

SŁAWEK LUTER

---

**JAK SPEŁNIĆ  
SPORTOWE MARZENIA**

ŁÓDŹ 2010

© Copyright by Sławomir Luter 2010

Wydanie I  
Łódź 2010

**ISBN 978-83-923071-0-5**

**Wydawnictwo**

Be Yourself – Akademia Rozwoju

Sławomir Luter

ul. Ghandiego 27/33

91-015 Łódź

NIP: 726-139-40-94

[www.szkolenianlp.com.pl](http://www.szkolenianlp.com.pl)

e-mail: [luters@luters.pl](mailto:luters@luters.pl)

**Projekt okładki:** Marek Purzycki, e-mail: [marek-purzycki@wp.pl](mailto:marek-purzycki@wp.pl)

**Redakcja tekstu i korekta:** Hanna Opala, e-mail: [hanna\\_opala@wp.pl](mailto:hanna_opala@wp.pl)

**DTP:** Hanna Opala

**Druk:** Drukarnia Akademicka IPT

ul. Pomorska 69/71

90-224 Łódź

# Spis treści

Wstęp	5
Czas na zmiany	9
Rola mózgu w sporcie	16
Programowanie mózgu	17
Myśli	20
Marzenia	24
Wizerunek samego siebie	34
Cele	45
Podsumowanie celów sportowych	55
Siła pytań	56
Modelowanie mistrzów	70
Trzy wymiary	72
Priorytety	84
Misja sportowa	86
Motywacja	90
Pragnienie zwycięstwa ponad wszystko	94
Wiara i działanie	99
Opanowanie własnego strachu	101
Nieskończona dobroć	112
Złe i dobre nawyki	114
Koncentracja	118
Słodki smak ryzyka	121
Podświadomość – niewyczerpane rezerwy	123
Praca z oddechem	128
Spowalnianie czasu	129
Naprawiaj błędy	129

Zorganizuj swoje życie	130
Największa tajemnica świata	132
Śmieć się ze świata	136
Jeszcze kilka cennych rad	137
Od przeciętności do gwiazdorstwa	140
Zakończenie	142

## Wstęp

Sport – rodzic mistrzów, a także setek tysięcy ludzi, którzy postanowili wzbogacić swe życie i zainwestować swój czas w rozwój własnych umiejętności. Wielu zawodników zawdzięcza mu tak wiele: dobrą kondycję fizyczną i sprawność, zdrowie, gwiazdorstwo i bogactwo. Dobrych zalet sportu nie da się opisać w wielkiej księdze. Sport uczy stawiać i osiągać wyznaczone cele, wyrabia wolę walki, która jest tak potrzebna w codziennych zmaganiach. Czyż nie ma piękniejszego widoku od zaangażowania sportowca, który trenuje na poczet swojej przyszłości? Wykorzystuje talent, którym obdarował go Bóg? Zmaga się z własnymi słabościami, pokonuje swoje lęki i obawy, aby opanować do perfekcji techniki i czynności będące dla innych ludzi poza zasięgiem? To jest wspaniałe.

Na szacunek zasługuje przede wszystkim to, że sportowiec, trenując daną dyscyplinę, przekracza granice własnych możliwości, a przez to ciągle się rozwija. Nabywa pewnych cech charakteru, które są bardzo przydatne w codziennym życiu, takich jak upór i systematyczność, determinacja czy wytrwałość.

Wierzę, że sukcesy są ważne, ale najważniejsze jest to, kim się stajesz w czasie treningu i w trakcie dążenia do celu, jaki sobie wyznaczyłeś. Bo przecież nie każdy osiągnie tytuł mistrza Polski czy mistrza olimpijskiego, ale każdy będzie na swój sposób zwycięzcą, bo żyjąc z pasją i zaangażowaniem, doświadcza takich stanów emocjonalnych i przeżyć, jakich nigdy nie odczuje „mugol sportowy”. Najważniejszy jest proces osiągania celów, cała ta droga, którą przemierzasz każdego dnia, na każdym treningu. Wszelkie potrzebne zmiany dzieją się każdego dnia, a nie wtedy, kiedy trzymasz puchar.

Książka ta została napisana dla tych, którzy nie chcą, aby ich życie sportowe było małe, oraz dla tych, którzy wybiegają marzeniami dalej niż przeciętni, nieudolni zawodnicy.

Pisząc książkę „Jak spełnić sportowe marzenia” myślałem o tysiącach młodych ludzi, którzy co wieczór biorą torbę ze sprzętem i pędzą

na trening, ale za bardzo nie wiedzą po co. Nie potrafią znaleźć w sobie wspaniałych marzeń i wyznaczyć wielkich celów, dzięki którym zamieniają się ze zwykłych, szarych ludzi w osoby żyjące swoją pasją, miłością, w cudowne istoty, realizujące swoje pragnienia.

Spróbuję nakierować działanie, które zaprowadzi cię na drogę, gdzie wznoszą się wzgórza sukcesu. Spróbuję rozbudzić w tobie wiarę w swoje możliwości oraz w sens tego, co robisz.

W dzisiejszych czasach polskim sportowcom brakuje czegoś, co innych wynosi na szczyty. Brakuje nastawienia na sukces, wiary w siebie i tej kropki nad „i” w decydujących momentach.

Jest to lektura, której nie ma na półkach młodzieży, a która może pomóc każdemu, kto uprawia jakąś dyscyplinę sportu lub chce zacząć uprawiać ambitniej niż na poziomie amatorskim. Przygotuje sportowca do współzawodnictwa, nauczy niezbędnych zasad i technik, które są podstawami na drodze do sukcesu na większą skalę.

Dlaczego ją napisałem? No cóż, od dawna pragnę przekazywać ludziom teksty motywacyjne. Mobilizować ich i dodawać otuchy, zagrzewać do walki. Zresztą, sam kiedyś uprawiałem sport i wiem dokładnie, co czuje zawodnik oraz co powoduje jego porażki. Zamiłowanie do analizy ludzkich zachowań i ich przyczyn skłoniło mnie do napisania poradnika, w którym otrzymasz wiedzę i techniki osiągania celów sportowych. Zdobyłem specjalistyczne wykształcenie i jako trener rozwoju osobistego, coach i master NLP jestem gotów, aby ci pomóc szybciej wybić się ponad przeciętność.

Teraz, gdy już nie jestem czynnym zawodnikiem, spełniam swoją obietnicę. Obiecałem sobie, że kiedy przestanę być aktywnym zawodnikiem, wrócę do sportu, może jako trener, działacz zarządu lub jako duchowy motywator. Dlatego ta wartościowa pozycja jest takim moim wewnętrznym spełnieniem tej obietnicy.

Setki dobrze zapowiadających się zawodników na początku odnoszą sukcesy. Wygrywają liczne zawody i turnieje, mają wielki zapał i entuzjizm. Później coś się dzieje. Z tych wielkich talentów nie zostaje nikt,

kto zdobywa większy sukces. Łądują gdzieś w ligach o wiele niższych niż ich możliwości. Dlaczego tak jest? Co się stało? Czemu przychodzi taki czas, że setki przepracowanych godzin, litry potu i tyle wyrzeczeń nie dało takich rezultatów, o jakich sportowiec marzył? No, może nie całkiem, bo zostały trofea, wspomnienia i silny, zdrowy organizm, ale przecież nie o to chodziło, prawda?

Nie po to walczymy i harujemy, aby siedzieć na ławce rezerwowej lub rozgrywać pojedynki w klasie niższej niż nasze prawdziwe możliwości, zgadzasz się?

Te przykre doświadczenia zmusiły mnie do licznych przemyśleń i głębszych refleksji. Co robić, aby temu zjawisku zapobiec?

To przecież straszne, kiedy marnują się ludzie, którym brakuje niewielkich poprawek, a jednak nie wytrzymują i kończą uprawianie sportu po kilku latach, przekonani, że są nic nie warcy i że czas przestać zawracać sobie głowę dalszym współzawodnictwem.

Zebrałem też pewne bardzo istotne podstawy, które sprawiają, że zawodnik będzie rósł na spirali wzrostu. Oczywiście pod jednym warunkiem: że tego chce.

Po przeczytaniu tej pozycji sportowiec będzie przygotowany do walki od strony psychologicznej sukcesu, ponieważ umysł nasz ma nieograniczone możliwości i od niego zależy, jak daleko zawodnik czynnie trenujący dojdzie na ścieżce rozwoju. Jednak odpowiednie przygotowanie to nie wszystko, bo czym jest samo przygotowanie, bez wewnętrznej siły, jaką jest pragnienie zwycięstwa za wszelką cenę?

Jest więc jeden cel tej książki: pomóc zawodnikom osiągnąć to, czego pragną z maksymalnym wykorzystaniem ich wielkich, olbrzymich możliwości. Moim zadaniem jest nauczyć zawodników, by nie zadowalali się byle czym, tylko zmobilizowali do ciągłego ulepszania i wymagania od siebie coraz więcej.

Jako autor i sportowiec wierzę, że zawarte na tych stronach techniki zmienią twoje życie i postawę sportową. Pomogą ci zacząć wszystko od nowa oraz rozbudzą w tobie umiejętności pokonywania ogranicza-

jących cię problemów. Wiedzę tę możesz swobodnie wykorzystywać w całym swoim życiu, zmieniać i nawet ulepszać.

A jeżeli jest to twój początek, to będziesz nakierowany na dobrą drogę, na której przeżyjesz cudowną przygodę, zwaną „sukcesem sportowym”.

Jest tylko jedna zasada: to co jest tu napisane, weź sobie głęboko do serca i szybko wprowadzaj w czyn, a obiecuję ci wiele wspaniałych chwil i wydarzeń. Pamiętaj, że wiele osób dostaje od życia różne przydatne narzędzia, ale czy je wykorzysta, czy nic z nimi nie zrobi – to już jest ich sprawa. Tylko około 7% robi coś po szkoleniach, reszta nic nie zmienia w życiu, a 10% ludzi czyta całość książki do końca. Do której ty będziesz należał grupy, sam zdecydujesz.

Miłej lektury!



## Czas na zmiany

Sportowcy występujący na światowych arenach, zawodowcy z najwyższej półki, używają sił drzemiających nie tylko w mięśniach, lecz także w ich umysłach, bo jest to klucz do najwyższych trofeów. Cała moja książka jest nastawiona, aby uświadomić ci potęgę prawej półkuli mózgowej – treningu mentalnego, relaksu, wizualizacji. Wszystkiego, abyś wzniósł się ponad przeciętność. Większość ludzi używa lewej półkuli mózgowej głównie do komunikacji, logicznego myślenia, analizowania. I dobrze, bo w sporcie to jest potrzebne. Jednak powiem ci, przyjacielu, że to za mało, aby zostać mistrzem świata. Tylko używając obu półkul mózgowych, jesteś w stanie naprawdę osiągnąć wielkie trofea. Prawą półkulą przygotowujesz się do zawodów, wizualizujesz sobie idealne ruchy, idealne elementy, uczysz się poprzez modelowanie innych, czyli podglądanie. Już wiele trenerów jest przeszkolonych, by wykorzystywać pracę obu półkul. Psychologowie i badacze ludzkich umysłów robili eksperymenty, w których podzielono sportowców trenujących strzelanie na trzy grupy. Trening trwał tydzień, codziennie dwie godziny. Pierwsza grupa trenowała metodą klasyczną, czyli zwykły, normalny trening. Druga grupa wprowadzała się w stan wizualizacji przez dziesięć minut przed treningiem klasycznym, wyobrażając sobie, jak idealnie wszystko wykonują, trafiają w sam środek, spokojnie celując. Wyniki po tygodniu były takie, że pierwsza grupa odnotowała wzrost o 68%, jednak druga grupa aż o 160%. Takich badań robi się już coraz więcej, łączy się treningi klasyczne z mentalnymi i nikt poważny już się z tego nie śmieje. Dlaczego? Bo podświadomość rejestruje obrazy z zewnątrz tak samo jak obrazy z wyobraźni. Jest już to zbadane, że dla mózgu nie ma różnicy, czy liżesz cytrynę prawdziwą, czy wyobrażasz sobie, że ją liżesz. Po prostu – nasz mózg jest ślepy! Wierzysz w te słowa? A ile razy sobie o czymś pomyślałeś i się zdenerwowałeś? Ile razy jakieś zdarzenie z przeszłości wywołuje w tobie dreszcz emocji? Tak, to właśnie wspomniane obrazy, myśli, dźwięki czy uczucia działają

na organizm. Dlatego wykorzystaj swoją prawą półkulę mózgową jako super dodatkowy trening, który przyspieszy twój wzrost na niesamowitą skalę!

Pragnę nastawić cię na pewne zmiany, które mogą odmienić twoje życie. Przekażę kilka technik, które są bardzo potrzebne, aby stać się czołowym zawodnikiem. Techniki te, gdy będziesz ich przestrzegał, dadzą ci szansę wybicia się ponad przeciętność. Jednak nie można ich tylko poznać, lecz nade wszystko trzeba ich używać i działać zgodnie z nimi, ale ty to wiesz, prawda?

Do tej pory niewielu sportowców i trenerów przywiązywało wagę do psychologicznej strony sportu. Może dlatego mamy w Polsce tak mało sukcesów na światową skalę i całe mnóstwo niewykorzystanych zawodników i drużyn, które śmiało mogłyby rywalizować z najlepszymi na świecie.

Niestety, same treningi fizyczne nie wystarczą. Trzeba też trenować umysł i zaprogramować go na sukces. Nasz mózg jest jak komputer – jak go zaprogramujesz, tak będzie ci służył. Dopiero teraz pojawiają się przy czołowych zawodnikach osoby, które są psychologami sportowymi. Pomagają pokonywać stres związany z olbrzymią presją zawodów oraz motywują zawodników do ciągłej pracy. Ale czy widać profesjonalne efekty? Psychologia to za mało. Potrzeba specjalistycznych narzędzi osiągnięcia sukcesu, aby przebić się na czołowe listy rankingowe. Te narzędzia zaraz otrzymasz. Lecz pamiętaj, to tylko narzędzia, a nie gotowa recepta czy zaklęcia. Narzędzia te są jak młotek, czy zrobisz z niego użytek, czy nie, to będzie twój wybór.

Chciałbym, abyś wierzył, że nieważne jest kim jesteś, ile masz lat, ile trenujesz, czy jesteś bogaty, czy biedny. Aby odnieść sukces – musisz podjąć wielką nieodwołalną decyzję, że pragniesz całym swym sercem być jak najlepszy i robić to, czego przeciętni nie będą robić nigdy. Jeżeli jest jakkolwiek tajemnica sukcesu, to właśnie w tym „drobiazgu”, który nazywamy determinacją i wolą zwycięstwa.

Zatem, przyjacielu, zanim rozpoczniemy wędrowkę po obszarze twojej motywacji, pragnąłbym jeszcze, abyś inaczej czytał tę książkę.

Czytaj ją w skupieniu. Nie oglądaj telewizji, nie słuchaj radia itp. To bardzo ważna książka.

Myśl tylko o tym, o czym czytasz. Jeśli twe myśli są rozproszone, zaraz przerwij czytanie i postaraj się skupić. Puknij palcem w książkę, niech ten sygnał da ci uświadomienie, że teraz jest czas czytania, i teraz jesteś myślami tutaj, tylko tutaj.

Czytaj cały rozdział do końca, abyś ogólnie pojął, o co w nim chodzi, następnie wróć do niego jeszcze raz i przemyśl ważne zdania.

Czytaj z ołówkiem w rękę i podkreślaj ważne słowa i fragmenty, rób notatki i przeglądaj je minimum raz w tygodniu, wyciągaj swoje własne wnioski.

Tych kilka oczywistych rad pomoże ci skuteczniej zakorzenić filozofię tej pozycji w umyśle.

Książka jest więc adresowana do wszystkich, których ominęła większość najlepszych rzeczy w sporcie i do tych, którzy pragną, aby ich te rzeczy nie ominęły. Dla ludzi gotowych do pracy i do przeżycia najwspanialszych chwil pełnych pasji, radości i łez szczęścia.

Pomogę ci zdobyć to, na co zasługujesz i co możesz osiągnąć. Pokażę drogę oznaczając koniec negatywnego myślenia, koniec zadowalania się czymkolwiek mniejszym niż to, co możesz uzyskać. **Czas na wielkie zmiany!**

Dziś już zrzuć swą starą skórę, która znosiła przeciętność. Od dziś niech zakiełkuje w tobie nowe życie wojownika, który zawsze będzie mierzył jak najwyżej i nigdy się nie podda. Bo kariera, którą wybrałeś, daje wiele wspaniałych możliwości, ale równocześnie pełna jest pracy i wyrzeczeń. Jednak jeśli przyjmiesz serio te zasady, porażka już nigdy nie będzie twoją „nagrodą” za walkę! Przeniesiesz się z cienia w słoneczny blask sukcesu! Uroczyście sobie przysięgnij, że nic cię nie powstrzyma przed rozwojem nowego życia, bo zasługujesz na to, co najlepsze!

Zapamiętaj, że każdy, kto do czegoś doszedł w sporcie, zawdzięcza to temu, że nie spoczął, dopóki to postanowienie, które było na początku, nie stało się rzeczywistością. To największa tajemnica życia: Jeśli coś zaczynasz – to kontynuuj – aż zakończysz projekt.

Czy jesteś więc gotowy do podjęcia wielkiej decyzji? Czy jesteś gotowy odrzucić świat przeciętności i zacząć robić to, czego inni nie robią? Świat należy do odważnych, prawda? Pomyśl, co się stanie, jeżeli wiecznie będziesz się bał sięgać dalej niż inni?

Jak bardzo ci zależy na sukcesie w sporcie?

Możesz być kim chcesz, wierz mi... wszystko zależy od twojej samodyscypliny. Masz w sobie wielką pasję i miłość do treningu i współzawodniczenia, dzisiaj stajesz się lepszy niż wczoraj, a jutro będziesz lepszy niż dziś. Jedno z założeń sukcesu i NLP brzmi: Człowiek ma w sobie wszystkie niezbędne zasoby, aby osiągnąć to, czego pragnie.

Kiedy postanowisz, że chciałbyś coś w sporcie zdobyć na skalę mistrzowską, musisz nauczyć się kochać to, czym się zajmujesz.

Bez miłości do uprawianej dyscypliny sportu niewiele się udaje. Traktować sport od wewnątrz, z sercem – to podstawa i fundament. Jeżeli wykonujesz działanie, w które angażujesz to pozytywne uczucie, wszystko się udaje. A sam proces wzbudza radość i entuzjizm. Praca z miłością i zapałem, a praca z przymusu lub konieczności, to dwie różne postawy. Sportowiec, który kocha siebie, trening, zawody – ma postawę pozytywną i zaangażowaną, która jest trampoliną do mistrzostwa sportowego.

Podejście od wewnątrz znaczy tyle, co podejście płynące z serca. Tylko gdy będziesz czuł, że pragniesz tego co robisz, da ci rezultat pozwalający wypłynąć na szerokie wody.

Wszystkie najlepsze filozofie świata, najmądrzejsze książki nie pomogą ci, jeżeli ty sam nie wyrazisz wielkiego pragnienia wybicia się ponad przeciętność.

Jeżeli czytasz tę książkę, znaczy to, że chcesz coś osiągnąć i masz wolę, aby sprostać wyzwaniom. Pragniesz rozwoju i jakimś sposobem znalazłeś tę książkę, a wierz mi, nie ma przypadków. Podjąłeś decyzję, że pragniesz coś zmienić, decyzja ta to właśnie czytanie tej pozycji,

może napisanie mejla do mnie, umówienie się na szkolenie, trening czy coaching. Jednak wszelkie sukcesy rodzą się najpierw w umysłach ludzkich, a dopiero później w rzeczywistości. Wszystko, co cię otacza na świecie, było kiedyś tylko wyobrażeniem, które ktoś odważył się zrealizować. Każdy topowy sportowiec, kiedy zaczynał, miał wizję i marzenia, aby stać się wielkim mistrzem sportu. Jakże często te marzenia małych chłopców czy dziewczynek przebiła rzeczywistość i osiągnęli styl życia i klasę sportową, o jakiej nie śnili. Ale same marzenia to mało – działanie, kontynuacja i zakończenie – to te czynniki decydują o tym, dlaczego jedni ludzie są sławni i bogaci, a inni sfrustrowani i przeciętni. Tajemnicą ludzi sukcesu jest, mój przyjacielu, doprowadzanie wszystkich projektów, zobowiązań i celów do końca.

Musisz wiedzieć, że urodziłeś się po to, by odnieść sukces, tylko otoczenie i rzeczywistość sprawiają, że czasem w to nie wierzysz. Utopią wydaje ci się bycie w kadrze narodowej, wywiady w telewizji, wielkie pieniądze czy wymarzone trofea.

Ktoś kiedyś zastąpi tych sportowców, którzy są dzisiaj na szczycie, a od ciebie tylko zależy, czy ty będziesz wśród tych, którzy przejmą pałeczkę. Zatem skoro się urodziłeś, to jakie będziesz miał życie, zależy tylko od ciebie, twoich aspiracji i samodyscypliny.

Zadaj sobie pytanie: Czy ja tam będę? Czy będę na olimpijskim podium? Co jestem w stanie uczynić, aby tam być? I sam sobie daj odpowiedź...

Polska potrzebuje ludzi o wielkich marzeniach, o wielkiej odwadze i uporze. Talent już masz, to jest pewne, ale czy odważysz się zawalczyć o coś więcej niż przeciętność i doprowadzić sprawę do końca? Czy gest zwycięstwa będzie uczyniony twoją ręką? Czy myśl o tym, by dołączyć do panteonu chwały, nie daje ci zasnąć w nocy?

Czy jesteś gotów zapłacić cenę za sukces? Niewątpliwie możesz go osiągnąć, tylko wszystko musisz przemyśleć od wewnątrz, w swym sercu, gdyż nikt nie może za ciebie podjąć tej decyzji... Trzeba ci

wiedzieć, że talent to tylko 5 procent mistrzostwa, reszta to chęć wybicia się i ciężka praca na treningach. Ja dodam jeszcze, że także odpowiednia postawa i nastawienie do obowiązków.

