNG THẤY MÁU



Những người chơi poker vững chắc về mặt tinh thần luôn kiểm soát được cảm xúc của họ. Kiểm soát cảm xúc kém dẫn đến những quyết định tồi tệ. Bạn sẽ không bị trừng phạt vì tức giận, **bạn sẽ bị trừng phạt bởi sự tức giận của bạn**. Để cảm xúc điều khiển là một trong những thái độ tồi tệ nhất mà bạn có thể mang vào poker.

#12: Tức giận



Sau một chuỗi thua liên tục tự nhiên bản thân chúng ta sẽ sinh ra những hành vi tiêu cực và điều đó làm cho kết quả tiêu cực lại tiếp tục xảy ra. Tự nhủ và giữ trong đầu mình những suy nghĩ tích cực là rất quan trọng. Những điều bạn tự nói với chính mình về các vấn đề trong khi chơi poker rất nhiều. **Tự nói chuyện tiêu cực hạn chế bạn, làm tăng căng thẳng và làm tổn thương sự tự tin của bạn. Nuôi dưỡng một giọng nói tốt và tích cực bên trong.**

“Khi hệ thống cảm xúc phải hoạt động quá mức, nó làm tắt các chức năng cao hơn của não. Nghĩa là: Nếu cảm xúc của bạn quá cao, các quyết định khi chơi poker trở nên kém hơn do bộ não ngăn cản khả năng suy nghĩ mạch lạc của bạn ”(Jared Tendler)

Nếu bạn muốn trở thành một người chơi poker thành công hãy ngừng tự nhủ những điều tiêu cực.





Nếu bạn nghĩ rằng lợi nhuận vững chắc trong poker tương đương với sự vắng mặt của các khoản lỗ và downswing, vậy thì có điều gì đó cơ bản về trò chơi này mà bạn chưa hiểu. Không quan trọng nó (các khoản lỗ và downswing) có thể nhìn thấy, cảm nhận thấy tồi tệ và đau đớn như thế nào, nó rất quan trọng để nhắc nhở bản thân rằng đây là một phần của phương sai và các con số cuối cùng sẽ tự giải quyết.

Không có cơ bão nào kéo dài mãi!



#13: Tức giận

Nếu bạn cảm thấy bị quá tải bởi một chuỗi trận thua, hãy cân nhắc nghỉ một vài ngày, tập trung tư duy và quay lại sau, sáng khoái và quyết tâm. Hãy nhớ rằng, một cú downswing không xóa đi những thành công bạn đã có và tất cả những tiến bộ bạn đã thực hiện hãy tiếp tục tiến lên. Liên tục tiến lên!

Nếu bạn đang ở trong tình trạng tụt dốc không phanh và có rất nhiều suy nghĩ tiêu cực, hãy thử nhìn vào một số điều điều đó tích cực của bạn. Thế mạnh của bạn là gì? Mặt tích cực của bạn là gì? Những điều bạn có thể kiểm soát là gì?

Hãy nhớ:





“Một trong những bài học lớn nhất poker đã dạy tôi là không nên quá tập trung vào kết quả, hãy tập trung vào quá trình và làm những quyết định tốt.”
(Fedor Holz)

Nếu bạn coi thành công trong poker như **một con đường không có điểm dừng của học tập** thay vì một điểm đến bị giới hạn, bạn sẽ nắm bắt quá trình và sau đó thua lỗ và downswing sẽ trở nên ít đáng sợ và rủi ro hơn, bởi vì tất cả chúng chỉ là một phần của cuộc hành trình.

Phát triển niềm vui khi biết rằng bạn đã làm theo kế hoạch của mình, không quan trọng kết quả ngắn hạn trông như thế nào. Biết rằng cần có thời gian để trở thành một người chơi poker thành công.

