

## „ Drogi do mistrzostwa” cz. II

Po dłuższej nieobecności w tym przyjaznym dla biegaczy miejscu ponownie zapraszam czytelników do podróży w stronę swoich celów.

*„Wszystko ma swój początek w umyśle”.*



*Zanim powstał ten labirynt z bukszpanu jego pomysłodawca zobaczył go w swojej wyobraźni.*

Pozostawiłam Cię drogi czytelniku ostatnio w miejscu refleksji nad sobą. Postawiłam pytania warte przypomnienia, odpowiedzi zasługujące na przemyślenie i zapisanie:


1. Czy potrafisz określić co chcesz osiągnąć w dziedzinie sportu jaki uprawiasz? Jeśli tak, napisz jaki jest to cel lub cele. Jak sobie wyobrażasz to co chcesz osiągnąć?
2. Pomyśl jak wygląda twój trening- ( ile razy w tygodniu, jak długo trwa, czy jest planowany, konsultowany z kimś bardziej doświadczonym?)
3. Co myślisz o sobie jako sportowcu uprawiającym daną dziedzinę? Wypisz jak najczęściej skojarzeń na swój temat nie tylko dotyczących sportu. Zrób bilans- ile z nich ma charakter pozytywny ile negatywny. Czy któraś kategoria przeważa?
4. Co myślisz o możliwości osiągnięcia celu jaki sobie zakładasz? Jakie jest twoje myślenie o sukcesie , czym dla ciebie jest? Wypisz jak najczęściej skojarzeń, przekonań. Przyjrzyj się tej liście uważnie.



*Jeśli znasz cel swej podróży prawdopodobieństwo podążania we właściwym kierunku rośnie.*

Dlaczego poznawanie siebie, analizowanie tego czego się chce i co się myśli jest tak ważne? Psychologowie od lat posługują się pewną metaforą umysłu- porównując go do komputera. Jest to uproszczenie, które dość trafnie pozwala zrozumieć zasadę funkcjonowania tego najdoskonalszego z istniejących w świecie „centrów zarządzania”. Podobnie jak komputer mózg ludzki potrzebuje informacji umożliwiających mu działanie. Gromadzone w ciągu życia doświadczenia, instrukcje, wskazówki, przykłady działań innych osób stanowią podstawę naszego oprogramowania. O tym jaki ma ono charakter może się czytelnik dowiedzieć uważnie badając to co myśli na dany temat. Niestety w przeciwieństwie do programisty człowiek nie ma możliwości w pełni kontrolować tego w co zostanie od urodzenia wyposażony. Nieprzypadkowo czytając biografię sławnych ludzi czyta się nie raz pochwały dla ich wyjątkowo wspierających rodziców. Usłyszane od matki słowa:” możesz to zrobić, jeśli tylko będziesz bardzo chciał” powtarzane w atmosferze wiary w jego możliwości to wspaniały przykład programu ukierunkowanego na sukces jej dziecka. Z pewnością każdy z nas miał w swoim życiu zarówno zdarzenia, relacje z ludźmi, które programowały nas pozytywnie jak i takie, które budowały w nas negatywną koncepcję siebie i świata. W zależności od częstotliwości tych przekazów człowiek bliższy będzie optymistycznemu lub pesymistycznemu spojrzeniu na życie i to co jest w nim możliwe do osiągnięcia.

Dobra wiadomość dla Ciebie czytelniku/czytelniczko jest taka, że w momencie czytania tego artykułu jesteś wyposażony/a we wszelkie potrzebne Ci zdolności, aby zacząć odtąd programować siebie w sposób świadomy i celowy.

To co myślę o sobie, świecie, życiu  moje działania, postawy wobec przeciwności

Możesz zacząć ten proces podejmując teraz decyzję. „Ja ( Twoje...imię i nazwisko) postanawiam od dzisiaj świadomie wprowadzać informacje do swojego umysłu na temat tego czego chcę w ...( sporcie, życiu osobistym, finansach, zdrowiu)”.

W tym miejscu dodam ostrzeżenie. Jeśli faktycznie jesteś zainteresowany/a wypełnieniem tej obietnicy danej sobie musisz zdać sobie sprawę, że jest to proces, który wymaga cierpliwego treningu, zaangażowania i samodyscypliny. Proces, który może przynieść w efekcie nagrody przewyższające Twoje oczekiwania o ile uczynisz go entuzjastycznym celem swej codzienności.