Chwyć ster życia w swoje ręce i przejmij kontrolę nad tymi dziedzinami, które decydują o sukcesie bądź porażce. Nie pozwól, aby twoje życie było małe! Za dużo jest już marnotrawstwa w polskim sporcie. Ty tylko postanów i zadecyduj, ja poprowadzę cię dalej, będzie fantastycznie...

A więc, przyjacielu, czas na prawdziwą decyzję oraz na wielkie zmiany. Koniec przeciętności i zadowalania się miernością, bo zasługujesz na to, co najlepsze! Jeżeli naprawdę pragniesz lepszej formy, szybkiego wzrostu umiejętności i nowoczesnych technik osiągnięcia sukcesu, to trzymasz w ręku właściwe narzędzie. Korzystaj z niego od zaraz po przeczytaniu.

Zastanawiałeś się kiedyś, jakie masz szanse osiągnąć duży sukces sportowy i spełnić marzenia? Psychologowie badają tysiące sportowców i nie ma czegoś takiego jak wzór na ideał osobowości sportowej oraz cechy mistrza. Bo bywa, że ktoś ma idealne warunki fizyczne, lecz brakuje mu ducha walki i samodyscypliny. Innym razem mistrzem zostaje osoba, która w ogóle nie powinna mieć szans na podium, a wygrywa, dzięki swojej determinacji i niezłomnej wierze w sukces. Czy sukces jest logiczny? Raczej nie...

Jest tylu złotych medalistów, a kiedy porównywano ich cechy, potrafiły wyjść skrajnie różne tożsamości i typy genetyczne, które zdobywały szczyty sportowych sukcesów. Nie ma wzoru na sukces w sporcie. Wygrywają niscy i wysocy, grubi i szczupli, biedni i bogaci. Oczywiście, że robi się testy, kto ma do jakiej dyscypliny predyspozycje genetyczne, fizyczne i umysłowe. Jednak prawdą jest, że wola zwycięstwa, postawa i hart ducha bardzo często triumfowały w zmaganiach o puchary i medale.

Proszę, abyś zastanowił się nad swoim życiem na poważnie i w sposób świadomy. Podejmij decyzję, męską decyzję, że nauczysz się zasad, które pomogą osiągnąć sukces. Nie spoczniiesz, dopóki twoje

marzenia się nie spełnią. Jesteś na to gotowy? Pragniesz być na pierwszych stronach gazet? Chcesz zadedykować medal swojej matce czy komuś ważnemu? Zatem zadaj sobie pytania:

- ▶▶ Co jestem w stanie uczynić dla mojego sukcesu?
- ▶▶ Czy zaciskam zęby i idę walczyć o swoją przyszłość?
- ▶▶ Czy teraz podejmę decyzję, że nie interesuje mnie miejsce poza podium w niedalekiej przyszłości?

Teraz nie czytaj, odejdź od książki i przemyśl to. Porozmawiaj sam ze sobą i daj rzetelną odpowiedź... Do niczego się nie zmuszaj, serce ci wszystko powie... Załóż sobie osobny dziennik do zapisywania prze-myśleń i wszystko tam notuj, wieczorami przeglądaj, masz też miejsce zaraz poniżej.

Jeśli masz na tyle duże jaja, aby wejść w świat wielkich sportowców, czytaj dalej.

## Rola mózgu w sporcie

Każdy zdrowy homo sapiens nosi między uszami tkankę o masie między 1,1 a 1,6 kilograma. Zdajesz sobie sprawę z tego, że jeden mózg jest w stanie stworzyć więcej modelowych połączeń niż jest atomów we wszechświecie? W twoim mózgu jest około 10 miliardów komórek nerwowych, a każda z nich może wykonać tysiące połączeń z innymi w ciągu sekundy. Każdy sportowiec powinien uważać na swoje ręce, nogi, jeśli uprawia sport tymi częściami ciała. Ale pomyśl, czym są te narządy bez mózgu? Kto nimi steruje? Dbasz o nogi, jeśli jesteś piłkarzem, ale kto kopie tę piłkę tak naprawdę? Noga, czy mózg daje rozkaz, oblicza koordynaty, ustala siłę, kąt ustawienia stopy, zamach i ustawienie bramkarza? Kto gra w tenisa, ręka czy mózg? Kto zadaje cios, ręka boksera czy mózg? No właśnie, bez umysłu i jego szefa, twojej woli, kończyny to nieprzydatne narzędzia. W każdej sekundzie życia ten organ potrafi wyzwolić do kilku milionów wyładowań impulsów. A sto tysięcy impulsów to rzecz normalna.

Wszystko co robisz, od myślenia do ruchów mięśni, angażuje komórki zwane neuronami. Każdy twój trenowany ruch, element to miliony wyładowań elektrycznych i reakcji biochemicznych. Jeden ruch – to jedno połączenie neuronowe, a ty potrzebujesz dany element powtórzyć około sześciu tysięcy razy, aby go dobrze opanować, to znaczy, aby twój mózg nauczył się perfekcyjnie i dokładnie odtwarzać to, czego go uczyłeś. Jeśli ten „nawyk” się wyrobi dobrze, będziesz miał nieświadomą kompetencję danego elementu. Co oznacza, że robisz trenowane elementy bez udziału świadomości. Pracujesz na autopilocie.



## Programowanie mózgu

Wiesz, czym jest nawyk? To automatyczne powtarzanie czegoś, co zrobiłeś kiedyś pierwszy raz, drugi i trzeci... aż w końcu mózg nauczył się to robić bez twojego świadomego udziału. Takie jest jego zadanie, ma ci upraszczać życie, inaczej ciągle od nowa uczyłbyś się tego samego. Otwierania drzwi, spuszczenia wody w toalecie, jazdy samochodem, kasowania biletów, języka, którego używasz, sposobu myślenia i wszystkiego, co kiedyś zrobiłeś pierwszy raz. Problem polega na tym, że nawyki są takie, które nam w życiu pomagają, oraz takie, które nas osłabiają, negatywnie wpływają na nasze działania, marzenia czy cele. Programuje cię każde słowo: *potrafię, chcę, mogę, dam radę, akceptuję siebie, kocham siebie* – wyrabia w tobie nawyk pozytywnego myślenia, działania, wiary. Inne słowa, jak: *jestem beznadziejny, nie jestem dość dobry, nie umiem, nie mam szans* – powodują nawyki bardzo szkodliwe dla życia i sportu. Osłabiają wiarę w siebie, niszczą wysoką samoocenę, która jest niezbędną do zdobywania miejsc na podium.

Programowanie mózgu polega na regularnym powtarzaniu słów, które wywołują myśli, myśli dają emocje, a emocje dają zachowania. Dlatego tak ważnym czynnikiem programowania na sukces jest używanie słów, za którymi idzie wiara, moc, entuzjazm, siła, skupienie czy koncentracja.

Teraz świadomie musisz zwrócić uwagę, aby dobrze się zaprogramować. Nawyk pozytywny będzie się automatycznie odpałał, bez twojego świadomego udziału i będzie ci służył wsparciem.

Programujesz się w ten sposób, że wprowadzasz swój umysł w stan koncentracji. Zamykasz oczy, bierzesz 3 głębokie wdechy na około 5 sekund oraz wydychasz też około 5–6 sekund, kiedy wypuszczasz powietrze, rozluźniasz ciało od czubka głowy w dół, ramiona, brzuch, nogi, stopy. Koncentrujesz się na swoim wnętrzu. Następnie ćwiczysz od 5 do 15 minut pozytywne afirmacje, czyli zwroty, które cię programują na sukces, wiarę, zaciętość, wytrwałość. Afirmuj zawsze w czasie teraźniejszym: *jestem najlepszy, mam najlepszą formę, wszystko mi*

*wychodzi, odwaga to mój miecz, którym dzisiaj walczę...* Słowa *potrafię, mogę, chcę, umiem, jestem* – to podstawa programowania. Przyzwyczaj mózg do tego, a on w końcu po jakimś czasie uwierzy i zrobi z tych pozytywnych słów świetne nawyki, które zostaną z tobą już do końca życia. Lewa półkula tworzy słowo, prawa dopasowuje obraz – jeśli są spójne, organizm odczuwa to jako prawdę. Dlatego koniecznie uruchom swoją prawą półkulę i wizualizuj siebie jako osobę osiągającą to, czego pragnie, w jak najdrobniejszych szczegółach. Mózg nie rozróżnia obrazów rzeczywistych od wyobrażonych. Wiesz, jaka to potęga umysłu? Koncentracja, relaks i trening mentalny – wizualizacje sukcesu. Tak zaczynasz tworzyć pierwsze połączenia neuronowe, które staną się nawykiem i twoją postawą. Jakie będziesz miał nastawienie, postawę, wiarę w siebie, kiedy zaczniesz się czuć, że możesz osiągnąć wszystko?

- Programuj się przed zawodami, czyli wizualizuj siebie, jak idealnie grasz, jak idealnie twoje ciało wykonuje wszystkie ruchy, jak dokładnie wszystko przewiduje, koordynuje. Tenista gra mentalnie idealny tenis, piłkarz idealnie podaje i strzela, bramkarz broni, bokser walczy, kolarz jedzie, siatkarz wizualizuje przed zawodami idealne serwisy, ścięcia, bloki. Rozumiesz? Piłkę widzisz w bramce, zanim ją strzelisz, przyjacielu... Dla mózgu to bez różnicy, on będzie odbierał i reagował tak, jakbyś był faktycznie w formie. Wyobrażaj sobie siebie zawsze w najlepszej dyspozycji sportowej.
- W trakcie zawodów jesteś tylko w grze, wyciszasz wszystko, myślisz, dialogi, słowa, jesteś w Tu i Teraz, żadnej przeszłości, żadnej przyszłości. Skupienie totalnie na transie, w którym jesteś, na świadomości obecności na zawodach i pojedynku sportowym.
- Po zawodach programuj się także, odtwórz przebieg zawodów, dokładnie przeanalizuj, co zrobiłeś dobrze, co zrobiłeś źle. To bardzo ważne narzędzie – po każdym zawodach, treningach zawsze robisz mentalny trening tego, co robiłeś świetnie. Utrwalasz ten obraz i wzmacniasz neuronowe połączenia.

Ważne: te fragmenty pojedynku, które zrobiłeś źle, od razu skreślaj i wizualizuj tak, jakbyś zrobił dobrze. Jeśli przegrałeś, od razu skreślaj

te myśli obrazy i film, który pamiętasz, oraz zmieniaj w umyśle przebieg pojedynku tak, jakbyś wygrał. Nie wolno utrzymywać obrazów przegranych życiowych!

Przyzwyczajaj mózg do tego, że wygrana to naturalny twój stan. Kasowanie przegranych i zastępowanie ich mentalnymi wygranymi spowoduje, że nabierzesz siły i nawyku do wygranych. Pamiętaj, mózg wierzy we wszystko co widzi, nie rozróżnia obrazu stworzonego przez ciebie od obrazu rzeczywistego. Od razu kasuj negatywne obrazy, porażki i zamieniaj na pozytywne zakończenia. Stworzysz dzięki temu nowe, silniejsze połączenia neuronowe i nawyk zwycięstw.

Programowanie mózgu do sukcesów nie ma wakacji, można robić to do końca życia, w każdej dziedzinie. Jeśli uczynisz z tego nawyk, efekty są murowane. Na całym świecie działają już kluby, które stosują potęgę prawej półkuli. Uwierz, sukces to myślenie – tylko myślenie, bo za myśleniem pójdzie emocja, zachowanie – czyli działanie, determinacja, upór.

Polski Trener Andrzej Wójcikiewicz stosował technikę wizualizacji z szermierzami. Czerpał z metod Silvy, które dawały zawodnikom harmonię wewnętrzną, uspokojenie. Stosował u zawodników technikę trzech palców – łączyli kciuk, wskazujący i środkowy razem, aby odpalić kotwice skupienia i koncentracji, następnie wizualizowali, uspokajali się. Piękne rezultaty uzyskiwali. Metoda Silvy w Polsce działa, opiera się także na pracy prawej półkuli, stosuje podobne techniki i zasady. Od 1945 roku Jose Silva opracowuje i bada metody osiągnięcia sukcesu. Ma rewelacyjne rezultaty.

Trening z prawej półkuli daje efekt „pamięci mięśni”. Jeśli rzucisz do kosza tysiąc razy w myślach idealnie, to podchodząc do normalnego rzutu, rzucisz tak samo, jak w myślach, bo mięśniami i tak kieruje mózg, który już przecież 1000 razy tę piłkę tam wrzucił.

Aby było jasne, trening mentalny przyspieszacz nauki i twojego rozwoju, ale nigdy nie zastąpi on treningu fizycznego, tradycyjnego. Jednak to jest droga do mistrzostwa – połączyć oba treningi dla twojego sukcesu.

## Myśli

Sportowiec jest tym, co myśli. Jego myśli kształtują mu całą karierę. Myśl to obraz lub głos wewnętrzny, który jeśli nie jest optymistyczny, nie wzmacnia pewności i poczucia wartości, to niszczy wyniki. Każda myśl sportowca ma wpływ na jego emocje i fizjologię. Pomyśl, ile szkody wyrządza w organizmie nieodpowiednie nastawienie, słowa, obrazy, bycie w przeszłości lub przyszłości. Każdy zawodnik ma wpływ na emocje, uczucia czy stan dyspozycji fizjologicznej i psychicznej tylko poprzez własne myślenie, bo człowiek jest całością. Wystarczy czasem jedno słowo wypowiedziane w myślach, aby wznieść się na wyżyny lub odebrać sobie cały zapal czy energię. Dlaczego? Bo nasz ludzki mózg jest ślepy i przetwarza wszystko, co mu podrzucisz. Dla niego nie ma różnicy, czy jakieś zdarzenie dzieje się naprawdę w rzeczywistości czy w myślach, i tak będzie reakcja fizjologiczna i emocjonalna.

Większość sportowców ma zdrowy umysł, ale nie znaczy to, że zdrowo myśli. Negatywne obrazy powstrzymują przed byciem w pełni zaangażowanym w to, co się robi. Dlatego badaj myśli, czy ci służą. Za pomocą kilku pytań jesteś w stanie zbadać, czy dane przekonanie lub myśl wzmacniają twój sukces czy osłabiają. Zasada brzmi: zawsze programuj się wzmacniająco i pozytywnie, gdyż każde słowo programuje twój komputer, czyli mózg. Dlaczego programuje? Bo mózg wierzy i udowadnia to, co mu każesz i co do niego mówisz. Kiedy powiesz najsłynniejsze negatywne zdanie świata: nie jestem dość dobry – to oczywiście zaraz ci udowodni, że masz rację w stu procentach i przytoczy dowody na to przekonanie.

Musisz przejść na pozytywną dietę! I nie chodzi tu o ślepe super pozytywne myślenie, że jesteś najwspanialszy, lecz o zdrowe programowanie, wyzwajające w tobie pragnienie, wytrwałość, dyscyplinę i pasję do uprawiania sportu. Słowa: *mogę, dam radę, potrafię* to potęga! Jeżeli potrafisz utrzymać 30-dniową dietę pozytywną – wyrobisz sobie bardzo przydatny nawyk, który spowoduje w twoim życiu

wielkie zmiany. Widziałeś kiedyś mistrza olimpijskiego, który myśli negatywnie?

Każde twoje słowo cię programuje – wywołuje łańcuch emocji, a one wywołują zachowanie. Dlatego słowa i sportowca i trenera to podstawa dobrych wyników. Słowo często wypowiedane rodzi nawyk, który już podświadomie potem zaczyna działać bezwarunkowo, dlatego tak bardzo niebezpieczne jest nadużywanie negatywnych słów. Uważaj na słowa: *zawsze, znów, ciągle*. W negatywnych sformułowaniach tworzą one nieprawdziwe przekonania, takie jak: *Zawsze przegrywam. Znów mi się nie udało. Ciągle jestem poza podium*. Czy aby na pewno jest to zgodne z prawdą? Może kilka razy przegrałeś, ale nie zawsze przegrywasz? Może tym razem ci się nie udało, a nie znowu? Może tym razem jesteś poza podium, a nie ciągle?

Jeśli wpadniesz w nawyk negatywnych generalizacji, to pamiętaj, jakie to ma negatywne znaczenie dla ciebie, jak bardzo się krzywdzisz i autosabotujesz, przyjacielu. Jakich doznajesz emocji, jakich uczuć, jak spada ci moc i wiara w siebie. A najgorsze jest to, że ty w to wierzysz, bo zawsze, co podsuniesz mózgowi – to on znajdzie na to dowody. Zatem jak badać te myśli i przekonania, które cię niszczą i osłabiają? Zadawaj pytania.

1. Czy ta myśl/przekonanie to fakt? .....

Czy ta myśl/przekonanie pozwala mi osiągać moje bliskie lub dalsze cele? .....

Czy ta myśl/przekonanie pozwala mi budować formę, rozwiązywać konflikty lub ich unikać? .....

Czy ta myśl/przekonanie pozwala mi czuć się tak, jak chcę się czuć?  
.....

Czy ta myśl chroni moje zdrowie lub poczucie wartości?  
.....

Dodatkowe i pomocnicze:

2. Kim bym był bez tej myśli? .....

Jak bym się czuł?.....

Zaznaczasz sobie odpowiedzi w pytaniach od 1 do 5. N – to NIE, T – to TAK. Jeśli na minimum 3 pytania odpowiedziałeś NIE, to oznacza, że to przekonanie osłabia cię i jest chore, a nie zdrowe.

Zróbmy prosty przykład negatywnego przekonania:

*Nie potrafię go pokonać.*

Ad. 1 – Powiedzmy, że TAK

Ad. 2 – NIE

Ad. 3 – NIE

Ad. 4 – NIE

Ad. 5 – NIE

To, jak widać, jest chora myśl, która nic dobrego nie wnosi w życie, dlatego warto ją zmienić. Na jaką? Sam spróbuj przemienić tę myśl. Dajmy przykład mój:

*Zrobię wszystko, aby go pokonać.*

Ad. 1 – TAK

Ad. 2 – TAK

Ad. 3 – TAK

Ad. 4 – TAK

Ad. 5 – TAK

Jak widać, ta myśl jest bardzo pozytywna i zdrowa dla ciebie i twojego organizmu. Różnica jest ogromna. Bo twój mózg wierzy w każde twoje słowo, zatem zamiast szukać potwierdzeń na negatywne przekonania, zawsze szukaj pozytywnych i wzmacniających. Zupełnie inne programowanie dajesz sobie, inne emocje i zachowanie.

Pomyśl tylko, ile przekonań i myśli zaśmiecą twój umysł. Dotyczy to nie tylko sportu, ale i całego życia. Ta metoda to RTZ – wykorzystaj ją do pozytywnego programowania swojego umysłu. Lecz, jak widać, przydaje się dla wszystkich. Możesz sobie zrobić 40-dniowe

wyzwanie – badać wszystko, co ci do głowy przychodzi i porządkować swój umysł i myśli. Jeśli podejdziesz do tego na sto procent, rezultaty są fenomenalne. Myślenie wpływa na ciało i jest to już udowodnione naukowo, dlatego tylko wzmacniające przekonania i słowa mogą zaprogramować ci nowe nawyki – aby wizualizować siebie osiągniętego sukcesy.

**Pamiętaj: wszystko w życiu zaczyna się od myśli – sukces czy porażka.**

Wypisz swoich 5 negatywnych przekonań i zamień je na zdrowe:

Negatywne	Zdrowe

Jeszcze jedna technika od pana Jose Silvy. Jeżeli nachodzą cię negatywne myśli, czarne i przygnębiające, to bardzo szybko zadziałaj i powiedz: skreślał, skreślał – i wyobraź to sobie, a w miejsce tych skreślonych myśli, wstaw pozytywną myśl, która cię wzmocni.

Technikę tę możesz stosować, kiedy nie wyjdzie ci strzał, podanie, rzut, odbicie czy przegrasz pojedynek lub zawody. Natychmiast powiedz sobie „skreślał” oraz wyobraź sobie swoje najlepsze momenty, poprawne zagrywki czy uderzenia. Naucz swój mózg, że od dzisiaj koniec z negatywnymi myślami, i to nie tylko w sporcie, ale też w życiu codziennym.

## Marzenia

Marzenia są tym, co powoduje, że zaczynasz działać. Gdyby wielcy sportowcy nie mieli marzeń, nie padałyby kolejne rekordy świata. To marzenia powodują, że wstajesz rano z łóżka i klaszczesz z radości, bo nie możesz doczekać się dnia. Jak robi większość ludzi? Nie mogą się rozbudzić, mają złe humory, gdyż za krótko spali. Nigdy nie śpisz za krótko, gdyż śpisz, ile śpisz, a organizm wie dobrze, jak się wyspać, aby dać ci pełnię swoich możliwości. To brak marzeń i celów powoduje, że nie cieszysz się z nadchodzącego dnia, bez względu na pogodę czy stan ducha.

To, o czym marzysz, najprawdopodobniej otrzymasz w życiu. Działa wielka siła przyciągania, niektórzy też nazywają to samospełniającą się przepowiednią. Nasz umysł jest jak program komputerowy, jakie polecenia mu instalujesz, takie wykonuje. Dlatego optymizm oraz pozytywne podejście do marzeń oraz celów jest bardzo ważnym elementem osiągnięcia wysokich poziomów sportowych.

Wszystko, co pragniesz osiągnąć, rodzi się w twoim umyśle. Dlatego, czy osiągniesz jakiś sukces, czy też nie, zależy od twojego sposobu myślenia. Nie ludź się, że tylko trening czy talent to czynniki określające poziom zawodnika. Niestety. Psychika jest fundamentem ponadprzeciętnych wyników. Ileż razy widzieliśmy, że często wygrywają zawodnicy o lepszym nastawieniu, o mocniejszych nerwach i pozytywnym podejściu?

Miej wielkie oczekiwania. Jest to najważniejsza część psychologiczna sportu, a najbardziej ignorowana. Wiara w siebie i zacięta determinacja – to czynniki natury psychologicznej, absolutnie niezbędne do zdobycia najcenniejszych medali.