Chỉ cần bạn quyết tâm làm tốt nhất mỗi ngày. Tập trung chơi tốt nhất. Tập trung vào quản lý bankroll. Tập trung vào công việc tư duy. Tập trung vào việc thực hiện tốt nhất quy trình của bạn. Điều này sẽ giúp bạn trở thành một người chơi poker giỏi. **Hãy theo định hướng quá trình, không phải theo hướng tiền bạc!** Tiền bạc chỉ là một kết quả.

Đừng bao giờ để một phiên thắng là mất lý trí của bạn và cũng đừng bao giờ để một phiên thua làm mất can đảm của bạn!





Điều quan trọng là phải coi poker như một công việc đòi hỏi cùng một mức độ kỷ luật và tận tụy như cờ vua, thể thao chuyên nghiệp hoặc huấn luyện quân sự. Hiểu rằng poker là một màn trình diễn giúp loại bỏ các kỳ vọng bị sai lệch. Một người chơi poker phải coi trọng sự chuẩn bị và kỷ luật.

Phương pháp mà những người chơi poker kiếm tiền liên tục hàng tháng và hàng năm là dựa trên cơ sở luôn giữ ý thức kỷ luật trong đầu.

Poker là một trò chơi khó và có rất ít chỗ cho sự vô kỷ luật!



CÁC KHÍA CẠNH TRONG POKER NGÀY Càng NHỎ VÀ NHỎ HƠN NỮA. NHƯNG VẪN CÓ MỘT LỢI THẾ RẤT LỚN CHO NHỮNG NGƯỜI CHƠI CÓ MỘT TINH THẦN VỮNG MẠNH. CÓ MỘT **THÓI QUEN KHỞI ĐỘNG TỐT** SẼ GIÚP BẠN ĐẠT ĐƯỢC TRẠNG THÁI TỐT VÀ CHƠI A-GAME CỦA BẠN



Zone là gì? Zone là một trạng thái trí óc được tăng cường hoạt động, năng lượng vô tận, minh mẫn, nhận thức và mức độ tập trung cao cho phép người chơi poker đạt được mức hiệu suất đặc biệt.

Một thói quen khởi động tốt giúp bạn tiếp cận phiên chơi poker với sự bình tĩnh, tự tin và tỉnh táo. **Nếu bạn đang chơi mà không có sự chuẩn bị thì bạn đang chuẩn bị thất bại.**

Các ví dụ và ý tưởng về Khởi động

- Loại bỏ mọi phiền nhiễu xung quanh.
- Xem lại một số hand.
- Sửa lại ghi chú của bạn về một buổi học gần đây: viết ra giấy về chủ đề bạn quan tâm vào và để nó trong tầm mắt của bạn. Ngoài ra, sử dụng điều này để đánh dấu các hand có liên quan để xem xét sau.
- Xem video đào tạo poker.
- Xem xét các mục tiêu dài hạn và đặt mục tiêu ngắn hạn trong ngày của bạn hoặc phiên chơi poker. Những mục tiêu này có thể là chiến thuật, tinh thần hoặc các mục tiêu khác liên quan đến poker. Tôi viết ra danh sách "CẦN - PHẢI", những điều tôi lưu ý như: tự tin, động lực, tập trung, kỷ luật, v.v.
- Chơi một số trò chơi trí não nhanh chóng. / Chơi cờ vua với một người bạn
- Đảm bảo bạn đã ngủ đủ giấc: Nghỉ ngơi và dinh dưỡng đầy đủ có thể ảnh hưởng đến hiệu suất chơi poker nhiều hơn bạn nghĩ.
- Đi bộ hoặc tập thể dục: nó giúp giảm căng thẳng, tăng cường năng lượng cho trí não của bạn, cân bằng tâm trạng của bạn và giảm mệt mỏi.
- Tắm với nước lạnh.
- Đọc một cuốn sách hoặc một bài báo.
- Nghe một số bản nhạc hay.
- Thiền chánh niệm, hít thở sâu hoặc hình dung: "Tôi đã đã thiền định liên tục trong khoảng hai năm. Có rất nhiều nghiên cứu cho thấy nó có tác dụng tích cực, và thay đổi cấu trúc vật lý của não." (Stephen Chidwick)
- Đọc các bài đăng của ThePokerMindset. 😊



#17: Mất tập trung

25



Một trong những trở ngại lớn nhất để thành công trong poker là sự mất tập trung. Bằng mọi giá hãy tránh xa sự mất tập trung khi chơi. Loại bỏ bất kỳ sự cám dỗ nào khiến ta mất tập trung.

