



## GRIT – the 2 Biggies

### Angela Duckworth – Grit: The Power of Passion and Perseverance

<https://www.adlibris.com/se/bok/grit-the-power-of-passion-and-perseverance-9781501111112>

*"In this instant New York Times bestseller, Angela Duckworth shows anyone striving to succeed that the secret to outstanding achievement is not talent, but a special blend of passion and persistence she calls "grit." "Inspiration for non-genius everywhere" (People). The daughter of a scientist who frequently noted her lack of "genius," Angela Duckworth is now a celebrated researcher and professor. It was her early eye-opening stints in teaching, business consulting, and neuroscience that led to her hypothesis about what really drives success: not genius, but a unique combination of passion and long-term perseverance. In Grit, she takes us into the field to visit cadets struggling through their first days at West Point, teachers working in some of the toughest schools, and young finalists in the National Spelling Bee.*



*She also mines fascinating insights from history and shows what can be gleaned from modern experiments in peak performance. Finally, she shares what she's learned from interviewing dozens of high achievers—from JP Morgan CEO Jamie Dimon to New Yorker cartoon editor Bob Mankoff to Seattle Seahawks Coach Pete Carroll. "Duckworth's ideas about the cultivation of tenacity have clearly changed some lives for the better" (The New York Times Book Review). Among Grit's most valuable insights: any effort you make ultimately counts twice toward your goal; grit can be learned, regardless of IQ or circumstances; when it comes to child-rearing, neither a warm embrace nor high standards will work by themselves; how to trigger lifelong interest; the magic of the Hard Thing Rule; and so much more. Winningly personal, insightful, and even life-changing, Grit is a book about what goes through your head when you fall down, and how that — not talent or luck — makes all the difference. This is "a fascinating tour of the psychological research on success." (The Wall Street Journal)."*

### Konsten att inte ge upp

*"Grit är ett karaktärsdrag som kombinerar uthållighet, inre driv och förmåga att inte ge upp vid motgångar. Det har visat sig vara en avgörande faktor för att nå framgång både i skolan och i yrkeslivet. Grit kan dessutom utvecklas och förstärkas, både av oss själva och genom stöd från föräldrar, lärare, chefer eller vänner. Det handlar om att hitta sin passion i livet, ringa in sitt personliga skäl till att fortsätta framåt, aldrig sluta öva och att se varje misslyckande som ett tillfälle att lära. Psykologiprofessor Angela Duckworth delar här med sig av sin banbrytande forskning inom området.*



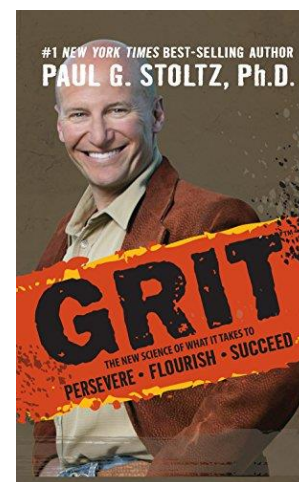
Vi får följa kadetter som kämpar med de första månadernas stenhårda träning på militärhögskolan West Point, möta utsatta barn i några av New Yorks tuffaste skolor och lära oss hemligheten bakom att vinna USA:s nationella stavningstävling.

Grit är ett övertygande och fascinerande svar på IQ-kulten. Duckworth påminner oss om att det är karaktär och ihärdighet som särskiljer de framgångsrika." — Skriven by **Malcolm Gladwell** författare av; **blink, The Tipping Point, Outliers, What the Dog Saw, Talking to Strangers, David and Goliath** och nyligen **The Bomber Mafia**.