Tylko ułamek procenta ludzi trenuje swoje marzenia. Tak, trenuje! To się nazywa wizualizacja. Zobaczyć siebie osiągniętego sukces. Wyprowadzić rzeczywistość i poczuć już to, do czego się dąży. To niesamowite, ile potrafi zdziałać wizualizacja. Odizolowanie się od rzeczywistości



i przejście w odmienny stan świadomości. To jest olbrzymia inspiracja, wyzwalamąca wielkie pokłady energii. Puszczając wodze fantazji, zrób kilka ćwiczeń.

Czy ty kiedyś marzyłeś? Czy znasz swoje marzenia? Masz je zapisane? Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl teraz, jakie marzenia związane ze sportem chciałbyś osiągnąć?

Wielkie marzenia są podstawą do tego, aby znaleźć się na igrzyskach olimpijskich lub mistrzostwach świata i odnieść tam sukces. Nie bać się marzyć to podstawowy filar każdego mistrza. Odważ się wybiec daleko na najwyższy poziom sportowy i przekonaj siebie, że na to zasługujesz. Twoja afirmacja (sugestia) pomoże ci oswoić się z myślami, że od dzisiaj pragniesz więcej. Nasz mózg nie umie rozróżnić obrazu rzeczywistego od wyobrazonego, dlatego ćwicz przez 30 dni codziennie marzenia:

▶▶ O jakim sukcesie marzysz? Po co trenujesz?

▶▶ Co chcesz osiągnąć za pięć lat? A dziś?

▶▶ Jaki medal cię interesuje?

▶▶ Dla kogo chcesz go zdobyć?

▶▶ Czemu go pragniesz?

Jeśli nie umiesz wysoko marzyć, to przyznaj mi rację, że chodzisz na trening z przyzwyczajenia. Prawda? Jak myślisz, jak daleko zajdziesz z takim nastawieniem? Marzenia nadają ci kierunek rozwoju i będą trzymać w ryzach, jeśli przyjdzie kryzys.

Tylko ułamek procenta ludzi marzy świadomie i tylko ten sam ułamek ludzi ma szansę sięgnąć po swoje cele.

Zacznij marzyć na wielką skalę. Zamknij oczy i wyobraź sobie, jaki sukces chcesz osiągnąć za rok. Może to będzie wielka hala sportowa, a ty stoisz na podium ze złotym medalem, słuchasz polskiego hymnu, a łzy ze wzruszenia napływają ci do oczu? Całym ciałem zobacz te obrazy, usłysz muzykę i rozpoznaj uczucia, które mogą towarzyszyć takim chwilom. Właśnie wręczają ci kluczyki do samochodu, o którym

tak bardzo marzyłeś. Przed reporterami i kamerami dziękujesz swoim rodzicom i dedykujesz medal matce czy żonie. Twoi rodzice i przyjaciele oglądają relację w telewizji i są bardzo z ciebie dumni... bo tak ciężko pracowałeś na ten sukces, wyobraź to sobie. Teraz.

Chcę, abyś wiedział, że te proste pytania są najważniejsze. Zaczynij marzyć! Nakieruj siebie na cel! Nie bądź jak dryfujący okręt, który nie wie dokąd płynie!

Powtórzę, że różnica między przeciętnym sportowcem a wybitnym sportowcem polega nie tylko na treningu fizycznym, ale głównie na sposobie myślenia i psychice. Wszystko rodzi się w głowie! Medal też! Najpierw go zobacz oczami duszy i zapragnij z całych sił! A resztę zrobi dyscyplina i odpowiedni trening. Absolutnie każdy pobity rekord świata najpierw narodził się w głowie. Wszystko, co cię otacza – samochody, telefony, piękne budynki czy ubrania – powstały najpierw w umysłach ich twórców. Twój sukces także musi narodzić się w umyśle, zanim będzie miał szansę się zmaterializować. Dlaczego? Bo dla nieświadomości, gdzie są zainstalowane twoje programy sterujące tobą, nie ma różnicy, czy sobie coś wyobrażasz, czy coś się dzieje naprawdę. Mózg reaguje tak samo na mentalny trening, jak na rzeczywisty. Dlatego wizualizuj siebie jak najczęściej – zawsze w pozytywnych aspektach i sytuacjach. Jak najwięcej szczegółów, uczuć, głosów, aplauzów. Pamiętaj o tym!

Weź teraz kartkę papieru i spisz na niej wszystkie odpowiedzi na pytania lub zapisz w ramkach poniżej. To bardzo ważna część tej książki, nie lekceważ tego! To co tam napiszesz, to musi być szczerą prawdą płynącą głęboko z serca. Dlaczego z serca? Bo każdy z nas ma takie drugie JA, nazywa się ego, które chce robić karierę dla pieniędzy, a nie dla wyższego celu. Ego chce ciągle wywyższać się nad innymi i ma parcie na rozgłos. Prawdziwe JA sportowca chce sukcesu płynącego z serca i z miłości do uprawianej dyscypliny, z miłości do swego klubu czy kraju, a nie dla sławy. Znajdź marzenia swojego prawdziwego JA, nie ego.

Możesz to zrobić! Możesz osiągnąć w życiu to, czego pragniesz! Tylko przeczytaj dokładnie pytania i odpowiedz:

- ▶▶ Gdybym miał nieograniczone możliwości, to jakiego sukcesu bym sobie życzył? Czego bym pragnął?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ▶▶ Co jestem w stanie zrobić, aby osiągnąć sukces i poczucie spełnienia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ▶▶ Co jestem w stanie poświęcić, aby zawieszono mi na szyi wymarzony medal?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

» Jakich umiejętności mi brakuje, aby dołączyć do czołówki światowej? Czego muszę się nauczyć, aby zacząć się liczyć?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Teraz do tych odpowiedzi dopisz, dlaczego koniecznie musisz to osiągnąć.

Zrób wszystko, by znaleźć kasetę wideo z nagraniem twego ulubionego idola. Obserwuj go i programuj się jego ruchami, charyzmą, umiejętnościami. Zaczynj marzyć! Możesz być taki jak on! Jeżeli choć jedna osoba na tej planecie osiągnęła to, czego ty pragniesz, oznacza to, że każdy może to zrobić. Ty też! Postanów sobie, że nigdy się nie poddasz i będziesz dążył do tego, aby być tak wielki jak sportowiec, którego podziwiasz. Odważ się marzyć! Obserwuj swojego idola, patrz, jak się porusza, jaką ma technikę. Śledź uważnie każdy jego ruch. Cofnij kasetę i jeszcze raz się przyjrzyj, zapamiętaj dokładnie, to jest twój stan docelowy! Taki poziom jak jego, nie niższy! Zaczynj marzyć! Włącz głośno telewizor, wczuj się w atmosferę. Usłysz wiwatującą halę, usłysz okrzyki tysięcy kibiców. To czeka na ciebie! Możesz tam być! Tak, idol to twój wzór, którego będziesz potrzebował. Ta technika, której uczę na swoich kursach nazywa się modelowaniem, czyli zbieraniem wszelkich umiejętności, technik, sposobu myślenia, trenowania, odżywiania od osoby modelowanej, która jest geniuszem w danej dyscyplinie. Regularnie ćwicząc, a jednocześnie modelując, podświadomie nabierzesz mistrzowskich ruchów i nawyków. Podczas badań w Stanach Zjednoczonych za pomocą modelowania osiąga się wyśmienite rezultaty.

Wprowadza się umysł w stan otwartości i niemyślenia – wyłączenia dialogów wewnętrznych i, obserwując filmy, nagrane treningi mistrzów, pozwala się, aby organizm podświadomie kodował wirtuoza. Wizualizujesz wtedy siebie w osobie modelowanego, wchodzisz w jego skórę, widzisz jego oczami, czujesz to, co on, słyszysz to, co on. Zdumiewające jest, jak przyspiesza wtedy nauka technik sportowych. Dziś mamy YouTube – tam jest skarbnica modelowania.

**Pamiętaj: w swoich marzeniach wybiegaj zawsze jak najdalej, w swych celach mierz zawsze jak najwyżej, wyżej niż pozwalają ci możliwości i twoja wiara we własne siły...** Ta zasada jest sekretem do wielkości nie tylko w sporcie.

Czym wyżej mierzysz, tym więcej możesz osiągnąć. To jest klucz mistrzów. Dam ci przykład.

Mój przyjaciel, który jeździ na kartingach, ma swój rekord okrążenia 45 sekund 35 setnych. A rekord toru wynosi 39 sekund z groszami. Mocno postanowił, że pokona rekord. Wziął się do pracy. Trenował bardzo sumiennie przez długi czas i jego okrążenie wynosi obecnie około 41 sekund. Wprawdzie rekordu jeszcze nie pokonał, ale pokonał swój najlepszy czas. Więc czy przegrał? Na pewno nie. Może nie zdobył tego, co chciał (choć jeszcze trenuje), ale poprawił swój rekord o 4 sekundy. Gdyby nie podniósł poprzeczki tak wysoko, nie osiągnąłby takiego wyniku. Idąc tą drogą, będziesz wzrastał. Może nie zawsze uda ci się osiągnąć swój cel w terminie, ale będziesz poprawiał swe wyniki.

Kiedy zacząłem trenować tenis stołowy, moim celem na pierwszych turniejach wojewódzkich było uplasowanie się w pierwszej szesnastce na sześćdziesięciu zawodników. Z czasem zacząłem marzyć o ósemce, aż w końcu przyszedł czas na mistrzostwo Łodzi, w Polsce doszedłem do 6 miejsca.

Krótko mówiąc, gdy przestaniesz marzyć, nie będziesz rósł. Nic tak sportowców nie motywuje, jak wizja dokonania czegoś wielkiego. Przyjrzyj się wielkim sportowcom, a zobaczysz, że byli wielkimi marzy-

cielami. Bez marzeń jesteś martwy! Człowiek bez marzeń to chodzący trup! Wszyscy ludzie, którzy osiągnęli sukces w sporcie, skupiają się na marzeniach!

Jeśli jest jakiś klucz do zwycięstwa, to jest to program ciągłego ulepszania swych umiejętności. To program ciągłego trenowania marzeń. Dzień w dzień poświęć kilka minut na wizualizację tego, do czego dążysz. Zawsze przed treningiem poświęć sekundę, aby zastanowić się, po co tu jesteś, jaki jest twój cel i przeznaczenie.

Proszę jeszcze raz zatem, abyś zrobił bardzo ważną rzecz. Zrób listę swoich marzeń i powieś ją w najbardziej widocznym miejscu. Nie wstydź się. Rodzina i znajomi mogą się śmiać, ale niech cię to nie przeraża. Tylko egoiści myślą, że bez jasno sprecyzowanych planów coś osiągną. Jeśli będą się śmiać, to fantastycznie! Wtedy będziesz miał jeszcze większą motywację! Pokażesz im „gest Kozakiewicza” i weźmiesz się do pracy z jeszcze większym zapalem. Zawsze jest najpierw marzenie, a później jego realizacja.

Mój dawny znajomy, który walczył o swoje marzenie w biznesie, tak bardzo pragnął je osiągnąć, że powiesił nawet kartkę z tym marzeniem na klapie od sedesu! Nawet tam chciał, aby go kuło w oczy i przypominało mu, że życie ma sens i musi do czegoś w życiu dążyć.

Sukces musisz zobaczyć oczyma duszy. Jego obraz czy film, smak, kolor i dźwięk. Wyobraź sobie, jak wchodzisz na podium, zawieszają ci medal, wręczają puchar. Musisz posiadać wizję! Musisz wiedzieć, po co trenujesz. Wszyscy sportowcy mają oczy, a tak mało ma wizje. Postaraj się wydobyć z siebie przyszłość swego życia. Jeśli potrafisz ją wydobyć i wyobrazić, to potrafisz ją też osiągnąć.

Źródłem dynamicznego rozwoju sportowca jest zawsze wizja jego przyszłości. Jeśli potrafisz ją sobie wyobrazić, pokonasz wszystkie przeszkody, które będą na twojej drodze. Będziesz wielkim mistrzem i twoja wizja samego siebie za kilka lat na pewno się zrealizuje.

Pamiętaj, że wielu sportowców błądzi i rezygnuje, bo boją się marzyć. Boją się przekroczyć progi bezpieczeństwa i zadowolają się miernością. Są bez wizji przyszłości i entuzjazmu. Nie bądź przeciętny!

Nie trenuj ze strachem i lękiem, bądź jak ten orzeł z przypowieści, którą kiedyś usłyszałem...

Gdzieś daleko żył człowiek, który schwytał orła i trzymał go w niewoli przez 17 lat. Ponieważ sprzedał dom i musiał wyprowadzić się, ogłosił, że sprzeda swoje dobra na aukcji, a na zakończenie wypuści orła, niewolonego przez tak długi czas. Ludzie przyjechali z bardzo daleka, by zobaczyć uwalnianie ptaka. Aukcja się skończyła. Chmury wisiały nad ziemią, ciemne i posępne. Otwarto klatkę, ale orzeł się nie poruszył. Jego pan zawołał go, ale ptak nie opuścił klatki. W końcu pan wyjął orła i podrzucił go z całej siły w górę. Ptak rozprostował wielkie skrzydła, ale po to, żeby z powrotem usiąść mu na ramieniu. Mężczyznę ogarnęło zakłopotanie. I wtedy zza chmur wystrzelił jasny promień słońca, prosto na ptaka. Orzeł wzleciał w górę, jakby przyciągnięty magnesem.

Kiedy ty będziesz miał wizję możliwości, jakie daje ci sport, wtedy zaczniesz latać! Najślabszy sportowiec to nie ten, któremu nie wychodzi, ale ten, który nie ma marzeń lub minimalizuje je!

Wiesz dlaczego jedni robią szybkie postępy, a inni stoją w miejscu? Różnica tkwi właśnie w marzeniach. Ci, co mają je większe, robią szybsze postępy.

Masz przecież jedno życie! Rób więc wielkie plany i działaj. Bez marzeń jesteś jedynie amatorem, a tylko profesjonaliści zdobywają sukcesy! Od dziś ty decydujesz o przeznaczeniu! Nie trener, nie rodzina i nie forsa czy przynależność społeczna. Tylko twoje marzenia! Twój sukces ma źródło w tobie! Wydobądź je z siebie i używaj, bo czas minie i może być już za późno.

Mocno stojący na ziemi sportowiec jest wizjonerem. Każdy mistrz świata, każdy mistrz olimpijski, każdy mistrz Europy jest wizjonerem. Mieli wizję, która ich na to podium doprowadziła. Mieli odwagę, żeby marzyć na tak wielką skalę, mają zdolności organizacyjne, aby spełnić marzenia. Są bardzo odważnymi ludźmi. Traktują marzenia jak wyzwanie, które albo się podejmie i ma szansę być wielkim, albo nie podejmie i nigdy się nie dowie, co się straciło.

Wiem, że nikt nas nie uczył marzyć. Wiem, że boimy się rozczarowania, że nam nie wyjdzie. Wiem także, że olbrzymia część z nas nie wierzy w to, że możemy być kimś wyjątkowym. Ale uwierz mi, że jeśli dostatecznie mocno zapragniesz sukcesu, strach minie i zaczniesz być innym człowiekiem.

Może i ci nie wyjdzie na taką skalę, jak byś chciał, ale będąc tchórzem, nie osiągniesz na pewno niczego, nie tylko w sporcie, ale i w życiu. A niestety, tchórze nie mają marzeń, mają pobożne życzenia, a to wielka różnica.

Bo nie wiesz, czego możesz dokonać, póki nie spróbujesz!

Człowiek jest jak torebka herbaty, nie wiesz, co w tobie drzemie, dopóki nie wsadzą cię do gorącej wody!

Naprawdę masz wielkie nieograniczone możliwości i szanse rozwoju. Tylko nie lekceważ potęgi marzeń, jak to robi większość ludzi. Uświadom sobie wszystko, co dotyczy sukcesu w sporcie. Jak żyje dobry zawodnik, jak się ubiera, ile ma samochodów, jaki ma dom, jaką ma popularność, jaki jest szczęśliwy. Musisz zacząć od podstaw psychologicznych, czyli od marzeń.

Jakie masz marzenia?

- ▶▶ Czy lubisz podróżować? Świetnie! Sport to nieustanne podróże. Dzięki sportowi zwiedziłem całą Polskę i trochę Europy! A nie byłem najlepszym zawodnikiem. Kadra Polski ciągle jest w rozjazdach! Podróżują po całym świecie!
- ▶▶ Czy lubisz pieniądze? Kto nie lubi! Nie jest tajemnicą, że dobrzy sportowcy, znajdujący się w pierwszej lidze, zarabiają dość dobrze. Zawodnicy liczący się w świecie są baaardzo bogaci. A gdy będziesz w kadrze, zapomnisz o dziurawych tenisówkach, podartych spodenkach itp.
- ▶▶ Ile chciałbyś zarabiać miesięcznie? Rocznie? Ile zarabia twój idol?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wizja! Wizja! Naucz się patrzeć sercem! Pierwsze strony gazet, wywiady, pieniądze, zadowolenie i poczucie spełnienia – to wszystko jest częścią ciebie! Więc czy już wiesz, po co trenujesz? Wiesz, po co są marzenia? Jakie marzenia nie dają ci zasnąć w nocy?

Zaangażuj się w nie ze wszystkich sił! Walcz aż do skutku! Nie pozwól, by przeciętność cię zabiła, jak zabija 95% sportowców. Sukces nie jest szczęściem, jest twoim własnym wyborem! No więc jak, postanowiłeś się zaangażować na wielką skalę? Czy twoje marzenia to trzecia liga?

Zaryzykuj, nie masz nic do stracenia! Jeżeli nigdy nie ryzykujesz, rzadko ci się coś nie udaje, ale niewiele zdziałasz w życiu.

Odważ się marzyć! Nie bój się angażować! Sport jest wspaniałym sposobem na życie, wierz mi. A żeby ci było łatwiej, weź do serca te zasady, które są bardzo pomocne, oto one:

- Kochaj to, co trenujesz – inaczej się nie da osiągnąć prawdziwego zawodowstwa i sukcesu na światową skalę – to już jest udowodnione naukowo. Jeśli się zmuszasz do pójścia na trening – sukcesu nie będzie.
- Interesuj się tym, co trenujesz – jeśli się czymś interesujesz, to ci na tym zależy. Obserwuj filmy, czytaj książki, rozmawiaj z idolami.
- Dąż do doskonałości w tym, co trenujesz – nigdy nie bądź do końca zadowolony z siebie, gdyż zawsze będziesz dążył do doskonałości.

Porażka nigdy cię nie załamie, gdy marzenia będą dostatecznie duże, a serce odważne, aby marzenia te spełnić!

Niestety, ludzie nie doceniają potęgi pragnienia sukcesu. Nie wierzą w marzenia, w wizualizację, w spisywanie tego wszystkiego na kartkach

i wybieganie w przyszłość marzeniami. A zastanów się, jacy są przeciętni sportowcy? Co takiego robią, że nie mają większych sukcesów? Powiem ci, są przeciętni, bo robią to, co zwykli, szarzy ludzie i sportowcy. Jak można robić to, co przeciętny zawodnik i zdobyć ponadprzeciętność?

Czy pracując w hipermarkecie i zarabiając przeciętną stawkę, będziesz milionerem? Czy masz szansę wygrać w totka, nie grając w niego? Odpowiedź jest prosta – nie.

Dlatego zastanów się, czy robiąc to, co zwykli sportowcy, będziesz miał inne rezultaty niż oni?

A wierz mi, zwykli sportowcy nie spisują marzeń, nie wizualizują przyszłości.

Teraz przestaniesz czytać i przemyślisz, co jesteś w stanie zrobić, aby osiągnąć swe marzenia, które na pewno spisałeś na kartce.

## Wizerunek samego siebie

Wizerunek samego siebie to jest twoja wewnętrzna wartość. Wiara we własne siły. Ile czujesz się wart w porównaniu z innymi?

Co czujesz w swym sercu, podchodząc do walki? Czy czujesz, że zasługujesz na zwycięstwo?

Gdy podchodzisz do pojedynku, to czy modlisz się, żeby przeciwnik cię nie ośmieszył? Czy zamieniasz się w lamparta, który z zaciekłością i wielką koncentracją walczy o zwycięstwo?

Opisz swój wizerunek własny, swoje podejście i wiarę.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zły wizerunek własny jest jedną z podstawowych przyczyn porażek. Kiedy czujesz, że nie zasługujesz na zwycięstwo, to jest pewne, że przegrasz.

Dlaczego masz być od kogoś gorszy? Jest tylko jedna osoba, która może pozbawić cię tej wartości. To jesteś ty sam!

Wiem, że olbrzymi procent sportowców nie wierzy w siebie, ma zaniżoną samoocenę. Jedną z podstawowych przyczyn poczucia niskiej wartości jest dzieciństwo. Już od najmłodszych lat, kiedy kształtuje się charakter, zdolności, wygląd czy styl dziecka, są one niekiedy w bardzo brutalny sposób kwestionowane i ośmieszane przez rodziców, nauczycieli i trenerów. W wielu przypadkach są to nieuzasadnione napaści, dla dziecka jednak realne tak, jakby były prawdziwe i kończą się spaceniem charakteru. Nie żyj przeszłością, bo jej już nie ma. W sporcie jesteś tym, czym pragniesz być teraz. Trenuj z wizją przyszłości, a przeszłość nie będzie miała znaczenia.

Od wczesnych lat młodzi sportowcy są krytykowani, a właśnie bezmyślne przesadne wypowiedzi rujnują ich poczucie własnej wartości. Od dziś to się kończy. Nie słuchaj tych bzdur! Nie bierz tego do siebie! Uwierz mi, że jesteś wyjątkowy!