Bạn có biết không? Các nghiên cứu cho thấy rằng để điện thoại ở gần, ngay cả khi nó đã tắt vẫn có ảnh hưởng tiêu cực đến sự tập trung của bạn, bởi vì một phần của bộ não của bạn đang hoạt động để giữ bạn không cầm hoặc kiểm tra điện thoại. Thậm chí còn tồi tệ hơn nữa nếu bạn nhận được một thông báo hoặc một tin nhắn. Nó có thể ném bạn khỏi A-game của bạn!

Các công cụ mạng (internet, mạng xã hội, truyền hình) là liên tục tấn công chúng ta với những tin tức đáng sợ.

Sự phân tâm phá hủy năng lượng và sự tập trung. Nó tìm cách thống trị bạn, giống như cơn nghiện đang tìm cách để chế ngự con nghiện. Nó sẽ làm như vậy nếu bạn cho phép.

Bây giờ, điều quan trọng hơn bao giờ hết là loại bỏ phiền nhiễu nếu bạn muốn chơi A-game của mình.



the **poker** mindset



“Tôi cố gắng thiền vào buổi sáng và đi tập thể hình trước giải đấu.”
(Elky)

Nhiều người chơi poker vĩ đại kết hợp luyện tập hơi thở, chánh niệm và tập thể dục trong thói quen hàng ngày của họ. Chơi tốt đòi hỏi sự tỉnh táo, tập trung và không bị ảnh hưởng bởi kết quả.

Khi bạn tập trung vào hơi thở của mình trong lúc thiền định, bạn đang rèn luyện tâm trí của bạn để nhận thức, ổn định và nhất quán, để bạn có thể bắt đầu hiển thị những phẩm chất này khi đối mặt với những quyết định khó khăn trong poker.

Để trở thành một người chơi poker giỏi, bạn phải học cách trở thành một người quan sát khách quan về suy nghĩ và cảm xúc của bạn, thay vì mặc định bị lạc trong chúng. Bằng cách này bạn có thể bắt đầu nhìn mọi thứ rõ ràng hơn.



#19: Tự nhận thức

27



Làm việc dựa trên sự tự nhận thức. Nếu bạn vẫn không biết rằng thói quen tinh thần là nguyên nhân khiến bạn chơi poker kém hoặc tilt, bạn sẽ không có khả năng thay đổi. Hãy sáng suốt để nhận ra khi nào đầu óc bạn bị mệt mỏi. Hãy nghỉ ngơi một chút và đánh giá lại mọi thứ.

Những người chơi poker giỏi ưu tiên tâm trạng của họ. Đây là sự khác biệt giữa thành công và thất bại của bạn tại bàn chơi. Bạn có thường xuyên đưa ra quyết định đúng đắn khi bạn đang sợ hãi? Khi bạn đã thua và muốn trả đũa? Nhận thức được tâm trạng của bạn và hiểu rằng bạn hành động tốt nhất khi bạn cảm thấy ở đỉnh cao của mình (Bình tĩnh, thoải mái và hạnh phúc). Nếu bạn không cảm thấy như vậy thì không nên chơi poker.