## Paul G. Stoltz - GRIT: The New Science of What it Takes to Persevere, Flourish, Succeed

[https://www.amazon.com/GRIT-Science-Persevere-Flourish-Succeed-ebook/dp/B00S1W74EE/ref=tmm\\_kin\\_swatch\\_0?encoding=UTF8&qid=1622620645&sr=8-1](https://www.amazon.com/GRIT-Science-Persevere-Flourish-Succeed-ebook/dp/B00S1W74EE/ref=tmm_kin_swatch_0?encoding=UTF8&qid=1622620645&sr=8-1)

"Breakthrough research proves GRIT can be understood, measured and permanently improved. New York Times #1 best-selling author, Dr. Paul G. Stoltz, the originator of the AQ® (Adversity Quotient) theory and method, delivers on the next big breakthrough in human endeavour and success. Discover why a new study reveals 98% of employers worldwide pick GRIT over any other factor, including grit. Find out why GRIT can determine whether or not you achieve your goals, transcend your circumstances, and better your life. Grit is hot but misunderstood. Most people think grit is purely about basic tenacity and persistence. "That's much too limited. Science proves there is substantially more to GRIT," says Dr. Paul G. Stoltz, (author of Adversity Quotient, The Adversity Advantage, Put Your Mindset to Work). In this provocative new book, he provides the definitive upgrade from "grit" to "GRIT", and asserts that "Whether at work, school, home, sport, or play, the quality of GRIT is as important as or more important than the quantity." Drawing from his 35 years of scholarly research and practical application in top companies and institutions like Harvard Business School and MIT, Stoltz exposes the difference between Dumb and Smart GRIT, Bad and Good GRIT, Weak and Strong GRIT. He lays out the four dimensions of GRIT, Growth, Resilience, Instinct, and Tenacity, then guides the reader to Grok (understand), Gauge (measure) and Grow (measurably improve) one's GRIT. **Each e-book comes with a private code to complete the GRIT Gauge™, online, with a full feedback report on one's GRIT, along with concrete tools and tips to apply GRIT as leaders, students, professionals, parents, athletes, team members, individuals, whatever the age or stage of life, to achieve uncommon personal and collective success in any and all pursuits.**"





<https://spraktidningen.se/blogg/veckans-nyord-grit>

"Den som har grit är utrustad med en **stark drivkraft**. Grit beskrivs som en egenskap som har stor betydelse för att lyckas med en uppgift. Inom psykologin har det den senaste tiden talats mycket om grit. Den som gjort grit till ett modeord är forskaren Angela Duckworth. Hon har genom studier kunnat visa att faktorer som talang och gener inte räcker för att förklara varför vissa personer når framgång. I stället har Angela Duckworth identifierat grit som en avgörande egenskap. Det handlar om att vara utrustad med drivkraft och **ihärdighet** för att nå långsiktiga mål. Svenska Dagbladet berättar om Angela Duckworths forskning. Där diskuteras begreppet grit: Grit kan översättas med driv eller **jävlar anamma** och är en speciell blandning av **passion** och **uthållighet**. Det finns tydliga kännetecken på en person med grit."

Det är gott **gry** i grabben." – gammalt talesätt, 'j-klar anamma', finnarnas 'sisu', 'ei väkisin, mutta väsyttämällä' – 'ej medelst våld, men genom uttrötning', inte ge upp, uthållighet.

<https://www.forskning.se/2017/11/09/grit-ar-grejen-om-du-vill-lyckas-i-skolan/>

"Motivation är en motor i allt lärande. Forskning visar att en alldeles speciell sorts motivation är avgörande för att nå resultat i skolan – **grit** eller det vi i dagligt tal kallar jävlar anamma. Det är motivationen som gör att man kämpar vidare fast det tar emot och motivation slår ibland både IQ och talang när det gäller att nå resultat. **Men hur skapas motivation och vad är det egentligen?** Det finns många definitioner av vad motivation är, säger Agneta Gulz, professor i kognitionsvetenskap vid Lunds universitet, som forskar om motivation och lärande. När Agneta Gulz pratar om motivation och lärande har det med **emotionella drivkrafter** att göra. Hon räknar upp en rad olika känslor som kan väcka motivationen som **nyfikenheten** och **frustrationen**, men också **känslan av sammanhang och meningsfullhet**. Men motivation skapas även av negativa känslor som att inte vilja ha ett straff."

**Inge-Mo**, ICF Associate Certified Coach, ACC; specialiserad inom:

- Certifierad Hälsocoach
- Diplomerad Kost- och Näringsrådgivare
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**
- Studerar till: **Diplomerad Solution Focused BRIEF Coaching, DK**
- Studerar till: **Certified PQ Coach – Mental Fitness, USA**

Driven, empatisk, inlyssnande och mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskriverna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor 😊