Nie ma takiej drugiej osoby jak ty! W tobie jest wielki olbrzym, musisz go tylko obudzić! Nie jesteś gorszy od innych! Dowartościuj się! Nie pozwól, aby ktoś głupim gadaniem rujnował ci życie! Odrzucaj negatywne uwagi! Zobacz siebie jako gwiazdę! Jest tylu sportowców, którzy pochodzą z biednych rodzin, a dziś mają wszystko dzięki wytrwałości i wielkiemu sercu. Zawsze zadawaj sobie pytanie, jeśli pada pod twoim adresem krytyka: Co w tym jest dobrego dla mnie? I jak może mi to pomóc rozwinąć się jeszcze bardziej?

### *Ćwiczenie na dowartościowanie się*

O.K., pracujemy na wyobraźni, abyś nauczył się wykorzystywać drugą – prawą – półkulę mózgową. Zamknij oczy i zobacz siebie jako Pumą,

czarnego, pięknego kota. Wejść w jej skórę i ryknij jak Puma, wyobraź sobie, że masz zabójcze pazury i nikogo się nie boisz. Jeśli widzisz przeciwników, to zmniejsz ich, zrób ich o połowę mniejszych niż ty. Poczuj moc, poczuj power! Jesteś pumą, a twoi rywale to małe kotki, niemowlaczki. Uwierz, że ta moc jest z tobą. Zobacz to w kolorowym filmie, jak patrzysz na przeciwników z jakiejś góry, są mali, a ty wiesz, że masz taką moc, i nikogo się nie boisz. Podkreć dźwięki, dodaj teraz pioruny i błyskawice, które jeszcze bardziej potęgują twoją moc. Jesteś wojownikiem z wielkim sercem. Nie znasz lęku, jak puma go nie zna. Kiedy ktoś chce cię pokonać, wystawiasz pazury i ryczysz, wyzwalać olbrzymią energię i siłę. Zapamiętaj ten stan na zawsze. Możesz go sobie na stałe zakotwiczyć, wystawiając palce, jakbyś miał pazurami kogoś podrapać. Kiedy będziesz potrzebować mocy i odwagi, zrób ten znak, a odpali się kotwica (zapamiętywanie rozbudzonych stanów w jakimś geście, słowie lub odczuciu nazywamy kotwicą lub warunkowaniem). Powtarzaj to ćwiczenie minimum 2–3 razy w tygodniu, abyś nabrał wiary i siły. Skup się na marzeniach, one dadzą ci odwagi!

Inną przyczyną kompleksu niższości jest pomieszczenie zwykłej przegranej (bitwy) z ogólną klęską życiową (wojną). Żaden przegrany turniej czy mecz nie jest twoją życiową klęską! Nic się nie stało! W nowoczesnej psychologii sukcesu nie ma przegranej, jest tylko informacja zwrotna – co zmienić, jakie wnioski wyciągnąć. Będziesz miał jeszcze tysiąc okazji, aby się zrewanżować tym, z którymi przegrałeś! Daj sobie czas! Porażka, z której się czegoś nauczyłeś, nie jest przegraną! Każda porażka niech cię mobilizuje do jeszcze większej pracy! Docień się! Ze słabym wizerunkiem własnym, z kompleksem niższości, nie dasz rady zakwalifikować się na większy turniej lub jeśli ci się to uda, to zabije cię trema.

Docień się! Przecież udało ci się w życiu wiele rzeczy! Skup się na zwycięstwach! Sukces rodzi sukces! Musisz postrzegać siebie jako sportowca zasługującego na zwycięstwo! Na miejsce w pierwszej drużynie!

Na miejsce w kadrze! Na tytuł mistrzowski! Mówiono nam zawsze, żeby uczyć się na błędach. Szkoda czasu, przyjacielu. Najprostszym sposobem jest nauka na sukcesach z przeszłości. Masz w pamięci fantastyczne momenty swego życia, niekoniecznie związane ze sportem, ale chodzi głównie o odczucia i obrazy sukcesu. Kiedy przypominasz sobie sukces – twoja wiara w siebie rośnie! Powstaje nowe połączenie neuronowe w mózgu i zaczynasz zmieniać odczucia. Bo dla mózgu nie ma różnicy – wyobraźnia czy rzeczywistość, zatem powstaje obraz, zatem za chwilę pojawiają się uczucia i emocje. Wzmacniaj swoją wartość, ćwicząc codziennie wiarę w siebie opartą na przeszłości.

Znajdź w pamięci coś, z czego byłeś bardzo dumny, zadowolony. To może być jakieś zdarzenie, jakiś twój osobisty sukces, otrzymanie dyplomu czy świadectwa, jakieś znaczące zwycięstwo, może inna sprawa. Ważne, abyś wzbudził w sobie teraz ten stan dumy, pewności siebie czy radości. Jeśli znajdziesz ten stan, odczuj go jeszcze mocniej. Zobacz go oczami, dodaj kolory i uczucia, dźwięki. A teraz znajdź jakiś kontekst w przyszłości, jakiś swój cel, kiedy chcesz ten stan przeżywać. Jeśli znajdziesz go w przyszłości, zobacz siebie, osiągnącego ten wymarzony cel i przenieś ten stan dumy, pewności siebie czy radości w przeszłość, do przyszłego celu. Poczuj się tak dumnie i pewnie. Zobacz w wyobraźni film czy kolorowe zdjęcie, z dźwiękami i uczuciami, jak osiągasz cel i czujesz te emocje.

Wzmocnij je, rozjaśnij obraz, zwiększ ostrość. Jak teraz się czujesz? Ćwicz to codziennie, możesz tuż przed snaniem.

Twoim celem jest zwycięstwo, a ty potrafisz zwyciężać!

Zrób listę 5–10 rzeczy, które ci się udały, z których byłeś bardzo dumny. Kilka osobistych sukcesów. Napisz wszystkie związane ze sportem, ale nie tylko wielkie, niech to będą zwykłe gole, pojedynki, rzuty do kosza, biegi i inne zwycięstwa. Niech ta lista przypomina ci, że coś ci się w życiu udało, bo taka jest prawda. Wróć do obrazów i uczuć z tamtych chwil. To samo będziesz czuł, kiedy już osiągniesz swoje cele.

Lista twoich sukcesów, udanych zadań, zrealizowanych marzeń:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Potrafisz odnosić sukcesy. Musisz tylko sobie uświadomić, że wszyscy zawodnicy są tacy sami. Pomyśl, że stoicie nadzy obok siebie. Bez wcześniej zdobytych tytułów. Nie wiecie, kto jest kim. Macie biec do mety jak najszybciej. I wiesz, kto wygra? Ten kto wierzy, że może wygrać, bo nie czuje się gorszy. Owszem, boi się, ma tremę, lecz potrafi stanąć na starcie i pobiec najlepiej jak umie. Wierz mi, że wszyscy czują podobnie jak ty. Każdemu na starcie wali serce, każdemu drżą dłonie, lecz to nie zwalnia od pokonania strachu, od pocucia woli zwycięstwa. Ten stan powinien motywować. Poczuj, że zasługujesz na zwycięstwo i podchodzisz do walki z wygranym umysłem.

Gdy będziesz bardzo załamany lub będziesz miał chwile zwątpienia, to weź kartkę do ręki i przypomnij sobie swoje dawne sukcesy. Pomoże to na pewno. Następnie zamknij oczy i natychmiast przywołaj marzenia, one zawsze dodają odwagi i pokonują strach. Zawsze pomagają – jeśli są prawdziwe i płyną z serca, a nie z ego.

Muszę cię jednak ostrzec, że to będzie wydawało ci się zbyt proste, aby było prawdziwe. Niech cię ta prostota nie zwiedzie. Prawdziwy geniusz zawiera się w prostocie! Może na początek nie będziesz wierzył lub nawet rozumiał tego, ale proszę cię, abyś uczynił taki mały akt wiary. Jeżeli to działa, to możesz osiągnąć wszystko, jeżeli nie, to i tak nic nie tracisz.

Jeszcze raz ci to powtórzę: jesteś fantastycznym człowiekiem, bo jesteś jedyny i niepowtarzalny. Uwierz, że masz dość siły, aby osiągnąć

to, co zaplanujesz i możesz być tym, kim pragniesz być, nie musisz być tym, kim jesteś, jeżeli tego nie akceptujesz. W tobie drzemią olbrzymie możliwości! Musisz je tylko uruchomić i wykorzystać!

Pamiętaj: jeżeli twój wizerunek własny jest dobry, to są podstawy do dobrych wyników. Tylko nie mów mi, że ci się nie chce lub nie masz talentu. Oszczędź sobie tych wymówek. Ja wiem, że potrafisz, musisz znaleźć tylko motywację. Nie ma leniwych ludzi, są tylko ludzie bez marzeń i motywacji. Skup się na marzeniach! Zobacz, kim możesz być za rok! Za dwa lata? Za pięć lat!

A talent masz na pewno. I to mnóstwo talentu, trzeba go tylko wzmocnić pracą i wiarą w swoje nieograniczone możliwości. Musisz czuć, że zasługujesz na szczęście, na sukces, zanim te rzeczy posiadasz. I zanim uwierzysz w to, musisz zaakceptować samego siebie i podwyższać swoją wartość. Rdzeń twojej osobowości stanowi twoja wartość. Iluż jest sportowców w danej dyscyplinie, a ile jest miejsc w kadrze? Iluż zawodników dostaje złoty medal w danej dyscyplinie? Znasz odpowiedzi. Taki jest sport. By ktoś wygrał, ktoś musi przegrać. Musisz nauczyć się wygrywać. To jest twój cel. Nieważne, czy miałeś do tej pory więcej wygranych, czy nie łapałeś się na strefowe zawody. Zmiana własnego wizerunku pchnie cię do przodu. Będiesz czuł, że zasługujesz na zwycięstwo, a to jest podstawą, to naprawdę bardzo dużo.

„Wygrana to nie wszystko, czego chcą sportowcy, lecz jedyna, której pragną” – powiedział Vince Lombardi.

Ludzie o słabej wartości wewnętrznej na treningach grają świetnie, mają dobre wyniki, natomiast na zawodach przegrywają z bardzo słabymi zawodnikami. To właśnie powoduje słaby wizerunek, strach i brak chęci wybiecia się. Tak jest łatwiej. Po co się angażować... Tak właśnie robią przeciętni. Boją się przykładać, bo jak przegrają, to mają wytłumaczenie, że się nie przykładali. Zostawiają sobie tylną furtkę.

Tak samo jest z niespodziewanymi kontuzjami. Znaczna większość sportowców, przygotowując się latami do startu w igrzyskach olimpijskich, często ulega wypadkom podczas treningu lub rozgrywek eliminacyjnych. Dlaczego tak się dzieje? To proste. Osoby te nie postrzegają

siebie jako zasługujących na złoty medal i podświadomie podejmują odpowiednie kroki, by mieć pewność, że tej nagrody nigdy nie otrzymają. Uważają, że na nią nie zasługują i nie należy im się.

Tak samo jest z oddawaniem meczy. Możesz się ze mną nie zgodzić, ale sam wiesz po sobie, że często się zdarza, gdy gra dwóch zawodników na równym poziomie i z jednego klubu, to jeden oddaje mecz, tłumacząc się, że mu nie zależy. A przecież każdy ma równe prawo do zwycięstwa. I głównie przegrywa ten ze słabym wizerunkiem własnym. Woli „się poddać”, ale zachować dobre samopoczucie.

Nie ma nic gorszego dla niedojrzałego sportowca, jak porażka mimo walki z całych sił. Kojarzy on wtedy tę przegraną z życiową klęską, zamiast być dumnym z siebie, że walczył do końca. Przegrywając walkę bez zaangażowania, zachowujemy dobre samopoczucie, tłumacząc sobie, że nam nie zależało.

To jest bez sensu. Tak nie wolno robić. Zapamiętaj, od dziś koniec oddawania meczy, koniec lekceważenia przeciwnika, od dzisiaj koniec popuszczania komukolwiek! Zasługujesz na zrealizowanie własnych marzeń! Odważ się walczyć i je spełniać.

Strach minie, jeżeli będziesz miał duże marzenia! Przecież wart jesteś miliony! Co... nie? Hej? A czy sprzedałbyś mi swe oko za milion dolarów? Nie? A może nogi? A skoro nie pozbyłbyś się swych oczu czy nóg za taką sumę jak milion dolarów, to znaczy, że wart jesteś znacznie więcej!

Czy nie powinienes się teraz lepiej poczuć? Lepiej docenić od tej chwili? Nie jesteś od nikogo gorszy! Możesz być najlepszy, jeżeli podejmiesz decyzję przez duże „D”. Decyzja musi być nieodwołalna i przemyślana, że chcesz być sobą i świetnie się bawić swoją ulubioną dyscypliną sportową.

Chciałbym przekazać ci jeszcze jedną technikę poprawy twojej wartości. Zaczynaj trening od rzeczy, które ci wychodzą. Skoczek wzwyż nie zaczyna treningu od swojego rekordu, tylko niżej. W ten sposób nabiera pewności i przechodzi wyżej. Ta technika bardzo pomaga. Podczas rozgrzewki zawodnik widzi siebie, jako pokonującego kolejne etapy i w ten sposób poprawia kolejne wyniki. Zaczynaj w obszarze,



w którym masz pewność sukcesu. Po jego osiągnięciu posuwaj się krok dalej. Każdy krok wzmacnia zaufanie do swoich możliwości, a twoja wartość poprawia się wraz z osiągnięciami.

Innym sposobem jest reakcja na krytykę. Sportowiec z niską wartością nie umie się z siebie śmiać. Nie przyjmuje do siebie żadnych uwag. Traci panowanie nad sobą, gdy podejrzewa, że jest przedmiotem kpin lub ośmieszania. To jest brak zrozumienia założenia, że w życiu nie ma nic osobistego, bo ludzie mówią nie do siebie, ale do obrazów, jakie sobie na twój temat stworzyli. Każdy daje każdemu etykiety. Ten jest ładny, a ten gruby, ten ma talent, a ten ma fuksa i szczęście. To tylko historie nieprawdziwe, stworzone, aby kategoryzować ludzi i wszystko dookoła.

Trzeba umieć śmiać się z siebie, a krytykę przyjmować ze zrozumieniem i uwagą. Przeanalizuj krytykę i jeżeli jest w niej coś, co może ci pomóc, wykorzystaj ją, a jeżeli nie jest budująca i prawdziwa, nie zwracaj na nią uwagi. Nikt nie stawia pomników ludziom, którzy krytykują! W zasadzie nikt nie ma prawa do krytyki, jeżeli tego, co krytykuje, sam nie robi poprawnie!

Chciałbym teraz, abys poświęcił chwilę czasu na bardzo ważną rzecz. Wiadomo jest, że by spełnić marzenia, potrzebna jest odpowiednia postawa. Każdy profesjonalny zawodnik ma swoje zasady i reguły, którymi kieruje się w życiu. To one są składnikiem i esencją sukcesu. Musisz wiedzieć, kim musisz się stać, aby zostać czempionem.

Pewne jest, że do blasku medali potrzebna jest dyscyplina w życiu sportowca. Mistrz płaci ogromną cenę za złoto, ale jaka by ona nie była – opłaca się. Do niczego innego nie da się porównać uczucia ważnego, upragnionego zwycięstwa. Lecz pamiętaj, że na przeciętnym poziomie myślenia nie będzie ponadprzeciętnych wyników w rzeczywistości. Musisz stworzyć reguły, które będą kierować twoim życiem, twoją psychiką i nastawieniem. Życie bez żadnych zasad nie ma sensu, bo ogarnia je chaos i dezorganizacja.

Napisz teraz cechy, które musisz w sobie wytworzyć, by być takim, jakim chciałbyś być. Stwórz swoje idealne „JA” sportowca, który byłby wzorem dla wszystkich. Musisz poświęcić na to dużo czasu, jeśli

myślisz o sporcie poważnie. Nie możesz kierować się w życiu normalnymi zasadami, gdyż osiągniesz normalność – czyli nic.

Odłóżysz teraz czytanie i zrobisz listę pięciu cech najbardziej potrzebnych, aby osiągnąć sukces. Popatrzysz na wielkich sportowców i zastanowisz się, co oni takiego w sobie mają, że są lepsi od innych. Jakie cechy osobowości decydują o porażce lub sukcesie?

Nie czytaj, teraz sobie to wszystko uświadom.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skończyłeś? To teraz, wiesz co? Stań się tym sportowcem, który ma w sobie wszystko, co potrzeba, aby się wybić. Wciel się we wszystkie te cechy, które posiadają mistrzowie. Możesz to zrobić już teraz. Wejdź i pocuj każdy ten stan, o którym napisałeś. Zobacz go w umyśle, pocuj w sercu, w ciele. Skoncentruj się na swoim wnętrzu. Jaka to wartość? Waleczność? To zobacz siebie, jak walczysz ze sobą, ze swymi słabościami i zmęczeniem. Pocuj to, zobacz to. Od teraz postanów, że zmienisz wizerunek samego siebie i posiadasz cechy, niezbędne do wielkich przeżyć. Determinacja, wytrwałość, miłość do sportu, pracowitość, rzetelność, myślenie na wielką skalę, szaleństwo, siła koncentracji, umiejętność skupienia się, rozważa, wyobraźnia i przede wszystkim – pasja w tym co robisz, niech będą od dziś w twym sercu.

Wiesz, opowiadania mają wielką moc. Tworząc swój własny mit, kim byś był? Jaką historię o sobie byś napisał? Jaki początek, a jakie zakończenie? Jaki bohater grałby główną rolę?

Koniecznie weź więc kartkę i napisz: Jakim sportowcem muszę się stać, abym był tym, kim pragnę być?

Jestem jak... Napisz to w kilku zdaniach na papierze i koniecznie schowaj gdzieś w miejsce, wiadome tylko tobie. Kiedy będziesz miał „dół” lub wpadniesz w samozachwyt, czytaj to i zapytaj siebie samego, czy już się tym kimś stałeś. Jeżeli stwierdzisz, że nie, to ponownie skup się na marzeniach i skojarz ich osiągnięcie z wielką przyjemnością, tak wielką, że na nowo poczujesz motywację do dalszej pracy.

Szczerze to napisz, dokładnie to przemyśl. Miej wizję tego, kim musisz się stać, aby zwyciężać. Tekst ten niechaj służy ci jako wzorzec, do którego będziesz dążył. Niech twe marzenia będą bardzo wielkie, kiedy będziesz o nich myślał, pocuj ciarki na plecach i dreszcz, a kiedy już podejmiesz tę najważniejszą decyzję, nigdy się nie poddawaj.

Wszystko jest przed tobą, bo walka dopiero się zaczyna! Dziś jest twój pierwszy dzień do gwiazdorstwa! A więc do dzieła! Spisz swoje marzenia, spisz reguły i zasady, jakimi będziesz się kierował trenując, spisz cechy charakteru, jakie musisz wypracować, aby być wielkim, i stań się nim w umyśle natychmiast! Bo to są właśnie rzeczy, bez których nie ma medali i trofeów.

I jeszcze jedno. Dla przeciwnika bądź zawsze przyjacielem. Zrób wszystko, co w twojej mocy, aby wygrać. Lecz jeżeli przegrasz, to nie tłumacz się, nie krzyw, nie bluźnij. Po walce zawsze spójrz przeciwnikowi w oczy i podziękuj za spotkanie. Następnie w spokoju przeanalizuj, dlaczego przegrałeś, jaki błąd popełniłeś. Nie smuć się, to nic nie pomoże. Nie pozwól, aby coś popsuło ci samopoczucie! Czy za pięć lat ta porażka nie będzie wydawała ci się śmieszną sprawą?

Zauważyłem jeszcze jedną tendencję. Słaby wizerunek spowodowany jest też brakiem pieniędzy lub pochodzeniem z rodziny o niższym statusie społecznym. Biedniejsi zawodnicy czują się gorsi i częściej oddają mecze, częściej mają mniej wiary w siebie. Boją się zwyciężać, mają mniej odwagi, boją się swych rodziców, porażek, są zastraszeni. Takie coś nie może istnieć. Brak pieniędzy nie może być powodem strachu. Ba! Pieniądze to jest wielka motywacja! Sport to duże pieniądze! Tym bardziej powinienes walczyć o wybicie się ponad tłum! Pokazać im! I pokaż im! Uwierz mi, że woła zwycięstwa jest sto

razy ważniejsza niż pieniądze i dobry sprzęt! Jeśli urodziłeś się biedny, wcale biedny nie musisz umrzeć, wiesz o tym, prawda? Wyobraź sobie, jakie korzyści czekają na ciebie, kiedy swoim uporem i zaangażowaniem osiągniesz to, o czym marzysz. Poczuj moc pieniędzy, pomyśl, co za nie możesz zrobić, komu pomóc, co kupić. Nieważne kim jesteś dziś, ważne co możesz mieć jutro tylko dzięki sobie.

Odważ się być ponadprzeciętnym! Możesz to zrobić! Urodziłeś się zwycięzcą! Nie pozwól, aby twoje życie było małe! Nie strać swojej szansy! I nie patrz na innych, jak ją tracą! Biegnij z tymi, którzy biegną! Nie czekaj na tych, którzy spacerują lub stoją! Biegnij... Biegnij... Biegnij po swoje marzenia i cele!

Warto zrozumieć, że podstawą dobrych wyników sportowych jest dobry wizerunek własnej osobowości. Wiara w siebie, w swoje możliwości, w swoje ciało i umysł jest szansą na bogactwo i sławę, na przeżycie uczuć tak wspaniałych i cudownych, o jakich ci się nawet nie śniło.

Inni zawodnicy też się boją, też bolą ich nogi, ręce, mają bóle brzucha przed zawodami. Każdy jest tylko człowiekiem, ale ty masz dawać z siebie wszystko.

Trenuj się koniecznie w odpowiedniej postawie wiary w siebie. Na początku nie musisz wygrywać za wszelką cenę. Jeżeli podjąłeś walkę i zrobiłeś wszystko, aby zwyciężyć, wierzyłeś w siebie, to także jesteś zwycięzcą.

Zapamiętaj, twoi przeciwnicy to tacy sami ludzie jak ty, odczuwają te same frustracje, nerwy i stany emocjonalne. Więc nie myśl, że sam się boisz, on także to czuje. Ale ty już jesteś pumą, a on małym króliczkiem. Więc uwierz w siebie, jak ja w ciebie wierzę! Koniec odpuszczania! Przegrasz czy zwyciężysz, ale zawsze będziesz grać, najlepiej jak potrafisz. I tak postanów, zrób to! Bądź wielki duchem!