Nếu bạn không có tâm trạng tốt, hãy tránh xa bàn poker. Đây không phải là trạng thái tâm trí bạn muốn có khi đưa ra các quyết định lớn và đối mặt với đối thủ khó nhằn. Hãy dành cho mình một ngày nghỉ, **chơi với một tâm trạng không tốt có thể làm phá sản tài khoản ngân hàng của bạn.**



thepokermindset

#20: Cân bằng

28



Không duy trì được sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống khi chơi poker sẽ không chỉ có hại cho các lĩnh vực khác trong cuộc sống của bạn mà còn có ảnh hưởng xấu đến sự tập trung của bạn và mức năng suất trong các phiên chơi poker. Hãy chắc chắn rằng bạn dành đủ thời gian cho bạn bè và gia đình hoặc thời gian để làm một cái gì đó cho chính bạn!

Khi bạn đã hoàn thành công việc trong ngày, hãy để tâm trí của bạn rời khỏi poker. Tạo sự hài hòa giữa công việc và cuộc sống cá nhân. Đừng quá ám ảnh. **Nếu bạn có thể tạo dựng sự cân bằng trong cuộc sống của mình, tự động bạn sẽ đạt được sự cân bằng trong poker.**



thepokermindset



DẤU HIỆU CỦA **KIỆT SỨC**

KHÓ KHĂN ĐỂ ĐẠT TRẠNG THÁI MINH MÃN

THIẾU ĐỘNG LỰC ĐỂ CHƠI

LIÊN TỤC CẢM THẤY MỆT MỎI

RẤT DỄ BỊ PHÂN TÂM, DỄ DÀNG BỊ TILT

TỨC GIẬN VÀ DỄ PHÁT ĐIÊN

THƯỜNG XUYÊN MẤT TẬP TRUNG

THÁI ĐỘ TIÊU CỰC

KHÔNG QUAN TÂM ĐẾN BẢN THÂN



thepokermindset

“Bạn không cần phải chơi nếu cơ thể, trái tim và tâm trí của bạn không có cảm xúc với việc đó.”
(Jason Koon)

Nếu bạn thường xuyên cảm thấy mất tinh thần, tức giận và cảm xúc tiêu cực, có thể bạn đang bị kiệt sức. Kiệt sức là một trạng thái của cảm xúc, thể chất và tinh thần kiệt quệ do bị quá sức và căng thẳng kéo dài.



thepokermindset

#21: Kiệt sức



1. Dấu hiệu quan trọng nhất của sự kiệt sức đối với người chơi poker là gặp khó khăn khi đến và ở trong bàn chơi. Bạn có thể thấy rằng bạn dễ dàng bị phân tâm hơn hoặc bạn cảm thấy buồn chán nhanh hơn nhiều và không thể chờ đợi để kết thúc phiên.

2. Khi bạn không cảm thấy hứng thú với poker hoặc bạn không còn có động lực để chơi và cải thiện trò chơi của bạn nữa thì rất có thể bạn đang gặp phải tình trạng kiệt sức.

Ngay cả khi bạn thực sự yêu thích poker, điều đó cũng có thể thi thoảng xảy ra. Hãy thử tìm hiểu nguyên nhân gây ra nó, có thể cuộc sống cá nhân của bạn đang chiếm nhiều năng lượng hơn bình thường hoặc có thể bạn chỉ đang buồn chán. Những thứ bạn có thể làm để duy trì động lực là: nghỉ giải lao thường xuyên, làm điều gì đó thú vị, hãy hạn chế sử dụng thiết bị kỹ thuật số của bạn khi không cần thiết hoặc **suy nghĩ lý do TẠI SAO của bạn**.

Để vượt qua tình trạng kiệt sức hãy nhớ TẠI SAO bạn chơi poker. Bạn có động lực hơn khi biết TẠI SAO bạn làm vài thứ. Có lý do TẠI SAO mạnh mẽ là điều giúp bạn vượt qua những thời kỳ khó khăn. Xác định rõ ràng lý do TẠI SAO này là rất quan trọng đối với sự thành công lâu dài trong poker.