Jeśli jesteś gotowy/ gotowa przygotuj się do tej drogi właściwie. Pamiętaj, że nie jesteś na niej sam/sama- wiele osób podążało tą drogą przed Tobą i wiele osób dzisiaj również decyduje się nią podążać. Wkrótce będzie łatwiej Ci je rozpoznać wokół siebie. A teraz krótki przewodnik po Twoim mentalnym treningu (w trzech krokach):

1. Skoncentruj się na swoich **pozytywach**. To ważne! Stwórz **listę swoich zalet**. Zapytaj znajomych, przyjaciół, rodzinę co cenią w Tobie i jakie widzą zalety. Przypomnij sobie i wypisz wszystkie **sukcesy jakie udało Ci się osiągnąć**, nawet te najmniejsze. Utrzymuj i rozwijaj to **pozytywne spojrzenie na siebie**. W chwilach, kiedy doświadczasz porażki, nie spełnisz swoich lub czyichś oczekiwań przeanalizuj sytuację, wyciągnij wnioski i ...natychmiast podziękuj sobie za uczciwość, wytrwałość i odwagę w dążeniu do celu.
2. Zwróć uwagę na to co myślisz o innych ( np. rywalach) i świecie. Poszukuj **pozytywnych aspektów sytuacji**, zalet przeciwnika, **możliwości** w przeciwnościach. Staraj się utrzymać **pozytywne nastawienie** do siebie, ludzi i świata czytając inspirujące książki, oglądając motywujące filmy, słuchając ludzi, którzy doszli tam gdzie Ty pragniesz się znaleźć. Unikaj treści, które oddalają Cię od celu pamiętając, że umysł jest jak komputer jeśli wprowadzisz do niego treści związane z negatywizmem osłabisz skuteczność swojego działania.
3. **Rozbudzaj swój entuzjizm** każdego dnia. Najlepiej rozpoczynając dzień od **pozytywnej myśli** (np. Ja witam swoją rodzinę często słowami : „Dzisiaj będzie dobry dzień, pełen możliwości do wykorzystania!”), przypomnienia sobie **wizji celu** (siebie po jego osiągnięciu), przeczytania fragmentu **motywującej Cię książki**, **modlitwy** lub **medytacji** - czyli takich sposobów, które od rana pozytywnie ukierunkują Twoje myśli.  
Zarażaj innych swoim pozytywnym nastawieniem. Podziel się tym co Ci służy i pozwól, aby ta dobra energia krążyła dzięki Tobie po świecie. Doświadczysz wkrótce jak dobre rzeczy będą wracać do Ciebie.

Te 3 kroki być może uświadomiły Ci już pewną prawdę o drodze, którą możesz podążać. Jest to droga obejmująca całe Twoje nastawienie do życia, wykraczająca daleko poza cele tylko sportowe. Ale czy ktoś marzący o mistrzostwie będzie tym zdziwiony? Pamiętając o tym, że

jesteśmy jednością psycho-fizyczną i starając się jak najlepiej wykorzystać tkwiący w swoim organizmie potencjał najwięksi mistrzowie z różnych dziedzin sportu rozwinęli sztukę łączącą harmonijnie możliwości fizyczne z postawą umysłową.

Patrząc na warunki realizacji celu z innej strony można określić je następująco:

- dostrzegam swoją wyjątkową wartość i możliwości („Mam zdolności”),
- dostrzegam możliwości wykorzystywania tych zdolności dla zrealizowania swoich celów („Potrafię to osiągnąć!”)
- podejmuję bezpośrednie działania natychmiast po dostrzeżeniu możliwości osiągnięcia celu i kontynuuję je aż do skutku („Działam z entuzjazmem i wytrwałością”)

W tym miejscu pozostaje mi zachęcić Cię drogi czytelniku/ czytelniczko do realizacji kolejnych kroków. Planuj śmiało i z rozmachem. Niech Twoje marzenia rozpalają serce i umysł. Niech każdego dnia myśl o tym ku czemu zmierzasz uskrzydla Cię, a przeciwności niech inspirują do poszukiwania środków do ich przewycięzania i spożytkowania.



*„Wielkość osiągnięcia mierzy się rozmiarami przeszkód, jakie trzeba pokonać na drodze do celu.”*

Zainteresowanych dalszym rozwojem zapraszam na kolejną część „Drogi do mistrzostwa” oraz zachęcam do lektury jednej z najbardziej inspirujących książek motywacyjnych jakie przeczytałam „Do zobaczenia na szczycie” Ziga Ziglera.

Zatem, do zobaczenia!:-)