Od dzisiaj postanów, że nie będzie pustych treningów bez wizji, nie będzie bezsensownych sparingów czy konsultacji. Wszystko, co robisz, ma służyć spełnieniu twych marzeń oraz cudownej zabawie.

## Cele

Powiedz mi, czy ma sens branie udziału w rajdzie, kiedy się nie wie, którędy do mety? A nie sądzisz, że duża większość ludzi właśnie tak żyje? Pokaż mi swoje cele, a ja powiem ci, kim jesteś...

Cele są niezbędne i musisz je mieć. Jasno i wyraźnie sprecyzowane oraz zapisane na wielkiej karcie. Muszą być rozmieszczone tak, by przykuwały twoją uwagę.

Każdy wielki trener czy motywator będzie to powtarzał na spotkaniach – cele muszą być spisane jak marzenia! Nie w głowie, tylko na papierze, w notesie, na lustrze, na klapie od sedesu – gdziekolwiek. Dlaczego każdy zaniedbuje taką prostą rzecz, aby mieć swój życiowy i sportowy program? Czemu na analizę własnych marzeń poświęcamy tak mało czasu, jeśli w ogóle poświęcamy?

Cel to wizja stojąca mocno na ziemi. To zespół kroków, które prowadzą do urzeczywistnienia wizji. To prywatna obietnica. Co chcę osiągnąć oraz kiedy chcę to zrobić? Jest to twoje postanowienie, obarczone datą. Koniecznie!

Wyobraź sobie, że jesteś mistrzem w łucznictwie. Zawsze trafiasz w dziesiątkę. Jesteś niepokonany od kilku lat. Zakładam ci opaskę na oczy i zakręcam kilka razy. Czy teraz trafisz w tarczę? Myślisz zapewne, jak można trafić w cel, nie widząc go? Otóż to! Czy ty masz cel przed oczami? Czy wiesz, po co trenujesz? Potrafisz zobaczyć siebie jako złotego medalistę mistrzostw świata?

To jest podstawową cechą każdego sportowca. Musisz mieć cel! Jeżeli go nie masz, to jesteś jak statek bez steru! Nie wiesz dokąd płyniesz! Brak jasnych celów jest przyczyną braku sukcesów! Bez opisanego celu nie ma motywacji – nie robisz postępów i wkrótce sport zaczyna cię nudzić, a wiadomo, co potem... Jeżeli jedziesz na turniej ogólnopolski i nie masz uświadomionego zadania, pragnienia i odwagi, to już na sam widok rozgrzewających się zawodników dostajesz drgawek i tremy. I mimo że nie ustępujesz poziomem, przegrywasz, bo

cały drzysz. Bez wyznaczonego na piśmie celu jesteś amatorem, który trenuje dla zdrowia. A amatorzy w tych czasach się nie liczą...

Sportowcy bez celu będą błądzić i nie dojdą tam, gdzie chcą być, gdzie sięgają ich marzenia. Więc rozłóż tę mapę i idź jak turysta, który przemierza szlak, krok po kroku, aż dojdzie na szczyt. A twoją mapą niech będą właśnie cele. Jeżeli będziesz je miał – dojdiesz na szczyt. Może szybciej, może wolniej, ale dojdiesz. Grunt to trzymać się drogi i uparcie, cierpliwie działać.

Nie wolno szukać skrótów! W sporcie nie ma skrótów! Jest tylko jedna droga, która prowadzi na szczyt – nazywa się praca, oraz jest tylko jeden skrót do sukcesu – nazywa się praca. Nie ma innych. Zbacząc z tych dróg, możesz zabłądzić i nigdy nie trafić na właściwy szlak.

Możesz także chodzić w kółko, czyli stać w miejscu, tak jak chomik, któremu do klatki wkłada się takie „chodzidełko” i on idzie, idzie, idzie, męczy się, ale idzie, idzie i wiesz co? Tak naprawdę stoi w miejscu.

Czy nie wydaje ci się, że jest tak z tobą? Trenujesz, trenujesz i co? Nie wydaje ci się, że stoisz w miejscu? Że zmierzasz donikąd? Tracisz czas, energię i co? Gdzie postępy?

Tak się dzieje, jeżeli ktoś nie ma postawionych celów na piśmie i wyznaczonych dat ich osiągnięcia. Musisz mi zaufać! Możesz zmienić wszystko, stawiając sobie cele! Będziesz wiedział, po co trenujesz! Wzrośnie w tobie entuzjazm! Zginie trema na zawodach, a pojawi się koncentracja i mobilizacja! Cele i marzenia to mapa, po której musisz iść, jeżeli nie chcesz skończyć jak 95% zawodników, którzy ignorują te podstawowe zasady.

Nauczę cię teraz, jak stawiać sobie cele. Oto kilka zasad profesjonalnego wyznaczania i spisywania celów:

- ▶▶ Cel musi być sformułowany w pozytywny sposób. Nie pisz: „Nie chcę...”, pisz zawsze pozytywnie: „Czego pragnę?”. Napisz, czego chcesz?
- ▶▶ Cel musisz osiągnąć samodzielnie – cel ma być pod twoją kontrolą. Jak rozpoczniesz i utrzymasz dążenie do celu? Kto będzie twoim idolem?

- ▶▶ Wyznacz kryteria osiągania celów – po czym poznasz, że osiągnąłeś to, czego pragnąłeś? Co poczujesz? Co konkretnie osiągniesz?
- ▶▶ Znajdź konsekwencje osiągnięcia celu – czy staniesz się gwiazdą? Co z rodziną? Co z prywatnością?
- ▶▶ Określ swoje zasoby w dążeniu do celu – co już posiadasz, jakie zalety i talent, co będzie przydatne w osiągnięciu celu?
- ▶▶ Jakie dodatkowe umiejętności warto nabyć, aby osiągnąć cel?
- ▶▶ Stwórz plan realizacji celu. Co będzie pierwszym krokiem, co następnym? Jak poradzisz sobie z przeszkodami? Ile czasu będziesz poświęcał na treningi?
- ▶▶ Najważniejsze: Czy jesteś spójny w drodze, którą wybrałeś? Czy czujesz całym sobą, każdą komórką ciała, że pragniesz to osiągnąć?

Są cele krótko- i długoterminowe. Sama nazwa wskazuje, że cele krótkoterminowe odnoszą się do krótkiego czasu ich realizacji. Np. cel tygodniowy, miesięczny. A cele długoterminowe to np. cel na ten sezon, na dwa lata czy na pięć lat. Każdy cel musi być napisany i przypieczętowany datą. Swoje cele musisz non stop widzieć, więc je spisz i gdzieś powieś. Data jest najważniejsza. Jeżeli postawisz sobie np. za cel mistrzostwo województwa lub pokonanie jakiegoś dobrego zawodnika, to koniecznie napisz, kiedy to zrobisz? Daj sobie konkretną datę osiągnięcia sukcesu. I pamiętaj, obowiązują te same zasady, co przy określaniu marzeń, zawsze mierz troszkę wyżej.

Zrób wszystko, co konieczne, aby osiągnąć cel w zaplanowanym terminie. Lecz jeżeli ci nie wyjdzie, nie przerywaj działania, wytrwaj, aż osiągniesz to, co zaplanowałeś. Porażką nie jest opóźnienie w realizacji celu, porażką jest poddanie się.

Był pewien biegacz, który bardzo chciał się wybić. Postanowił, że osiągnie najlepszy wynik z klubu. Dał sobie na to 6 miesięcy. Przez pół roku wykonał bardzo trudną pracę. Motywował się codziennie przez 10 minut, czytając swe marzenia, oglądając zdjęcia, filmy, czytając

biografie słynnych sportowców. Miał wielkie wyzwanie, bo był przeciętnym sportowcem, należał nawet do jednych z najsłabiej zapowiadających się zawodników.

Pokonanie najlepszego wyniku z klubu w ciągu 6 miesięcy wydawało się niemożliwe. Lecz trwał przy swoim. Na każdym treningu miał zaciśnięte zęby. Biegał z miesiąca na miesiąc lepiej, ale gdy przyszedł wyznaczony termin, nie udało mu się poprawić wyniku klubowego. Poprawił go cztery miesiące później. Czy był przegrany? Czy chciałbyś osiągnąć tytuł mistrza z opóźnieniem czteromiesięcznym?

Wytrwał, aż osiągnął swój cel. Czy potrafiłbyś tak? Postawić sobie cel, który przerasta twoje możliwości? Dążyć do niego wszystkimi siłami, poświęcić się, trzymać się wyznaczonych zasad? Odważyłbyś się? Często w sporcie jedna szalona myśl decyduje o całej przyszłej karierze. Mając cel, wiesz, po co trenujesz. Nie bądź jak przeciętni sportowcy, którzy wykonują minimum. Chodzą na trening tylko z przyzwyczajenia, bo nie mają nic lepszego do roboty. Spróbuj rzeczy niewiarygodnych! Zmień podejście i udowodnij sobie, że jesteś coś wart!

Kto nie dąży do rzeczy niemożliwych, nigdy ich nie osiągnie!

A teraz zobacz, jak dokonał swej przemiany „stalowy marzyciel”. Pierwsze, co zrobił to nie akceptował aktualnego stanu rzeczy. Wiedział, że jest jednym z najsłabszych zawodników z klubu, więc postanowił to zmienić. Podjął decyzję przez duże „D”, która jest pierwszym krokiem do zmiany. Ustanowił swój cel końcowy: „Za 6 miesięcy jestem najlepszy”.

Ale nasz zawodnik wiedział, że to jest odległa data i wielu sportowców popełniło ten błąd, stawiając cele długoterminowe, bez krótkoterminowych i przy pierwszej próbie niepowodzenia zniechęcili się. Jako swój pierwszy krok wyznaczył pokonanie zawodnika w swoim najbliższym zasięgu. Dał sobie na cel jeden miesiąc. Trenował z wizją końca (najlepszy) oraz z krótkim celem (pokonać jęgo). Zaczął najpierw działać w swoim zasięgu. Na treningu był najbardziej skupionym, skoncentrowanym zawodnikiem.



Jego pragnienie bycia lepszym spowodowało, że robił szybkie postępy. Nie minęły trzy tygodnie, jak pobił wynik swego rywala. Wyzaczył szybko następne cele. Postanowił, że będzie w pierwszej piątce najlepszych zawodników w klubie już za dwa miesiące. A na zawodach będzie w pierwszej dziesiątce. Wyraził wielką chęć bycia lepszym od siebie! Nie zadowalał się swoim poziomem. Nie akceptował go nigdy! Po dwóch miesiącach i trzech tygodniach miał trzeci czas w klubie! To niesamowite, prawda?

Czy próbowałaś iść kiedyś na całość?

Masz swój wielki cel przed oczami, które nie daje ci spać, bo jesteś taki podniecony tą wizją?

Nie możesz być przeciętny! Miej taki wielki cel, który by cię zmotywował do działania!

Nie wolno spocząć na laurach! A jeżeli ci się nie chce, to skup się na marzeniach, wyznacz nowe cele i naucz się mieć wizję końcową tego, co robisz! Spróbuj być lepszym. Najważniejsze jest postawić sobie cele, nie zaniedbuj tego. I zadawaj sobie jak najwięcej pytań.

▶▶ Czy jestem zadowolony z dzisiejszych wyników?

▶▶ Co mogę zrobić, aby lepiej trenować?

▶▶ Czy daję z siebie wszystko, na co mnie stać?

▶▶ Jakie uczucie nappełniało moje serce, gdy osiągnąłem to, co zaplanowałem?

▶▶ Czy warto się starać? Jakie życie mogę mieć jako gwiazda?

Zacznij działać z wizją końca!

Miej swój stan docelowy! Mistrzowie różnych dyscyplin potwierdzają fakt, że widzieli stan docelowy przed jego osiągnięciem, np. koszykarz, zanim rzuci piłkę do kosza, widzi, jak piłka wpada do kosza, czy też piłkarz przed strzałem karnego widzi piłkę w siatce.

Każdy dobry sportowiec widzi siebie jako osiągnającego cele przed wykonaniem akcji. Wyobraź sobie jak grasz, biegasz, ćwiczysz itp. To jest bezstresowa praktyka. Stosując ją, niczego nie ryzykujesz. Każde posunięcie opracuj w swym umyśle. Niech trwa tak samo, jak w rzeczywistości. Wizualizacja uczyni cię mistrzem, bez zbędnych stresów. W ten sposób koszykarz ćwiczy rzuty, a piłkarz strzały na bramkę. Choć jest to prosta technika, to jest bardzo skuteczna. Pomaga nam odkryć pewne szczegóły niewidoczne w rzeczywistości.

Nie zapominaj też o celach krótkoterminowych, takich jak najbliższy trening, najbliższe zawody czy nadchodzący miesiąc. Zawsze zapisuj sobie, co chcesz osiągnąć, idąc na trening czy na zawody. Zapisane szczegóły twego celu pomagają ci zdobyć motywację do zawodów czy treningu, co powoduje, że posuwasz się krok do przodu. Jaki jest sekret?

Cele – zadania na 1 dzień. Organizacja dnia to podstawa. Zrób wszystko, co zaplanujesz danego dnia.

Cele 3–14 dniowe. Większość ludzi wyznacza cele na rok, i zanim tam dotrze, załamuje się i rezygnuje. Koniecznie planuj sobie małe kroki i nagradzaj się za każde dotrzymanie słowa. Dzięki temu wytworzysz sobie pozytywny nawyk dotrzymywania słowa, a mała nagroda za wysiłek czy za dyscyplinę da ci przyjemność. To najważniejsza rzecz w celach!

Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Zawsze do celu długoterminowego dochodzi się przez cele krótkoterminowe. Tak jest w sporcie. Trzeba skupić się na małych krokach. Nie można zdobyć sukcesu mistrza świata, nie zdobywając sukcesu w kraju. W kraju sukcesu nie odniesiesz, jeśli nie odniesiesz sukcesu w województwie czy w twym mieście, klubie.

Zawsze, ale to zawsze zaczynasz od małych kroków. Suma małych kroków da ci wielki sukces. Ogólnie mówiąc, mały sukces przybliży cię do dużego sukcesu. Sportowiec zachęcony małymi sukcesami uzyskuje wiarę w siebie, która otwiera przed nim wielkie możliwości. Oczywiście powinieneś przygotować się na liczne przeszkody i frustrację, bo one zawsze są, ale musisz iść dalej. Za przeszkodami i niepowodzeniami kryją się czasem wielkie możliwości.

Zastanawiałem się bardzo często, co jest fundamentem przekroczenia magicznej granicy przeciętności i gwiazdorstwa. Hmm... W zasadzie to ludzie wiele się od siebie nie różnią. Każdy zawodnik ma talent, każdy trenuje ciężko i mozolnie, więc co powoduje różnice poziomów sportowych? Co jest przyczyną tego, że jedni grają w trzeciej lidze, a inni są w mistrzowskiej klasie sportowej?

Na pierwszy rzut oka każdy wie, że to różnica w talencie, w pracy i sumienności, wytrwałości i determinacji. I to jest prawda, lecz to nie wszystkie czynniki decydujące o mistrzostwie. Tę różnicę stanowi właśnie skala myślenia i skala celów, jakie zawodnicy sobie stawiają.

Najpierw muszę uwierzyć, że mogę być wielkim sportowcem. Muszę tak długo marzyć, aż poczuję ciarki na plecach i wielkie podniecenie związane z osiąganymi celami. Jeżeli nie wierzysz, że możesz osiągnąć większe sukcesy, nigdy ich nie będzie. To znaczy, że trzeba zmienić całkowicie skalę myślenia. Wyrzucić małostkowe cele i zastąpić je profesjonalnym planem.

Wyrzucić małe, osłabiające myśli i zastąpić je olbrzymią wiarą, że możesz być medalistą europejskim, światowym czy olimpijskim. Zastanów się i przeanalizuj.

Czego ci brakuje, aby te cele się spełniły? Niczego, może jedynie wiary, która da ci nadzieję i umotywuje do ciągłego wzrostu umiejętności. Brakuje ci odpowiedniej skali myślenia, wielkich marzeń i zapisanych celów – niczego więcej.

Prawie nikt nie ma planu życiowego, czy to sportowiec, czy to zwykły, szary człowiek. Ludzie nie wierzą w siłę zapisywania marzeń i celów. Lecz jak pokonać inaczej strach przed tym wszystkim, co nas czeka? Jak zdobyć motywację do systematyczności i konsekwencji w działaniu? Jak pokonać strach i zacząć wierzyć w siebie oraz w to, co się robi?

Nie ma innej drogi, jak tylko odpowiednie myślenie. Inaczej się nie da. Wierzę, że umysł w sporcie jest tak samo ważny jak ciało lub nawet ważniejszy, gdyż to on ciałem kieruje.

Jeżeli nie poświęcisz czasu na wizualizację, na marzenia, na spisanie celów, na poprawę własnego wizerunku i odpowiedniego myślenia –

będziesz przeciętny. Wiesz dlaczego? Bo przeciętni sportowcy (a jest ich przecież ogromna większość), tego nigdy nie zrobią, a przez to nigdy się nie wybiją.

Nie ma drogi na skróty, nie szukaj przyczyn medalu w jakiś dziwacznych przypadkach, odżywkach czy wymyślnych treningach. Chcesz złoty medal? Znajdź go najpierw w sobie. Zasłuż na niego odpowiednim postępowaniem i sposobem myślenia. Zobacz go w myślach, a zobaczysz go na własnej szyi.

Jestem całkowicie przekonany, że życie nieustannie sprawdza twoją drogę, którą podążasz. Jeżeli dostatecznie długo wytrwasz przy zamierzonych celach, otrzymasz nagrodę. Zamienisz niewidzialne – czyli marzenia, w widzialne. Urzeczywistnisz to, co widziałeś w swych myślach.

Możesz osiągnąć w sporcie wszystko, ale opracuj swój program i już teraz pomyśl oraz podejmij decyzję o działaniu.

Aby ułatwić sobie osiągnięcie celu, napisz:

- ▶▶ Jakim człowiekiem musisz się stać, aby zdobyć to, czego pragniesz?  
Co jesteś w stanie uczynić dla osiągnięcia sukcesu? Co...?!
- ▶▶ Jaki jest twój cel na ten miesiąc? Jaki na ten rok? Jaki masz cel życiowy?

.....  
.....  
.....  
.....

- ▶▶ Kiedy będziesz w pierwszej trójce w kraju? A kiedy w Europie?

.....  
.....  
.....  
.....

Jeżeli napiszesz to szczerze, od wewnątrz, będziesz wiedział, czego potrzebujesz do osiągnięcia sukcesu, czego od siebie będziesz wymagał i jakie cechy charakteru powinieneś wyrobić.

Działaj z wizją końca, działaj zgodnie z planem, który musisz sobie wyznaczyć. Już dzisiaj.

Nie zapomnij, że po zdobyciu celu warto wyznaczyć sobie następny cel, dzięki temu zawsze będziesz miał motywację do wzrostu i działania oraz nie spocznieś nigdy na laurach.

Naprawdę, sportowiec który stawia i spisuje sobie cele, ma większe szanse wybicia się ponad przeciętność i to już udowodniły badania nad zasadami sukcesu, a o to ci chyba chodzi, prawda?

Poświęcaj dużo czasu na treningi psychiki, one spowodują ukierunkowanie twego działania na konkretny cel sportowy. Poświęć mnóstwo czasu na to, aby stać się innym człowiekiem. Bo mistrzostwo nie jest dla ludzi bez wizji.

Teraz na chwilę odłóżysz czytanie i przeanalizujesz dwa pytania. Pierwsze z nich dotyczy świadomości, na którym etapie rozwoju sportowego jesteś dzisiaj. W skali od 0 do 10 pomyśl o własnym poziomie umiejętności sportowych („0” oznacza startujący, a „10” to najwyższa klasa sportowa, szczyt list rankingowych).

0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10  
—————→

Przyjąłem w tej podziałce, że:

0 – to zawodnik startujący

1 – to początkujący zawodnik, bez znaczenia sportowego

2 – to zawodnik, który liczy się w danym klubie i osiąga jakieś wyniki sportowe

3 – to zawodnik, który liczy się w danym okręgu i województwie, lecz nie ma sukcesów na arenie ogólnokrajowej

4 – to zawodnik, który czasem odnosi sukces w kraju

5 – to zawodnik w ścisłej czołówce krajowej

- 6 – to zawodnik, który w kraju jest w czołówce, ale na arenie międzynarodowej się nie liczy
- 7/8 – to zawodnicy, którzy liczą się w czołówce swojego kontynentu
- 9 – to zawodnik, który z czasem zdobędzie sukces światowy
- 10 – to zawodnik, który jest w ścisłej czołówce światowej.

Jeśli to zrobiłeś, masz pogląd, w którym miejscu dziś jesteś i ile drogi cię jeszcze czeka, aby zająć na szczyt. Możesz wyobrazić sobie siebie za 2 lata, za 5 lat. Poczuj to, zobacz, do jakiego celu dążysz. Włącz sobie film z ulubionym sportowcem, znajdź w internecie filmy, które obrazują twój stan docelowy.

Powtórzę tylko jeszcze raz, że do dziesiątego poziomu nie dojdzie tylko ten, który się podda w działaniach i nie wyznaczy sobie, że ma tam dojść. Bo założenie brzmi: jeśli jakiś człowiek coś osiągnął, to każdy inny może to powtórzyć.

Program wyznaczania celów możesz sobie ustalić na przykładzie takiej strzałki, na której należy koniecznie zaznaczyć daty osiągnięcia danego poziomu. Nie muszę ci także wspominać, że im bardziej w prawo, tym osiągasz większe pieniądze, większy prestiż i bogactwo.

Chcesz mnie zapytać, co jeśli osiągniesz już „10”? Czy to koniec misji sportowej? Absolutnie nie. Zdobyć najwyższych laurów w danej dyscyplinie nie oznacza końca kariery.