3. Một dấu hiệu rõ ràng của kiệt sức là thường xuyên cảm thấy mệt mỏi. Nếu việc bước ra khỏi giường vào buổi sáng hoặc bắt đầu chơi hoặc nghiên cứu poker là khó khăn hơn nhiều so với bình thường, bạn có thể bắt đầu kiệt sức. Hãy nhớ rằng ngay cả khi bạn không phải đối phó với việc thiếu năng lượng về mặt thể chất thì bạn cũng có thể cảm thấy kiệt quệ về mặt cảm xúc.

4. Một dấu hiệu kiệt sức khác là khi bạn bắt đầu tilt dễ dàng hơn hoặc nhanh hơn nhiều so với bình thường. Thỉnh thoảng trong khi kiệt sức, ngay cả một pot bị mất cũng đủ để mang lại nhiều cảm xúc tiêu cực và ném bạn rời khỏi A-Game của mình.

Trong thời gian kiệt sức, bạn có thể có nhiều hơn các vấn đề giữa các cá nhân, chẳng hạn như tham gia vào nhiều hơn xung đột với người khác hoặc tránh và ít nói chuyện với các thành viên trong gia đình và bạn bè. Thỉnh thoảng khi bạn ở bên cạnh họ, bạn có thể điều chỉnh lại cảm xúc.



5. Kiệt sức có ảnh hưởng tiêu cực đến khả năng chú ý hoặc tập trung của bạn. Những lần khác poker được dùng để mang lại cho bạn niềm vui, bạn không thể chờ đợi để bắt đầu một phiên và chơi, bây giờ bạn thấy mình đang nhìn đồng hồ hoặc điện thoại của bạn, thay đổi playlist nghe nhạc,..., hoàn toàn không để ý đến bàn chơi.

6. Tiêu cực là một trong những khía cạnh khác đặc trưng cho sự kiệt sức. Bạn bắt đầu phiên chơi của mình với thái độ bi quan, bạn cảm thấy rằng bạn toàn được chia cho bài rác, chẳng lần nào hít được cái quần què gì tốt một chút, và khi bạn có bài tốt một chút thì tất cả bàn đều fold. Một dấu hiệu khác của sự hoài nghi là khi bạn cảm thấy dường như không có bất cứ điều gì có ý nghĩa nữa, không có cảm giác hoàn thành nữa.

Những điều đã từng tiếp thêm sức mạnh cho bạn - chiến thắng, tham vọng, thử thách, thậm chí cả tiền - dường như vô nghĩa.

7. Trong thời gian kiệt sức, một số người tham gia vào các chiến lược đối phó không lành mạnh như uống quá nhiều cà phê hoặc rượu, hút thuốc, quá ít vận động, bỏ qua tập luyện, ăn quá nhiều đồ ăn vặt, không ăn đủ hoặc ngủ không đủ giấc.



ĐIỀU DUY NHẤT NHÀM CHÁN HƠN SO VỚI VIỆC GHI CHÉP LẠI TIẾN TRÌNH CỦA BẠN BẰNG **NHẬT KÝ POKER** LÀ BẠN SẼ THẤY NHÀM CHÁN KHI THẤY MÌNH VẮN DẬM CHÂN TẠI CHỖ SAU NHIỀU NĂM CHƠI CHỈ VÌ BẠN KHÔNG **THEO DÕI ĐỂ TIẾN BỘ HƠN**



thepokermindset



Một trong những cách tốt nhất để cải thiện tư duy poker của bạn là quan sát, chú ý và lập tài liệu về sự tiến bộ của bạn theo thời gian. Một cách hiệu quả để làm là ghi lại nhật ký về suy nghĩ và cảm xúc trong poker của bạn vào cuối mỗi ngày.