Według mnie, najwyższy poziom osiągasz nie tylko wtedy, kiedy sam zostajesz mistrzem olimpijskim czy mistrzem świata, lecz wtedy, gdy pomagasz innym go osiągnąć.

Nawet jako zawodnik możesz podpowiedzieć coś od siebie swoim kolegom, pokrzepić ich na duchu czy zagrzewać do walki.

Rozwój człowieka powinien przebiegać „od siebie do innych”. Tak więc misja sportowca może się nigdy nie kończyć. Idąc tą drogą, można przeżyć najwspanialsze chwile, jakie dane jest przeżyć człowiekowi.

Zresztą, samemu osiągać sukces jest cudownie, lecz pomóc osiągnąć go drugiemu człowiekowi to najwyższy stopień człowieczeństwa.

## Podsumowanie celów sportowych

Jeszcze raz o tym wspomnę, bo to bardzo ważny aspekt sukcesu, nie tylko w sporcie.

Od lat już wiadomo, że spisywanie celów życiowych na papierze i umieszczanie ich w widocznym miejscu – aby mieć non stop ten obraz przed oczami – zwiększa ich szansę na osiągnięcie o 50%. Robiono badania setek ludzi sukcesu i każdy potwierdza, że tak jest, zatem zaufaj i zrób to.

- Spisane cele powinny być podzielone na kilka etapów: cel długoterminowy – najlepiej w granicach roku, jednak wiem, że niektórzy dają nawet okres 3–5 letni, np. medal olimpijski za cztery lata lub mistrzostwo Polski za 2 lata. Najważniejsze, to aby cele były określone konkretnie i dokładnie. Z datą lub terminem co do dnia czy miesiąca. Pisząc to, rób obrazy tego, co opisujesz. Jeśli chcesz być mistrzem Polski, to zobacz siebie otrzymującego medal czy puchar, obraz zrób bardzo panoramiczny, kolorowy. Dodaj wiwaty i dźwięk stereo, błyski fleszy. Poświęć na to w ciszy i spokoju tyle czasu, aż zaczniesz się czuć tak na ciebie, jakbyś to faktycznie osiągnął.
- Pamiętaj: cele zawsze określasz pozytywnie, bez słów przeczących typu „nie”, np. nie spadnę z pierwszej ósemki w Europie. Tak się tego nigdy nie robi, bo twój mózg średnio radzi sobie z zaprzeczeniami i słyszy wszystkie wyrazy, zatem znajdzie ci dowody na to, że czegoś nie możesz zrobić, a to wytworzy osłabiające połączenia neuronowe. Zawsze określasz je pozytywnie – czego chcesz, co zrobisz, co osiągniesz, do czego dążysz.
- Staraj się wyznaczać cele ambitne, które są w pewien sposób wyzwaniem, a nie pobożnym życzeniem.
- Bardzo ważne: nie określaj tylko „co?”, czyli co chcesz osiągnąć. Koniecznie rozpisz jeszcze „jak?”. Jakie kroki musisz podjąć, aby go zrealizować. Może trzeba zmienić trening, może klub, ilość treningów w tygodniu. Wzoruj się w tym na najlepszych, jeśli ktoś zdobył tytuł mistrza, to znaczy, że wie, jak to zrobić, zatem wyko-

rzystaj jego wiedzę, ściągnij koniecznie różne wywiady, filmy, biografie najlepszych. Dodaj do swojego życia jego styl życia, jego program treningowy – tylko wiesz, zachowaj swoją tożsamość. Nie sztuka zrobić się papugą, powtarzającą się kopię mistrza. Modelowanie najlepszych to nie bezmyślna duplikacja i klonowanie, to wyciąganie najlepszych strategii i instalowanie ich sobie, jednak z twoimi umiejętnościami i twoim talentem.

- Pamiętaj o celach krótkich: cele dzienne, cele 3–14 dniowe, do roku, najbliższe zawody, najbliższy sezon, a nawet najbliższy trening. Wszystko sobie planuj i wykonuj z pasją i zapałem, mając przed oczami swoje cele główne.

Główny cel sportowca to zagrać najlepiej jak się da, bez lęku i kompleksów, a zwycięstwo przyjdzie samo, jeśli poświęci się wszystko, aby go zrealizować.

## **Siła pytań**

Pytania są bardzo ważnym czynnikiem kształtującym nasze myśli, nasze zachowania i nasze reakcje. Jedyny problem polega na tym, że zadajemy sobie złe pytania. Sportowiec, który jest w depresji, niemal na pewno zadaje sobie pytania: Dlaczego mam takiego pecha? Dlaczego, choć tak mocno mi zależy, to mi nie wychodzi? Dlaczego ciągle z nim przegrywam? Jeżeli czujesz, że trener cię nie zauważa, to zadajesz sobie pytanie: Dlaczego życie jest takie niesprawiedliwe? Cemu inni mają tyle szczęścia, a ja go nie mam? Pytania „dlaczego” to najgorsze pytania, gdyż od razu zakładają sens odpowiedzi. Jeśli zadasz pytanie, dlaczego jesteś fajny, od razu twój umysł zacznie szukać odpowiedzi i je dla ciebie znajdzie. Jeśli zadasz sobie pytanie, dlaczego przegrałeś ten turniej, od razu znajdzie ci odpowiedzi.

Pamiętaj, twój umysł jest twoim posłusznym sługą, jeżeli zadasz przerażające pytanie, to otrzymasz taką samą odpowiedź. Jeżeli więc zadasz mu pytanie, dlaczego nie możesz odnieść sukcesu, to odpowie ci



dlaczego, nawet jeżeli będzie musiał wymyślić coś „głupiego”. Zacznie wyliczać wszystkie cechy, które spowodują, że się poddasz.

Twój umysł koncentruje się na zadanym pytaniu i zawsze coś znajdzie na odpowiedź. Naucz się więc zadawać właściwe pytania, które uruchomią dla ciebie wielką siłę drzemiącą w tobie. Przecież pytania mogą wywołać w tobie smutek, ale i radość, motywację, ale też lenistwo. Zależy, co będziesz wywoływał ze swojego umysłu, czy będą przeważały pytania: „Dlaczego...?”, czy „Jak mogę to zmienić?”, „Co warto ulepszyć, aby następnym razem zwyciężyć?”. Widzisz różnicę? Naucz się już na zawsze zasad zadawania pytań.

Mózg da ci wszystkie odpowiedzi, więc uważaj, o co pytasz. Jeżeli chcesz zmienić sytuację, w której się znajdujesz, zmień sposób zadawania pytań. Umysł jest ślepym sługą i podaje ci dowody na to, czego pragniesz. Jeśli pytasz: „Dlaczego z nim przegrałem?” – to zaraz ci podsunie odpowiedzi, a ty w nie uwierzysz. Jeśli zapytasz go „Jak następnym razem go ograć?” – to natychmiast posłusznie znajdzie dla ciebie lepszą strategię i wyciągnie wnioski z popełnionych błędów.

To pytania kształtują twój los. Platon pisał „Poznaj siebie”, a odpowiednim pytaniem jesteś w stanie to zrobić. Niestety, ale dobry, świadomy swojej drogi zawodnik musi czasem przeanalizować własny sposób myślenia, czy jest on pozytywny i budujący, a nie dołujący, musi czasem przeanalizować własny sposób treningu, podejścia, nastawienia, zaangażowania i najważniejsze – własny rozwój kariery. Bez analizy nigdy się nie poznamy, a to oznaczać będzie chaos i brak znajomości swoich mocnych i słabych stron, co uniemożliwi osiągnięcie dobrych wyników sportowych.

**Zrób w swoim życiu Punkty Kontrolne. Podsumowuj dany okres życia: miesiąc, kwartał, półrocze, rok. To podstawa, aby się rozliczać z postępów, zrealizowanych celów, planów.** Bez punktów kontrolnych nie dasz rady daleko zajść, bo nie będziesz mógł na bieżąco korygować zmian, treningów, diety, strategii działania.

Pytania analizujące są niezbędne, aby się rozwijać:

▶▶ Jak przepracowałem ostatni tydzień, miesiąc, rok?

.....

.....

.....

.....

▶▶ Czy moje podejście do sportu pozwoli mi osiągnąć sukces?

.....

.....

.....

.....

▶▶ Czy mam dostatecznie mocne marzenia i cele, aby pokonać wszystkie moje przeciwności losu?

.....

.....

.....

.....

▶▶ Co muszę zrobić, aby uwierzyć w siebie?

.....

.....

.....

.....

Zatem spróbuj zadawać pytania, które dadzą ci odpowiedź, zmieniając twój stan emocjonalny na pozytywny, inspirujący i dodający otuchy. Niech cię nie osłabiają, tylko wzmacniają, nie zniechęcają, lecz motywują.

Bo większość porażek spowodowana jest niewłaściwym stanem emocjonalnym w danym momencie. Uczuciem strachu, brakiem skupienia, brakiem wiary w siebie. Tylko szybko zadane właściwe pytanie może to zmienić.

▶▶ Co muszę zmienić, aby zwyciężyć?

.....

.....

.....

.....

▶▶ Jak skutecznie muszę grać, aby wygrać?

.....

.....

.....

.....

▶▶ Jak mocno muszę się skupić, aby się dobrze zaprezentować? Co jestem skłonny zrobić, aby osiągnąć swój cel?

.....

.....

.....

.....

►► Z czego jestem gotów zrezygnować, by mi się powiodło?

.....

.....

.....

.....

A najlepsze pytanie dla zawodnika, któremu nie idzie lub przeżywa kryzys, jest w niekorzystnej sytuacji, to pytanie:

►► Jak mogę teraz odwrócić sytuację?

.....

.....

.....

.....

►► Co jest niezbędne, abym zwyciężył?

.....

.....

.....

.....

Ważną rzeczą jest, abyś pytał i pytał. Odpowiedzi będą rozwiązaniem twoich problemów, będą kształtować i ulepszać twoje życie, trening, pracę czy naukę.

Na przykład pytanie: „Jak mogę trenować jeszcze efektywniej i skuteczniej?”, da ci mnóstwo pomysłów na ulepszenie twego treningu. Wykaż się kreatywnością.

Dla psychiki pytania mają zbawienną korzyść. Pomagają poznać siebie, co jest podstawą w życiu, nie tylko w sporcie. Pomyśl tylko, w ten sposób ulepszysz całe swoje życie! Pytania takie jak te poniżej sprawiają, że będziesz miał dobre samopoczucie, będziesz pogodniejszy i bardziej świadomy celów:

▶▶ W jaki sposób mogę lepiej cieszyć się sportem?

.....

.....

.....

.....

▶▶ Co mi w sporcie daje przyjemność?

.....

.....

.....

.....

▶▶ Co mogłoby mnie bardziej uszczęśliwić?

.....

.....

.....

.....

Następne pytania pomogą ci uświadomić sobie, jaką pracę musisz wykonać, aby zdobyć wymarzony cel! Obudzą w tobie świadomość ciągłego doskonalenia się, polepszania swoich umiejętności. Dadzą

ci potrzebne odpowiedzi, aby to, co niewidzialne, stało się widzialne (puchar czy medal olimpijski).

▶▶ Jak ciężko muszę trenować, aby zostać mistrzem świata?

.....

.....

.....

.....

▶▶ Czego muszę się jeszcze nauczyć, aby przegonić najlepszych?

.....

.....

.....

.....

▶▶ Jakie umiejętności polepszyć?

.....

.....

.....

.....

Technika ta jest niezawodna w życiu. Zmieniając pytanie, zmieniasz swoje emocje, swój stan emocjonalny, a zarazem swój los. Odpowiednie pytanie działa jak magiczne zaklęcie, jak olbrzymi komputer z wielką bazą danych, które zawsze w każdej chwili możesz wykorzystać dla siebie.

Staraj się zadawać potrzebne ci pytania, a będziesz otrzymywał potrzebne ci odpowiedzi. Nikt nie doradzi ci lepiej, niż twoja podświadomość.

Ona będzie podsuwać niezbędne odpowiedzi i pomysły potrzebne do realizacji, lecz tylko od ciebie zależy, czy je wykorzystasz, czy w nie uwierzysz i czy zaczniesz działać. Bo kiedyś trzeba przestać zadawać pytania i zacząć działać, aby posuwać się do przodu.

Wierzę mocno, że w odpowiedziach zawarta jest tajemnica, która może przyczynić się do podniesienia jakości twych umiejętności sportowych oraz życiowych.

Powiem szczerze, że nie wyobrażam sobie kogoś, kto nie zamyśli się nad sobą choć przez chwilę. Nie da się poznać życiowych tajemnic tkwiących głęboko w nas bez zadawania pytań samemu sobie. Jeżeli tego nie zrobisz, skazujesz się na płytkość i mierniactwo, a więc przeciętność.

Pytając i wsłuchując się w odpowiedzi, zrobisz sobie największy skrót, jaki sportowiec może uczynić. A więc, myszko, przekształć się w lwa...

sukces prywatny = sukces publiczny

Dla przeciętnych sportowców, którzy obserwują, jak inni zdobywają sukces, wydaje się, że zwycięstwa przychodzą łatwo. Lecz oni widzą tylko końcowy efekt – sukces publiczny, czyli złoty medal, dobrą formę czy rekord świata. Kiedy ja trenowałem tenis stołowy, codziennie chodziłem na treningi. Kilka kilometrów do autobusu, dojazd do sali, dwie godziny treningu, powrót. Muszę ci powiedzieć, że droga do mojego rodzinnego domu prowadziła przez park. Zimą ciemno robiło się już o 17–18 godzinie. A ja wracałem około 21. Jako małemu dziecku, nie było mi łatwo przechodzić przez ten ciemny park, ale robiłem to codziennie. Odrabianie lekcji czasem do północy – to normalne. Zawsze byłem przygotowany, mimo zmęczenia i braku warunków w domu. Ludzie widzieli moje puchary i dyplomy, ale nie zastanawiali się nad ceną, jaką się za to płaci.

Ludzie nie wiedzą, ile kosztuje sukces za kulisami, ile to pracy, wysiłku i wyrzeczeń. Nie zdają sobie sprawy z tego, że aby odnieść sukces publiczny, trzeba osiągnąć wiele sukcesów prywatnych. Co to jest sukces prywatny? Jest to twój osobisty najmniejszy cel, który

zdobyłeś. To jest twoje przyrzeczenie, twoja obietnica, której dotrzy-  
małeś. Inaczej mówiąc, coś postanowiłeś i to zrobiłeś.

Przykładowo: piłkarz postanawia, że będzie rano wstawał na  
rozbuch pół godziny wcześniej. Jeżeli to zrobi i utrzyma się w działaniu,  
to ma sukces prywatny. Później zaś przyrzeknie, że będzie wieczorem  
robił gimnastykę, biegał z psem przed snem – gdy to zrobi i utrzyma  
w działaniu – jest prywatny sukces. Teraz postanawia, że na zawodach  
czy turniejach nigdy się nie podda bez walki, jeżeli to zrobi i utrzyma  
w działaniu – ma prywatny sukces.

Jeżeli te wszystkie swoje prywatne obietnice utrzyma dłużej czas –  
to ma sukces publiczny. Trener go zauważy i weźmie do pierwszej  
drużyny, wygra z kimś, z kim zawsze przegrywał, rozwinie kondycję  
i zacznie odnosić więcej zwycięstw.

Nie ma sukcesu publicznego bez sukcesu prywatnego. Jedynym  
kluczem do wielkiego zwycięstwa jest spełnianie swoich „małych”  
obietnic. Trudne, prawda? Jakbyśmy naprawdę umieli dotrzymywać  
wszystkich swoich obietnic, nie byłoby rozwodów, biedy, wojen czy  
w sporcie – kiepskich wyników. Tylko i wyłącznie systematyczność  
i konsekwencja w działaniu pozwolą nam osiągnąć własne, prywatne  
zwycięstwa, a one przełożą się na te sukcesy medialne.

Trzeba koniecznie wytrwać i być konsekwentnym w tym, co się robi.  
Każdy sportowiec, który byłby bardzo wytrwały, prędzej czy później  
odniósłby sukces.

Lecz wielką wytrzymałością charakteryzują się tylko nieprzeciętni  
ludzie z wizją. Dla przeciętnych nie ma pucharów. Ich załamuje pierwsze  
lepsze niepowodzenie. Zastanów się, co wolisz...

Wiem, że możesz zacząć kontrolować spełnianie swych obietnic,  
kiedy tylko będziesz chciał. Musisz przekroczyć tylko próg cierpienia  
i strachu, poczujesz wtedy, że już masz dość tego, że nic ci nie wychodzi.  
Weźmiesz się wtedy w garść i zaczniesz wszystko robić od początku, ale  
dobrze. Może nawet jeszcze raz zaczniesz czytać tę książkę i postano-  
wisz, że zrobisz wszystko to, co proponuje autor. Cały sekret sukcesu  
jest w małych kroczkach, wykonywanych każdego dnia. Dlaczego? Bo



twój mózg nie lubi zmian. Tak jest zaprogramowany od milionów lat. Lubi wprowadzać uproszczenia, nawyki i przyzwyczajenia, bo dzięki temu przetrwaliśmy i przeszliśmy ewolucję na takim poziomie rozwoju, na jakim jesteśmy dziś jako ludzie. Dlatego nie dziw się, że wprowadzając „szokowe” zmiany, narażasz się na wielki strach, panikę, niechęć i nie jesteś spójny, bo część ciebie nie chce sukcesu, nie chce medali, nie chce ciężko trenować. Dlaczego? Bo przyzwyczała się do tego co ma, wytworzyła już nawyki i przyzwyczajenia i nie chce z tego rezygnować. Dlatego cię sabotuje od wewnątrz. Nie masz czasem tak, że jedna strona chce wielkich sukcesów, a inna strona boi się i mówi ci gdzieś w tle – nie damy rady, daj sobie spokój, na pewno się nie uda? Dlatego masz tutaj strategię godną miliona dolarów: oszukaj podświadomość i rób wszystko bardzo małymi kroczkami, niezauważalnymi dla leniwego mózgu.

Jeśli jesteś osobą, która teraz w sporcie ma niski poziom rozwoju i sukcesów, to marząc o mistrzostwie świata, przerazisz tak podświadomość, że natychmiast poczujesz na plecach dreszcz, uczucie niedowierzania, zaczniesz widzieć obrazy pokazujące, że to niemożliwe, nagle pojawią się głosy krytyczne w twoim wnętrzu. Czyż nie? Dlatego posłuchaj mnie. Marzenia muszą być wielkie i wizualizuj siebie, osiągnącego wymarzony tytuł, miejsce na podium czy gwiazdorstwo. Lecz skup się na najbliższych celach na 3–14 dni oraz na małych nagrodach, jeśli dotrzymasz wszystkich warunków, jakie sobie postawisz. Kiedy to zrobisz, zaczniesz przyzwyczajając mózg do osiągania celów oraz do przyjemności z tym związanej. Bo pamiętaj, że człowiek motywuje się wtedy, kiedy czuje, że osiągnie przyjemność z działania i wysiłków.

Przemyśl, to co napisałem, teraz...

Zaczniesz intensywnie trenować, inaczej myśleć, podejmiesz wiele trudnych, a zarazem ważnych decyzji, poświęcisz się cały dla swego obranego celu. Zaczniesz inne życie! Będziesz gotowy przejąć kontrolę nad swymi nawykami, a tym samym osiągnąć liczne sukcesy prywatne, które bardzo cię umocnią na duchu.

Pamiętaj jednak, że jeżeli nie zdobędziesz się na odwagę i nie będziesz spełniał swoich obietnic, nic w tym kierunku nie będziesz robił, to nie przejmiesz kontroli nad swymi nawykami i niczym nie będziesz się różnił od przeciętnych, czyli przegranych. To tylko twoja decyzja może ukształtować twój los! Ty jesteś budowniczym swego życia!

Zaczynj zbierać sukcesy prywatne i nie przestawaj nigdy, aż osiągniesz marzenia. Zbieraj i zabieraj i zbieraj. Nigdy nie przestawaj! Prędzej czy później dobiegniesz do mety. Jako pierwszy.

Tak, przyjacielu, można powiedzieć, że jedną z wielkich tajemnic wybitnych sportowców jest to, że dotrzymują słowa danego sobie. Jeżeli są świadomi drogi, którą wybrali, i celów, muszą wytrwać w zasadach i regułach, których wymaga wielki sukces. To ty sam jesteś swoim najlepszym trenerem, ze sobą tworzysz najlepsze więzi.

Pomyśl teraz sam, jak ty potrafisz dotrzymywać słowa? Czy konsekwencja w działaniu jest twoją mocną stroną? Jeśli nie, to postanów, że zmienisz to natychmiast...

Czym jest pasja? Mam znajomego, którego pasja jest godna naśladowania dla wszystkich. Zamiast pisać, czemu pasja ma kluczowe znaczenia dla ciebie, postanowiłem opisać ci jego zaangażowanie, abyś mógł go zmodelować, czyli naśladować.

Marcin biega amatorsko na długie dystanse – maratony, pół-maratony, przełaje. Bardzo dużo się od niego nauczysz.

**Ja:** *Co jest twoim środowiskiem?*

**Marcin:** Kielce i okolice, ale przede wszystkim las, czysto, cicho, świeże powietrze. Uwielbiam samotność. Moją pasją są góry – to jest mój teren, czasem stadion. Zimą odśnieżone aleje, mały ruch, intymność.

Jakie jest twoje środowisko sportowe, treningowe?

.....

.....

.....

.....

**Ja:** *Jakie jest twoje zachowanie? Strategie? Co robisz?*

**Marcin:** Dzielę czas. Szykuję się logistycznie. Mam szczegółowy plan i bardzo dokładną organizację. Posiadam już schematy działania. Inny mam schemat, gdy biegam rano, inny schemat, gdy trenuję po pracy. Dom mnie rozprasza i rozleniwia, dlatego często po pracy nie idę od razu do domu, tylko robię trening. Wszystko szykuję wcześniej logistycznie: kanapki, picie, transport – na trening idę zawsze w komfortcie. Organizacja to podstawa, aby mieć wszystko przygotowane do treningu. Planuję co najmniej jeden tydzień do przodu, planuję odpoczynek.