Bạn đang nghĩ gì và bạn đang cảm thấy thế nào? Có lẽ bạn đã có một phiên thua đau hay chiến thắng lớn? Hãy viết ra bạn đang cảm thấy thế nào. Bản thân hành động này là một hoạt động thể dục hữu ích về mặt tinh thần để giúp đối phó với một số cảm xúc. Theo thời gian, nhật ký này sẽ hoạt động như một nguồn tài nguyên vô giá để cải thiện trò chơi của bạn và giúp tinh thần của bạn minh mẫn hơn, mạnh hơn trong mỗi phiên.

Khi bạn gặp khó khăn, thay vì đổ lỗi cho bản thân hàng giờ, sẽ thông minh và hiệu quả hơn nhiều nếu viết về những gì đã xảy ra trong nhật ký poker của bạn, những bài học bạn đã học và cách ngăn điều đó xảy ra lần nữa trong tương lai. Nếu bạn không phản ánh những sai lầm của mình bằng cách viết chúng trong nhật ký poker của bạn, quá trình học hỏi sẽ khó hơn và chậm hơn nhiều.

Viết lách buộc tâm trí của bạn "connect the dots"



thepokermindset



Hầu hết những người chơi poker đều xác định tilt chỉ được gây ra bởi sự tức giận và không nhận thấy rằng **sợ hãi và lo lắng có thể nguyên nhân chính cho các vấn đề tư duy của họ**. Bạn có thể không nhận ra rằng sợ hãi có thể là nguyên nhân khiến bạn không chơi A-Game, không đưa ra quyết định hợp lý, đúng đắn hoặc thiếu năng lượng để chơi.

Trước hết, hãy xem nơi mà nỗi sợ hãi có thể xuất hiện trong trò chơi của bạn:

Bạn có nhận thấy rằng bạn thường xuyên chơi ăn chắc, tránh né rủi ro, ngay cả khi bạn biết rằng đó là quyết định đúng đắn?

Bạn có thường trì hoãn up stake?

Bạn có liên tục lưỡng lự với quyết định của bạn?

Tâm trí của bạn có bình thản trong những pot lớn hay bạn cảm thấy căng thẳng?

Bạn thường nhìn nhiều vào kết quả hay stack size của bạn?

1. Tìm hiểu xem nỗi sợ hãi đến từ đâu

Hãy tự hỏi bản thân xem nguyên nhân gốc rễ của niềm tin tiêu cực trong bạn là gì? Viết lại trong nhật ký poker của bạn, nghĩ xem nỗi sợ hãi đến từ đâu và cố gắng hiểu nó một cách logic như một người ngoài cuộc. Thỉnh thoảng chỉ cần nói rõ nỗi sợ hãi của bạn là gì cũng sẽ mang lại cho bạn nhiều hơn sức mạnh để đối phó với chúng. Nói ra nỗi sợ hãi của bạn, viết chúng ra hoặc tập trung tâm trí vào chúng. Một số câu hỏi để giúp bạn xác định nỗi sợ hãi là gì:

1. Tôi thực sự sợ điều gì?
2. Những điều gì hoặc tình huống gì thường khiến tôi lo lắng hay sợ hãi?
3. Những dấu hiệu đầu tiên của sự sợ hãi và lo lắng là gì?
4. Tôi có sợ rằng tôi có thể mắc sai lầm?
5. Tôi có cảm thấy tự tin vào khả năng chơi của mình không?



2. Nhìn vào tình huống xấu nhất

Hình dung và viết ra kết quả tồi tệ nhất. Kịch bản này tồi tệ như thế nào đối với kế hoạch cuộc sống? Hầu hết thời gian chúng ta thường thổi phồng các vấn đề hơn so với thực tế, nhận ra điều này có thể rất hữu ích. Tôi thách thức bạn đào sâu vào nỗi sợ hãi của mình và bạn sẽ thường thấy rằng những con quái vật tinh thần là những con bù nhìn vô hại. Đôi khi chỉ cần một mảnh giấy và một vài câu hỏi để tạo sự đột phá.