Jakie jest twoje zachowanie? Strategie treningów? Ćwiczeń?

.....

.....

.....

.....

**Ja:** *Jakie masz umiejętności, cele, motywacje?*

**Marcin:** Poszukuję planów na lepszy trening w internecie, w prasie. Mam wiedzę na temat suplementacji. Ciągłe poszukiuję, co mogę zrobić lepiej, szukam szczegółów. Mam wrodzoną chęć rywalizacji z innymi, ale przede wszystkim ze sobą. Mam chęć pokazania innym, że mogę. Mam zamiłowanie do sportów ekstremalnych. Skupiam się na konkretnym jednym celu – nie rozdrabniam się, wolę robić jedną rzecz, a dobrze, niż kilka słabo.

Jakie umiejętności ty wykorzystujesz w swojej pracy?

.....

.....

.....

.....

**Ja:** *Jakie masz przekonania?*

**Marcin:** Mam radość, wielką satysfakcję, że biegam, chęć poprawiania wyników. Lubię uzależnienie od endorfin – wydzielają się podczas wysiłku fizycznego. Bieganie to sport niby indywidualny, ale grupowy też, bo jest rywalizacja, przyjaźnie. Lubię, jak coś się dzieje, od najmłodszych lat byłem w harcerstwie i od zawsze coś robiłem. Zero nudy.

Jakie ty masz przekonania dotyczące sportu?

.....

.....

.....

.....

**Ja:** *Jakie widzisz wartości w tym, co robisz?*

**Marcin:** Poczucie zdrowia, robienie czegoś dla siebie. Psychika – w bieganiu czuję się spełniony, odpoczywa psychika. Proces jest najfajniejszy, fajniejszy niż zdobywanie. Bieg jest najlepszy, lepszy niż sama meta. Stawianie nowych celów jest ekscytujące.

Jakie masz głębokie wartości sportowe?

.....

.....

.....

.....

**Ja:** *Jaką trzeba mieć tożsamość?*

**Marcin:** Nie ma w tym logiki, że biegam codziennie po wiele kilometrów, ale nie ma też logiki w siedzeniu przed telewizorem po kilka godzin. Jaki jest sens stać przed budką z piwem? Wiele jest w życiu ważnych rzeczy i myślisz o nich i dbasz o nie. Lecz jeśli zostaje ci czas – myślisz o swojej pasji. Pasja jest tak silna, że stawiam ją na równi z pracą lub lekko poniżej.

Jaka jest twoja tożsamość sportowa? Kim jesteś jako zawodnik, sportowiec?

.....

.....

.....

.....

**Ja:** *Po co to robisz?*

**Marcin:** Dla siebie, jest w tym coś duchowego, staję się lepszy dzięki bieganiu, dzięki poprawianym swoim życiowym czasom.

Co jest duchowego w tym, że trenujesz? Jaki jest wyższy cel treningów?

.....

.....

.....

.....

Od takich ludzi jak Marcin z Kielc możesz się nauczyć, jak wzorowo kochać to, czym się zajmujesz. Do niczego go nie trzeba namawiać. Sam stawia i osiąga swoje cele, sam wszystko organizuje, finansuje, załatwia. Jest wzorem, jak należy podchodzić do pasji.

Czy ty, jako sportowiec, żyjesz swoją pasją? Kochasz to, co trenujesz? Trzeba cię namawiać do treningów?

.....

.....

.....

.....

## Modelowanie mistrzów

W tych czasach, kiedy są wszędzie dostępne filmy video z mistrzami, idolami i sportowcami godnymi naśladowania, masz wielką szansę przyspieszenia rozwoju.

Modelowanie to technika, która pozwala uczyć się najlepszych elementów mistrza: ekspresji, pewności siebie, mentalności, szybkości, koncentracji i innych cech.

Każdy wielki sportowiec ma jakiś swój sekret, dzięki któremu jest ponadprzeciętny. Odkrył jakieś techniki pokonywania stresu, super koncentrację czy opanowanie negatywnych emocji. To ich strategie działania, które mają zakodowane w umyśle nieświadomym. Kiedy Mohammed Ali został zapytany przez dziennikarzy, jak to robi, że udaje mu się przewidywać ruchy przeciwników, stwierdził, że normalnie, po prostu jest naprzeciwko rywala oraz w każdym rogu ringu, co daje mu taki wgląd, że widzi napięcie mięśni i wtedy ma możliwość przewidywać ruchy przeciwników. Ten najsławniejszy bokser już w tamtych czasach używał prawej półkuli, aby wyjść poza schematy standardów, a przez to wybił się na top bokserski wszech czasów.

Popatrz, co robią najsławniejsi piłkarze przed rzutem wolnym. Kładą piłkę, odchodzą, koncentrują się, zamykają na chwilę oczy, aby zobaczyć w ułamku sekundy swój idealny strzał i piłkę w bramce, następnie łapią balans, ustawiają ciało, ciężar i oddają strzał taki, jak w umyśle. Bo dla naszego mózgu nie ma różnicy, czy to jest rzeczywistość, czy wyobraźnia, dlatego jak najczęściej używaj prawej półkuli. Obszary mózgu podczas wyobrażania pracują tak samo, jak podczas oglądania w realnym świecie. Czym więcej czasu na wizualizację, tym szybsze trofea sportowe. Codziennie ćwicz idealne ruchy, koordynację, bieg, technikę, emocje, postawę i nastawienie. Wytworzysz nawyk, który zaprowadzi cię na szczyty. Nawyki to według naukowców 98% życia, bo tak jest wygodniej i bezpieczniej.

Kiedy modelujesz idola, zwróć uwagę na stawiane pytanie: „jak”.

- ▶▶ Jak on to robi?
- ▶▶ Jak myśli?
- ▶▶ Jak się zachowuje?
- ▶▶ Jak czuje?
- ▶▶ Co czuje?
- ▶▶ Jak działa?
- ▶▶ Jak trenuje?
- ▶▶ Jakie ma przekonania?
- ▶▶ Jakie wartości?
- ▶▶ Jakie przeciwności losu musiał pokonać?
- ▶▶ Z jakiego środowiska pochodzi?
- ▶▶ Jaką tożsamość posiada?

Każdy dobry sportowiec może być dla ciebie przykładem, od którego możesz się uczyć. To nie musi być jeden idol. Ktoś ma świetną technikę, ktoś psychikę, inny kondycję i wytrwałość. Adam Małysz chce oddać jak najdalszy skok, Otylia Jędrzejczak chce po prostu dobrze popłynąć.

Może masz możliwość, aby poprosić jakiegoś mistrza o krótki wywiad? Teraz każda komórka ma dyktafon, zatem nie jest problemem

zadać dużo pytań o uczucia, emocje, treningi, przekonania czy wartości. A może to być twój wielki milowy skok rozwojowy.

Jak zainstalować strategię mistrza?

Robią to profesjonalni trenerzy NLP, jak ja, i namawiam cię na taki coaching i trening mentalny, który może pomóc ci wystrzelić w poziomach sportowych. Na mojej stronie internetowej bez problemu znajdziesz kontakt do mnie. Czy samemu się da? Hmm, wejdź w stan relaksu i wejdź w ciało mistrza, w jego umysł, jego myśli i działanie. Poczuj i zobacz mocno, jak to jest tak grać. Następnie zasugeruj sobie, że już zostaniesz z tymi umiejętnościami do końca życia, na zawsze. Programuj się tak wiele, wiele razy.

## Trzy wymiary

Żeby prawidłowo funkcjonować w życiu, każdy sportowiec musi zadbać o rozwój holistyczny, czyli trzy wymiary swojej natury:

1. fizyczny
2. duchowy
3. umysłowy

Wszystkie te wymiary muszą być ćwiczone i zrównoważone. Najlepsza inwestycja w naszym życiu to inwestycja w samych siebie. Jesteśmy urządzeniami do naszych własnych działań i aby one były skuteczne i sprawne, musimy ćwiczyć wszystkie wymiary. Sportowiec, który ma wspaniałe mięśnie, ale siano w głowie, nie osiągnie sukcesu. Musisz przeczytać jakieś książki, odbyć kursy rozwojowe czy mieć swego mentora, który będzie cię wspierał i prowadził – możesz wynająć mnie lub przyjechać do mnie na szkolenie, aby poznać i utrwalić podstawy rozwoju osobistego. Lecz pamiętaj, wszystko robi się równomiernie. Samo czytanie książek też nie zrobi z ciebie sportowca, bo ćwiczenia mentalne pomogą, ale to w realnym świecie się poruszasz i osiągasz sukcesy, a do tego potrzebne są pewnie mięśnie lub inne cechy fizyczne.



## 1. Wymiar fizyczny

Sportowiec musi dobrze dbać o swoje ciało. To jest narzędzie do osiągnięcia sukcesu. Trzeba dbać o odpowiednie odżywianie, odprężenie i ćwiczenia gimnastyczne (o regularnym treningu nie wspominać). Ćwiczenia gimnastyczne pod różnymi postaciami są niezbędne. Tylko regularne ćwiczenia zapewniają nam wzrost i sprawność fizyczną. Niestety, przeciętni sportowcy to zaniedbują.

Większość uważa, że trening wystarcza. To duży błąd. W dobrze zaplanowanym dniu musi się znaleźć 30 minut na dodatkowe ćwiczenia. Jeżeli myślisz poważnie o dużym sukcesie publicznym, to wyrob w sobie nawyk porannych ćwiczeń i bądź wytrwały, to się bardzo opłaca!

Ćwiczenia mają do spełnienia kilka zadań. Jednym z nich jest poprawa wytrzymałości. Wytrzymałość jest to sprawność sercowo-naczyniowa, zdolność serca do przepompowania krwi w organizmie. Chociaż serce jest mięśnieniem, nie można go poddawać bezpośrednim ćwiczeniom, ale można pośrednio, głównie przez większe grupy mięśniowe, przykładowo nogi (bieganie, pływanie, jazda na rowerze). Wytrzymały sportowiec to ten, który ma po prostu mocne płuca i serce. Wytrzymałość w sporcie (i w życiu) jest niezbędna, to wiesz.

Każdy turniej, zawody wymagają od czołówki dobrego przygotowania kondycyjnego.

Ile razy przegrałeś przez słabą kondycję? Nie pozwól na to! Możesz znacznie poprawić wyniki, dbając o kondycję. Nie zaniedbuj tego, ćwicz codziennie! Kiedy idziesz na spacer z psem – wykorzystaj to, kiedy idziesz na basen – wykorzystaj to. Każdą, ale to każdą okazję wykorzystaj! Nie pozwól, aby przeciętność i lenistwo zdruzgotały ci wspaniałą przygodę, jaką jest uprawianie ulubionej dyscypliny.

Wspominałem wcześniej o pożywieniu. Musisz dużo jeść! Sportowiec (aktywny) spala dwa razy więcej niż pracownik w biurze. Potrzebujesz dużo kalorii!

Staraj się spożywać posiłki regularnie. Wiem, że może masz trudną sytuację finansową lub czasową i ciężko z odpowiednim poży-

wieniem, ale bez jedzenia będziesz słaby, ciągle zmęczony, co utrudni odpowiednie przygotowanie fizyczne. Jeśli nie masz czasu, staraj się mieć coś kalorycznego zawsze przy sobie i uzupełnij brakujące kalorie.

Przed zawodami nie przejadaj się, abyś nie miał problemów z... no, wiesz. Natomiast jeśli jesteś grubasek, jest to okazja dla ciebie, aby zrobić ze sobą porządek. Odpowiedni zestaw ćwiczeń przez 3 miesiące i jesteś innym człowiekiem. Oczywiście mówię o trzech przepracowanych miesiącach. Najwytrzymalsi ludzie – to szczupli ludzie.

Ofcwiście nie jest to regułą. Są dyscypliny, które wymagają dużej tężyzny fizycznej i masy ciała. Przecież możesz być zawodnikiem sumo :)

Innym wymiarem fizycznym jest siła. Pochodzi ona z ćwiczeń oporowych, takich jak pompki, przysiady czy z pracy z ciężarami. Nie do każdej dyscypliny potrzebujesz siły, ale warto o nią dbać, bo zawsze się przydaje. Na pewno rozwija umiejętności.

Program ćwiczeń trzeba starannie przygotować, gdyż łatwo przedobrzyć, zwłaszcza gdy się nigdy przedtem nie ćwiczyło.

Ćwiczenia siłowe najlepiej zacząć pod nadzorem fachowca, on doradzi i pokaże, tak będzie najbezpieczniej.

Pamiętaj, nie interesuje cię krótkotrwałe działanie, chwilowa poprawa. Miej cel i wytrwaj w nim. Zaplanuj samodyscyplinę. Zobaczysz znakomite, długotrwałe rezultaty! Powoli wzrośnie twój potencjał fizyczny, wzmocni ci się serce i system oddechowy. Będziesz miał więcej energii po południu, a ociążałość, która sprawia, że byłeś „zbyt zmęczony, by ćwiczyć”, zmieni się w energię, która zaprowadzi cię do sukcesu.

Pamiętaj, że bez ćwiczeń fizycznych nie zajdziesz daleko. Będziesz złościł się, denerwował oraz nie za bardzo rozumiał, dlaczego ci nie wychodzi, czemu doznajesz porażek. Pomyśl przez chwilę, jak fizycznie trenują najlepsi w tej dyscyplinie i zastanów się, czy masz dość odwagi, aby tak się zaangażować.

Pierwszym kluczem do lepszego życia jest odpowiedzialność za siebie, za swoją dyspozycję. Określenia celu i rozpoczęcie pracy

w wymiarze fizycznym, który jest jedyną metodą do wzrostu umiejętności. A przecież o to chodzi.

Co możesz poprawić w treningu fizycznym od zaraz, aby osiągnąć jak najszybciej swoje marzenia?

## 2. Wymiar duchowy

Po co chcesz trenować? Co jest ważniejszego niż sława, pieniądze, prestiż, rozpoznawalność czy gwiazdorstwo?

To twój rdzeń osobowości. Twoje centrum. Jest to zobowiązanie w stosunku do własnego systemu wartości. Najbardziej istotny obszar życia. Kieruje cię on ku źródłom, które inspirują i wynoszą na wyżyny. Wymiar duchowy ma na celu zrównoważenie naszego umysłu, naszych emocji, co w sporcie jest wielkim błogosławieństwem, kluczem do wielkiej sławy. Jak ćwiczyć wymiar duchowy? To zależy od ludzi?

Trzeba spróbować w ciszy, spokoju i samotności zapomnieć o wszystkich problemach, o zewnętrznym świecie. Zamknąć oczy i spróbować rozluźnić każdą część ciała od stóp do głów. Żeby nasz umysł dobrze się skoncentrował można odliczać od 10 do 1, z każdym wydechem powietrza powtarzać słowa „głębiej rozluźniony”. Wtedy nasz umysł łapie wyższy stan relaksacji. Po kilku minutach skoncentrowania uspokaja się oddech, praca serca, nerwy.

W takim stanie zapytaj siebie, co jest takiego w sporcie, który uprawiasz, że pragniesz się dla niego poświęcić?

A jeśli już to osiągniesz, to co napisałeś wyżej, co jest ważniejszego od tego napisanego wyżej? Jak się będziesz czuł, gdy to osiągniesz? Po co ci to?

Jakie wartości ma dla ciebie uprawianie sportu?

Na wymiar duchowy może działać modlitwa bądź msza, a na innych podróz do ulubionego miejsca, np. nad morze, by obejrzeć zachód słońca. To działa jak magia. Wystarczy chwila i człowiek się zmienia. Jest uspokojony, zrównoważony, potrafi twórczo myśleć. Na pewno też masz coś, co na ciebie działa kojąco, uspokajająco. Coś tylko twojego, intymnego. Gdy odwiedzasz to miejsce i myślisz, o co w tym wszystkim

chodzi, dostajesz dawkę tak potrzebnej ci energii, która bardzo pomaga. Tam zapadają najważniejsze decyzje w życiu. Analizujesz sprawy bardzo dokładnie, sam na sam. Tylko ty i ty. Nikt więcej. Tam znajdujesz najlepsze rozwiązania dla swych celów. Tam zrównoważysz swego ducha, który zawsze będzie cię uspokajał i przypominał: „po co trenuję?”, „co chcę osiągnąć?”

Ten wymiar będzie twoim opiekunem, wewnętrzną siłą twojego charakteru.

Przed zawodami koniecznie musisz uspokoić swoje wnętrze. Twój duch to najlepszy niewidzialny partner, który czyni cuda. Dlatego poświęć mu chociaż 10 minut każdego dnia, on odpłaci ci stokrotnie...

Każdy wielki sportowiec ma w sobie wrażliwość na piękno danego sportu. Umie znaleźć piękne chwile w walce, potrafi docenić przeciwnika, serdecznie mu pogratulować i być życzliwym. Zresztą, co w sporcie zwycięża, jak nie duch? Duch walki, duch waleczności. Wymiar duchowy jest tak samo ważny jak fizyczny, ale bardzo niedoceniany i zaniedbywany. Nie pozwól, aby nie doceniać tego niewidzialnego sprzymierzeńca.

### 3. Wymiar umysłowy

W zasadzie cała ta książka jest napisana, by zaprogramować twój umysł na sukces. Mówi się, że wojny wygrywane są w generalskich namiotach. A takim namiotem jest twój umysł. Jest bardzo wielki i ma ogromne możliwości. Musisz wykorzystać to, czym dysponujesz i dać poszczególnym składnikom szansę rozwoju. Karm swój umysł pozytywnymi i wzmacniającymi słowami, gdyż jedynie prawidłowo zaprogramowana psychika daje szansę zmiany na lepsze. To jest tak jak z komputerem. Jeśli masz zły system operacyjny lub jakiegoś wirusa, komputer nie będzie dobrze działał. Nasz umysł jest jak komputer, potrzebuje dobrego programu, aby prawidłowo wykonywać swoje obowiązki. Ten dobry program to właśnie odpowiedni sposób myślenia, wiara w siebie, cele i marzenia, za którymi trzeba podążać.

Prawdopodobnie twój umysł jest zaśmiecony złymi informacjami, ograniczającymi wzorcami, złymi zasadami. A trzy wymiary człowieka muszą się uzupełniać i współpracować. Jeden nie istnieje bez drugiego. Twoje ciało nic nie zrobi bez odpowiedniego nastawienia psychicznego, tak jak dobre i pozytywne nastawienie nic nie zdziała bez sprawnego ciała. Zatem tak samo jak trenujesz ciało, trenuj uduchowanie i umysł. Harmonia tych trzech materii da ci mistrzostwo.

Wielu sportowców ma jakieś ograniczające wzorce, które powodują, że się boją marzyć i sięgać po wielkie trofea. Iluż jest zakompleksionych i tchórzliwych zawodników, którzy mają talent i wszystkie zasoby, aby mieć tytuły mistrzowskie? Jednak umysł jest zniszczony przez negatywne myślenie, a taki sposób myślenia powoduje grę na niższym poziomie niż prawdziwy, realny. Zaczynj w sobie wierzyć, wydobądź swoją moc. Jeżeli naprawdę zależy ci na sukcesie, to od dzisiaj będziesz ćwiczył nie tylko mięśnie, ale i marzenia oraz wizję przyszłości.

Tak jak karmisz ciało i ćwiczysz je, rób tak samo z umysłem! Mistrzostwo świata to stan umysłu, a nie fizyczne doznania!

I wiesz co, jeszcze jedno... Jak najczęściej ze sobą rozmawiaj. To śmieszne? Może, ale Mikael Appelgren (tenisista stołowy) przed mistrzostwami Europy siedział w pokoju sam i przez godzinę mówił do siebie: „Jestem najlepszy, jestem najlepszy, jestem najlepszy...” I co? I wygrał! Zdobył tytuł mistrza Europy w tenisie stołowym! To się nazywa afirmacja, czyli instalowanie sobie pozytywnych stanów. Twój mózg oswaja się z tym, co do siebie mówisz i często ma odczucia kinestetyczne, czyli stany odczuwane na ciele. Mówiąc do siebie: „jestem spokojny, jestem spokojny...”, dajesz rozkaz swojej podświadomości. Afirmacje możesz stosować zawsze i o każdej porze, w każdej sytuacji.

Nie chodzi mi o bezsensowne gadanie do siebie, ale o przebicie się do twojej podświadomości, że potrafisz. Zawsze wszystko tworzy się dwa razy, najpierw w umyśle, później materialnie... Moje największe sukcesy sportowe przychodziły zawsze, kiedy miałem spokojny umysł.

Grałem rozluźniony, ale skoncentrowany, z pełną akceptacją siebie, swojej formy i zawsze z nastawieniem, że mogę wygrać. I wtedy wygrywałem. Czasami do domu wracałem z dwoma, trzema pucharami. Kiedy przegrywałem? Kiedy umysł nie pomagał, tylko przeszkadzał.

Jest jedna prawda: twój umysł odbiera to, co mu przekazujesz. Więc gdy raniem wyskoczysz z łóżka, klaśnij w ręce i powiedz: „Jak wspaniale się obudzić! Tyle możliwości czeka na mnie!!!”

Jeśli zmierzasz na trening, to niech roznosi cię energia i szczęście. Największy skok rozwojowy, jaki może zrobić sportowiec, to skojarzyć wszystko, co dotyczy sportu z wielką przyjemnością. Nigdy nie przebijesz się do czołówki, jeśli to, co trenujesz, nie będzie sprawiało ci przyjemności i satysfakcji. To jak z małżeństwem, jeśli partner nie sprawia radości, to jest niemal pewne, że rodzina się rozpadnie.

Potrzebujesz tego! Potrzebujesz właśnie dobrego stanu umysłu. Pozytywne myślenie ma wielką przyszłość i jest zbawienne w sporcie.

Każdy wielki sportowiec, osiągający sukcesy, panuje nad swoim umysłem. Typowym sportowcem jest Artur Partyka, który jest mistrzem koncentracji i postawy umysłowej. Potrafi się wyciszyć, kiedy jest bardzo głośno i skupić swoją uwagę, gdy wokół panuje podniecenie. Adam Małysz także prezentuje świetne nastawienie, on chce po prostu oddać dobry skok.