3. Hình dung thành công

Sau khi bạn viết ra và hình dung kịch bản trường hợp xấu nhất, hãy tiếp tục và hình dung nó sẽ khiến bạn cảm thấy như thế nào nếu bạn thành công? Viết ra những lợi ích của việc vượt qua nỗi sợ hãi của bạn. Hãy tự hỏi mình câu hỏi, có phải bạn đáng phải đối mặt với nỗi sợ hãi của bạn? Hãy nhớ: "Mọi thứ bạn muốn đều nằm ở phía bên kia của nỗi sợ hãi". (Jim Rohn)

Các vận động viên Olympic hình dung mình chiến thắng một cuộc đua hoặc một trò chơi. Nó có thể không thực sự khiến họ giành được chiến thắng, nhưng nó chắc chắn sẽ giúp tăng hiệu suất của họ. Tại sao không làm như vậy với poker? Hình dung cảm giác của bạn khi giành chiến thắng giải đấu hoặc trở thành người chiến thắng với số tiền đặt cược cao hơn, điều đó rất có thể thúc đẩy giúp bạn chơi tốt hơn và biến ước mơ của bạn thành hiện thực.



4. Tập trung vào việc học

Mọi thứ có thể không diễn ra theo cách bạn đã lên kế hoạch hoặc theo cách bạn muốn, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn đã thất bại. Đôi khi một tình huống không mong muốn lại là cơ hội tốt nhất để thay đổi và phát triển. Thay vì tập trung vào những sai lầm và mất mát của bạn, hãy tự hỏi một số câu hỏi:

1. Tôi có thể học được điều gì?
2. Làm thế nào tôi có thể học hỏi từ kinh nghiệm này?
3. Tôi có thể làm gì tốt hơn vào lần sau?
4. Mặt tích cực của điều này là gì?

Hãy nhớ: “Đôi khi bạn chiến thắng, đôi khi bạn học” (John Maxwell)

5. Học cách suy nghĩ tích cực hơn

Những điều bạn tự nói với chính mình có ý nghĩa rất lớn, bạn tin những gì bạn nói với chính mình. Tự nói chuyện và suy nghĩ tiêu cực sẽ hạn chế bạn, làm tăng căng thẳng và làm tổn thương sự tự tin của bạn. Hãy nuôi dưỡng một giọng nói tốt và tích cực bên trong.



Chúng ta bị ám ảnh bởi thành công, nhưng điều quan trọng là phải hiểu rằng những người thành công không phải là những người không thất bại, họ là những người thất bại nhiều hơn, chấp nhận thất bại, học hỏi từ nó, phục hồi và tiếp tục thử lại, không bao giờ bỏ cuộc.

“Nếu bạn sợ mất tiền của mình, bạn không thể chơi thắng được.” (Johnny Moss)

“Nói một cách đơn giản, sai lầm số một của những người chơi poker là tự tạo ra sự sợ hãi cho chính mình.” (Doug Polk)

Bạn sẽ không thể thực hiện chiến lược đúng đắn để chiến thắng poker nếu nỗi sợ bị thua đang bao trùm tư duy. Bạn phải để bản thân mình chơi và ra quyết định với sự tự tin và chấp nhận kết quả. Thậm chí bạn phải giả vờ như vậy lúc đầu.

Sợ mất tiền không làm ra tiền!



HÀNH TRÌNH ĐỂ TRỞ THÀNH
MỘT NGƯỜI CHƠI POKER VĨ ĐẠI
LÀ MỘT **CUỘC ĐUA MARATHON**
CHỨ KHÔNG PHẢI LÀ MỘT
CUỘC ĐUA NƯỚC RÚT



thepokermindset

“Chìa khóa để chơi ở đẳng cấp cao nhất là nằm ở sự kiên nhẫn” (Fedor Holz)

Các hành động nhất quán đối với mục tiêu poker của bạn sẽ cộng gộp theo thời gian và dẫn đến phần thưởng lớn.

Chỉ cần kiên nhẫn và tiếp tục đi đúng hướng.



thepokermindset

#25: Chăm chỉ làm việc

40

CON SÓI TRÊN ĐỈNH ĐỒI KHÔNG BAO GIỜ ĐÓI NHƯ
CON SÓI ĐANG LEO ĐỒI (BẠN CỨ CỐ GẮNG BẠN SẼ THÀNH CÔNG)
LÀM VIỆC TRÊN TRÒ CHƠI CỦA BẠN MỖI NGÀY,
HỌC TẬP, ĐÁNH GIÁ, XEM VIDEO ĐÀO TẠO

#Khuynh & N2



thepokermindset

Để trở thành một người chơi poker chiến thắng đòi hỏi bạn phải học hỏi và luyện tập rất nhiều. Hãy xem xét các khía cạnh tâm lý và bạn sẽ thấy lý do tại sao hầu hết mọi người không thành công trong lĩnh vực này.

Tuy nhiên, tin tốt là nếu bạn có sự kiên trì, **chơi poker để kiếm sống là một việc làm rất thực tế cho bạn.**



thepokermindset



TẠI SAO TÔI YÊU THÍCH **POKER**?
BỒI VÌ NÓ LÀ SỰ KẾT HỢP
HOÀN HẢO CỦA MỌI THỨ TÔI
THÍCH: TOÁN HỌC, TÂM LÝ,
SỰ CẠNH TRANH VÀ TIỀN BẠC



Poker có thể khó đến mức bạn rất dễ đánh mất sự hăng say của mình. Tuy nhiên, nếu bạn thực sự yêu thích trò chơi, bạn sẽ đi xa hơn để học tập và cải thiện bản thân. **Niềm đam mê thực sự là nền tảng vững chắc cho sự nghiệp poker của bạn.**

“Tôi yêu poker. Tôi sẽ luôn có động lực và niềm đam mê với poker vượt xa mọi cảm giác hay cảm xúc mà tôi từng cảm nhận. Tôi sẽ trở nên tốt hơn. Tôi sẽ là người giỏi nhất.” (Linus “LLinusLove” Loeliger)

“Tôi là một trong những người may mắn có thể kiếm sống bằng cách chơi một trò chơi mà tôi luôn đam mê.” (Phil Ivey)



“Nhìn lại poker, một lý do lớn cho sự thành công của tôi là **niềm đam mê** khiến tôi đầu tư mỗi phút khi rảnh rỗi để cố gắng trở thành một người chơi giỏi hơn.”
(Fedor Holz)

“Tôi nghĩ việc lắng nghe bản thân là điều thực sự quan trọng. Nếu bạn có động lực thực sự và bạn đang chơi trò chơi vì những lý do đúng đắn - bởi vì bạn yêu thích nó - bạn sẽ tự nhiên có động lực để chơi và tự nhiên có động lực để làm việc với trò chơi của bạn.” (Jason Koon)

“Tôi tin rằng điều quan trọng nhất trong cuộc sống là làm những gì bạn yêu thích và đối với tôi, **tôi yêu poker.**” (Jeff Gross)

“Sau khi tôi phẫu thuật ung thư, (tôi được dự đoán sẽ không thể qua khỏi). Khi tôi ra khỏi bệnh viện, tôi quyết định tôi sẽ chơi poker, làm những gì tôi muốn làm trong phần còn lại của cuộc đời tôi. Đó là khi tôi hướng tới trở thành một người chơi chuyên nghiệp. Tôi 28 tuổi. Tôi vừa mới kết hôn. Tôi đã xem xét quay trở lại “thế giới thực” và nhận được “công việc thực sự”. Sau đó (sống sót qua ung thư) đã xảy ra, **tôi cho rằng cuộc sống là quá ngắn. Tôi sẽ làm những gì tôi muốn làm**” (Doyle Brunson)