Biznesmeni wydają tysiące dolarów po to, aby ktoś karmił ich umysły, mówiąc im: „Jesteś najlepszy!!!” Gdy w to uwierzą, zdobywają sukcesy i faktycznie stają się najlepsi. Po co wydawać pieniądze? Możesz sam siebie uzdrowić! Mów do siebie! Podświadomość ci to wynagrodzi!

Pamiętaj: umysł jest twoją największą potęgą, jak go zaprogramujesz, tak będzie ci służył. Pozytywne programowanie umysłu – afirmacja, pozytywne słowa, zdrowe przekonania, uczą nasz mózg tak długo pewnych budujących zachowań, aż stanie się to automatycznym nawykiem.

Jeżeli będę sobie powtarzał, że potrafię zwyciężać, potrafię być odważny i będę w to absolutnie wierzył, to pewnego dnia zauważę, że

już nie umiem inaczej myśleć. Wiara w zwycięstwo stała się już moim nawykiem i regułą. Najważniejsze, aby programować się bardzo małymi krokami. Jedna afirmacja przez minimum jeden miesiąc, zanim przejdę do następnej.

Potrafisz zrobić sobie miesięczne wyzwanie? Znajdź w sobie najgorszą wadę lub cechę, która jest dla ciebie hamulcem w rozwoju, i ćwicz się w niej codziennie. Każdego dnia powtarzaj formuły, które odblokowują cię z tego ograniczenia. Cały dzień, co trening, buduj wiarę, że jesteś zwycięzcą i nie masz już tej słabości. Obiecay, że nawet jak wszystko będzie szło nie tak, jak sobie planujesz, ty nigdy nie przestaniesz. Zobaczysz, przyjdzie taki dzień...

Wszystkie treningi mają tylko jedno zadanie: utrwalić w twoim umyśle ćwicone elementy. Twoje mięśnie są bezużyteczne bez umysłu. To mózg kieruje każdym ruchem. Powtarzanie na treningu danych elementów ma pomóc twojemu umysłowi zakodować je do tego stopnia, aż będziesz się nimi posługiwał profesjonalnie. Ponoć, aby dobrze opanować element, trzeba go powtórzyć około 6 tysięcy razy. Jest więc nad czym pracować.

Wymiar umysłowy ma za zadanie stworzyć silne połączenie neuronowe, tak, abyś mógł, po przepracowaniu większej ilości godzin, wykorzystać nabyte elementy automatycznie i perfekcyjnie. Większość czołowych sportowców twierdzi, że dobra forma lub zwycięstwo zależy wyłącznie od psychicznego nastawienia. I to jest prawda. Ileż pojedynków przegrałem, ponieważ nie potrafiłem się odpowiednio skoncentrować i dobrze nastawić.

Jeżeli będziesz wystarczająco skoncentrowany, wykorzystasz nabyte połączenia i będziesz spokojnie i dokładnie kierował swoimi ruchami ciała. Na pytanie, czy w sporcie ważniejszy jest umysł czy ciało, odpowiem więc, że prawda jest po środku. Wyrobite mięśnie, tysiące ćwiczeń, silne serce i płuca są niezbędne, ale naukowcy i psychologowie uważają, że podstawą osiągnięć sportowych jest umysł, gdyż ciałem steruje mózg. Wynika z tego, że sukces w sporcie osiąga się trenując jedno i drugie...

Dlatego od dziś nie zapomnij o tym i poświęć swój czas na dodatkowe treningi umysłu i ducha. Czytaj książki wzmacniające twój wize-runek, interesuj się wszystkim, co związane jest z twym zajęciem. Spotykaj się z ludźmi, którzy taki sukces osiągnęli i ucz się od nich. Weź udział w moim szkoleniu i rozwijaj się jeszcze szybciej. Czasem wyjedź gdzieś i zamyśl się, pomedytuj, rozważ osiągnięcia i porażki. Dokonuj koniecznie weryfikacji tego, co udało ci się osiągnąć oraz stracić. To niezbędne czynniki do wzrostu twojej kariery.

Odłóż teraz książkę i zapamiętaj, że sportowiec to trzy wymiary...

Sukces rodzi się w postawie. Postawa sportowca musi być zgodna z własnym sumieniem, z własnymi zasadami. Właściwa postawa to kiedy jesteś przekonany, że robisz wszystko na sto procent, by osiągnąć swój cel. Nie liczą się pośrednie rezultaty, wygrane czy przegrane, liczą się twoje konkretne cele. Postawa to współpraca na świadomym i nieświadomym poziomie umysłu. Czujesz sercem i całym sobą, że twoja droga, którą kroczysz, jest dla ciebie, i jesteś szczęśliwy, gdy nią krocysz.

Odpowiednie nastawienie to uczucie, które znajdujesz w sobie, że każda część ciebie pragnie tego, czym się zajmujesz. Nie masz sabotażu, nie masz wahań, nie masz w sobie ani jednej części, głosu i odczucia, że coś jest nie tak.

Jeśli chcesz być sportowcem, ale idąc na trening, czujesz niechęć i zmuszasz się do tego, to oznacza, że nie jesteś spójny. Nie będzie prawdziwego sukcesu na wielką skalę. Warto wrócić do pytań i zadać je sobie szczerze: Czy sport to moja droga przez życie? Czy naprawdę tego chcę, aby to robić i każdego dnia walczyć o swoje marzenia?

Wzorowa postawa sportowa mówi, nie zatrzymam się, dopóki nie osiągnę tego, co zaplanowałem. Kropka. To jest następny klucz do wysokich szczybli sportowych.

Bo widzisz, będziesz wiele razy upadał, chodzi tylko o to, abyś zawsze się podnosił i walczył dalej.



Przeciętny zawodnik przegra raz, przegra drugi i już się nie podniesie. Nie ma właściwej postawy. Nie wie, po co trenuje, nie ma celu, nie ma marzeń. Mądry zawodnik z każdej przegranej wyciągnie odpowiednie wnioski, doświadczenia i drugi raz będzie mocniejszy i sprytniejszy.

Dobra postawa wiąże się także z nadzieją, wiarą i entuzjazmem.

Ktoś powiedział, że nadzieja jest matką głupich. Jest to w niektórych przypadkach prawda, ale nie we wszystkich. Nadzieja widzi to, co niewidzialne, niedotykalne. A twój sukces jest na początku niedotykalny. Tylko nadzieja i wiara widzą to, czego nie widzą oczy. Tylko nadzieja da ci wytrzymałość i konsekwencję. Dlatego wizualizuj sukces, dotykaj go w marzeniach i wyobraźni. Dla umysłu nie ma różnicy, stany emocjonalne przeżywasz tak samo w rzeczywistości, jak i w wyobraźni, pamiętaj o tym.

Bo widzisz, człowiek wierzy tylko w to, czego dotknie. I niektórym ciężko uwierzyć, że mogą zostać liderami. Dlatego uruchom prawą półkulę i patrz oczami wyobraźni każdego dnia przed zaśnięciem, jak wręczają ci puchar, jak ci gratulują zwycięstwa.

Mistrzowie świata też na początku nie wierzyli, że mogą, ale mieli nadzieję, mieli marzenia i mieli wizje. Więc jeśli napełniasz swoje serce nadzieją, zobaczysz to, co niewidzialne.

Naprawdę, wszystko zależy od twojej postawy, która jest ważniejsza od umiejętności. Zapytasz pewnie, co to znaczy właściwa postawa?

Mistrzowie sportowi mają wspólną cechę, bardzo ważną: potrafią sobie radzić z frustracją, rozczarowaniem, niezadowolaniem, kłopotami czy przykrościami. Nie rozczulają się przy przegranej, nie sięgają po alkohol, nie zganiają winy na współzawodników. Właściwa postawa to zrobić wszystko, aby zwyciężyć. Zawsze starać zaprezentować się na 100% swoich możliwości. Właściwa postawa to wzięcie odpowiedzialności za swój występ i karierę sportową.

Sportowiec, który osiągnął sukces, ma te same, a nawet większe zmartwienia, jednak reaguje pozytywnie, zawsze szuka dróg wyjścia. W rezultacie z każdej przegranej wychodzi silniejszy i bardziej świa-

domy sukcesu. Przeciętny zawodnik, gdy dozna porażki, wiadomo jak reaguje (negatywnie), a zawodnik o dobrej postawie mówi: „Następnym razem ja będę lepszy”... i w wyobraźni natychmiast poprawia błędy oraz przeprogramowuje przegraną na zwycięstwo.

Pozytywne reakcje dają lepsze samopoczucie. BAW SIĘ SPORTEM!!! Musisz znaleźć w złych sytuacjach coś dobrego. Reagować bez nerwów i złości na beznadziejną sytuację!

W twoim ciele są dwa „psy”, jeden karmiony jest negatywami, a drugi pozytywami. Jak myślisz, gdybyś je postawił do walki, który by wygrał? To proste – ten lepiej karmiony. A u ciebie który jest lepiej karmiony?

Pamiętaj, że to pozytywny pies jest odpowiedzialny za sukces, miłość, radość, ekstazę, więc czas go porządnie karmić. Nie myśl, że jest to łatwe! Ale robienie rzeczy łatwych nie daje nam sukcesu! Trzeba wytrwałości i wiary, ale nie jest to nieosiągalne, ktoś przecież zdobywa tytuł mistrza olimpijskiego, prawda?

Pisząc ten rozdział chcę przekazać, że postawa sportowca w 80% przyczynia się do sukcesu. Nastaw się, że będziesz upadał, ale chodzi o to, abyś wstał. Gdy wiatr będzie sypał w oczy piaskiem, najważniejsze jest, abyś nie zawrócił. Nigdy, nigdy, nigdy się nie poddawaj! Idź zawsze do przodu!

Postawa musi być jednoznacznie zwycięska. A zwycięzcą już się urodziłeś!

Bądź odważny, życie nie jest dla tchórz!

Zatem, drogi przyjacielu, sekret wszystkich sukcesów, czy to sportowych, biznesowych czy politycznych, to mieć najpierw marzenie, później cel i na końcu działanie. A do tego wszystkiego, każdy człowiek, który coś osiągnął, musiał mieć odpowiednie nastawienie i postawę, która go na szczyt sławy i kariery zaprowadziła.

Jaka jeszcze postawa cechuje mistrzów? Na pewno wytrwałość i poświęcenie. Co jesteś w stanie poświęcić, aby ziszczyć marzenia?

Są pewne prawa sukcesu, które muszą zostać spełnione, abyś przebił się ponad przeciętność.

## WIZJA – WIARA – ZACZNIJ – KONTYNUUJ – ZAKOŃCZ

Postawa, oparta na powyższych pięciu filarach Hogana, jest receptą na sukces w każdej dziedzinie życia. Sportowiec musi mieć wizję, czyli widzieć to, co niewidzialne dla niego, bo faktycznie sukces na początku widzisz – ale prawą półkulą, czyli oczyma swojej wyobraźni. Jednak tak jest z każdym, kto odniósł sukces – widział go oczyma wyobraźni. I uwierz mi, to jest warunek spełnienia marzeń.

Kto nie zobaczy siebie osiągniętego sukcesu w wyobraźni, ten go nigdy nie osiągnie. Prawa półkula buduje ci przyszłość, mistrzu...

Wiara. Znasz kogoś, kto trzymał złoty medal mistrzostw świata lub olimpiady, a nie wierzył, że może go zdobyć? Lub nie wierzył w siebie? Nie ma takiej osoby, dlatego wiara, mój przyjacielu, niech będzie z tobą od dzisiaj na zawsze.

Zaczynij. Tak, ile razy odkładałeś wszystko na później? Start przygotowań do zawodów, nowy program działania, treningów, diety... Ile planów ludzie niszczą w swoim życiu, bo nie wystartowali nigdy ze swymi projektami? Zaczynij działać natychmiast! Teraz jest czas sukcesu, teraz jest czas pracy i rozpędu na twojej ścieżce kariery i kropka! Zrób pierwszy krok, bo każdą podróż tak zaczynamy, zatem zacznij – marzenia, cele, organizacja czasu, ustawianie dnia, treningi, wartości, misja, wizja... Wszystko to przybliży cię do upragnionych marzeń!

Kontynuuj. Gdy ktoś zaczyna i nie kończy, rozwalają się najpiękniejsze marzenia ludzkie. Aby kontynuować swoją drogę przeznaczenia, potrzebujesz wytrwałości i ciągłej wizji, dokąd zmierzasz. Potrzebujesz małych celów, aby przybliżać się małymi krokami, które nie przestraszą twojego mózgu, bo on nie lubi wielkich zmian. Zakończ. Tak, jeśli byśmy kończyli to, co zaczynamy, to wow! Świat byłby naprawdę piękny! Pamiętasz, ile zadań zacząłeś, a nie skończyłeś? Ile pomysłów rodziło się w głowie w życiu, a ty, choć usiadłeś do nich, ale je porzuciłeś?

Jeśli jest jakaś największa tajemnica sukcesu – to właśnie taka, że zawsze, ale to zawsze, ale to zawsze, ale to zawsze kończ to, w co się

angażujesz. Chcesz być wielkim sportowcem? To po prostu stań się nim, nigdy nie przestawaj, dopóki poznasz, że masz swój upragniony cel!

Zadaj sobie teraz pytania:

- ▶▶ Jakie nastawienie masz do sportu?
- ▶▶ Czy postawa, którą teraz reprezentujesz, da ci odpowiednie rezultaty?
- ▶▶ Co musisz zmienić w sobie, aby zacząć się liczyć w tym, co robisz?

Odlóż książkę i daj sobie odpowiedzi. Myślę, że czas podjąć prawdziwą decyzję płynącą z serca...

## Priorytety

Priorytety to wybór najlepszego postępowania dla twych celów i zadań. Ważną rzeczą dla sportowców jest określenie zasad trenowania, czyli sportowych priorytetów. Zasady pomogą w trudnych wyborach, ukierunkują twą drogę do sukcesu. Krótko mówiąc, określenie priorytetów to twoja misja sportowca, ja to nazywam twoją konstytucją bądź przysięgą. Możesz zaznaczyć w swoim rozkładzie dnia zadania, tak abyś wiedział, które muszą być zrobione na 100%, a które możesz przełożyć na drugi dzień. To pomoże ci w organizacji dnia i zarządzaniu nim.

Określenie priorytetów i działanie zgodnie z nimi jest sekretem sportowców, osiągających duże sukcesy. Proponuję więc napisać misję twego trenowania.

Jest tylko jedna prośba: przyłóż się do tego. To musi płynąć z głębi twego serca i twoich aspiracji. Jeżeli tego nie napiszesz, możesz dużo stracić. Zobaczysz, przez te pięć minut dowiesz się o swej wartości więcej, niż myślisz. Odkryjesz swoje drugie „JA”. To cudowne.

Dam ci kilka przykładów priorytetów. Wyobraź sobie, że trenujesz piłkę nożną. Bardzo ci się ten sport podoba, kochasz go, pasjonujesz się nim, regularnie uczestniczysz w treningach. Chcesz odnieść w tym sporcie duży sukces, np. być w reprezentacji swego kraju, strzelać dużo goli, grać w najlepszych światowych klubach. Trening jest dla ciebie bardzo ważny i sumiennie na niego chodzisz.

Pewnego razu twój przyjaciel, najlepszy przyjaciel, zaprosił cię na urodziny, ale pech chciał, że w godzinach treningu. Co robisz?

No właśnie, tu decydują twoje priorytety. Jeżeli zależy ci na sukcesie, to pójdziesz na trening, bo możesz dużo stracić. I jeżeli tak zrobisz, z przekonaniem, że robisz słusznie, gratulacje! Jesteś na najlepszej drodze do sukcesu! A o przyjaciela się nie martw, trzeba tylko z nim szczerze porozmawiać, zatelefonować i odwiedzić go koniecznie na drugi dzień, bo oczywiście na urodziny musisz iść, tylko w innym terminie, tak żeby nie kolidowało to z treningiem. A jeżeli twój przyjaciel się obrazi, to wierz mi, nie jest twoim przyjacielem. Natomiast jeśli na trening nie pójdziesz, to musisz się zastanowić i odpowiedzieć sobie:

▶▶ Czy pragnę sukcesu?

▶▶ Czy mi na tym zależy?

To są priorytety, wybór podporządkowany twoim wyższym celom.

Innym priorytetem jest wybór między obozem sportowym a wczasami, przeznaczenie funduszy pieniężnych na ładny, supermodny ciuch czy na obuwie sportowe, spędzenie czasu przed komputerem lub na ćwiczeniach. To wszystko zależy, kim chcesz w życiu być, co chcesz mieć.

Wiadomo, że jeżeli pragniesz sukcesu, zawsze wszystko podporządkujesz treningowi, zawodom czy obozowi. I pewne jest, że po jakimś czasie zbierzesz plon. Jedyną sytuacją, kiedy sport przegrywa, jest wybór sport – szkoła. Wiadomo, że szkoła jest na pierwszym miejscu, choć czasem i tak bywa inaczej, bo często szkołą życia jest właśnie sport. Daję ci już wolny wybór, wiesz dobrze, o jaką stawkę

grasz, prawda? Znajdź balans między tym, co ważne a twoim treningiem i zawodami. Tylko zaklinam cię, nie pozwól sobie zawalić lekcji, zaniedbać rodzinnego domu czy przyjaciół! Pomyśl tylko! Zapisaleś się na sport, który bardzo cię pasjonuje, poświęcasz się mu, robisz postępy, ale zaniedbujesz szkołę! Może wtedy zdarzyć się coś takiego, że zaczną się ważne zawody, a ty nie będziesz mógł chodzić na treningi, tylko będziesz zmuszony nadrabiać zaległości. Nie dopuść do tego, na Boga! Tak samo z rodziną. Wszystko musi być zrównoważone.

Jeżeli zaczniesz trenować, musisz świadomie podjąć decyzję, że szkoła ma stać na dobrym poziomie. Wiem, że dosyć trudno jest pogodzić tyle rzeczy naraz, ale w gazetach nie piszą o przeciętnych ludziach.

Nic nie jest warte życia, w którym nic się nie dzieje. Nie ma wspomnień, wrażeń. Szybciej ulegasz złym nawykom, takim jak palenie i picie alkoholu.

Powiem ci jeszcze coś. Jeżeli będziesz miał sukcesy, w szkole będą ulgi, nauczyciele cię zrozumieją. Każdy ci pomoże... W domu także będzie więcej wyrozumiałości dla kogoś, kto jest często w rozjazdach, ale jest mistrzem.

Balans – to najlepsze rozwiązanie.

Teraz już wiesz, co to są priorytety, a ja nie chcę się na ten temat rozpisywać, lecz zawsze działaj według nich!!! Cały dzień, tydzień, miesiąc czy rok musi być podporządkowany twoim najważniejszym celom. Organizacja dnia jest naprawdę bardzo ważna. Bez silnej dyscypliny wewnętrznej i ciężkiej pracy nie ma mowy o sukcesie na większą skalę, nie będzie nic wielkiego.

## **Misja sportowa**

Wspomniałem wcześniej o swej misji sportowej. Możesz nazwać to takim twoim wewnętrznym kodeksem honorowym, uświadomieniem, po co trenujesz, lub zbiorem zdań, które będą ci przypominać o wyższych wartościach płynących z trenowania. Dam ci przykład

jak napisać tę konstrukcję, ale jest to tylko wzór. Ty musisz skupić się i napisać swoją. Oto przykład:

*Zaczęłem trenować sport, przysięgam sobie, że zrobię wszystko, by czas poświęcony na treningi nie został zmarnowany. Z każdym dniem staję się coraz lepszy i bardziej pracowity. Gdy wyznaczę cel, zrobię wszystko, by go osiągnąć. Nigdy się nie poddam! Będę bardzo wytrwały i cierpliwy, bo moim celem jest zostać mistrzem świata.*

*Zawsze będę dbał o sprzęt. Gdy szczęście się do mnie uśmiechnie, przyjmę je z wielką pokorą, gdyż zawsze będę skromny i uczciwy. Nigdy nie wygram przez oszustwo.*

*Nigdy nie zaniedbam szkoły, treningu i rodziny. Są to najważniejsze rzeczy w moim życiu.*

*Największym moim celem jest rozślawić moje nazwisko, moje miasto, mój kraj na arenie międzynarodowej...*

Mniej więcej tak to ma wyglądać. Wszystkie twoje zasady gry masz jasno wyłożone. Postanów, że będzie działać się tak, jak napisałeś. Pamiętaj o wszystkim! Aby ci było łatwiej, napisz oddzielnie misję dla każdej dziedziny życia: treningu, domu, rodziny, pracy. Zobaczysz, nagle zaczniesz fascynujące życie! Wreszcie zaczniesz dostrzegać, że możesz zrobić, to co postanowiłeś! Nie ma rzeczy niemożliwych! Bo taka jest prawda! A jeżeli wierzysz w Boga, to świetnie. Napisz swoją misję, tak jakbyś się modlił. To ci bardzo pomoże! Będziesz nie do poznania!

Wiesz, co jest najważniejsze, gdy napiszesz swoją misję? Abyś ją teraz powiesił w najbardziej widocznym miejscu. Codziennie trzeba ją czytać! Musisz wiedzieć, po co wstajesz z łóżka! Nie możesz wstydzić się tego przed rodzicami czy znajomymi! Niech twoje życie nie zależy od opinii innych ludzi! Zrób to dziś.

Zresztą, jeśli się wstydzisz, to zapisz sobie twoją misję sportową w jakimś miejscu znanym tylko tobie, może w swoim osobistym kalendarzu czy w dokumentach na małej karteczce. Najważniejsze, aby zawsze była przy tobie.

Pęd życiowy sprawia, że człowiek jest bardzo zagoniony, więc noś przy sobie notatnik, tam zapisz swe motto i czytaj, gdy masz wątpliwości, czy postępujesz słusznie. Twoja misja to twoja wizytówka. Pokaż mi twą misję, a ja powiem ci, kim jesteś! Im większe marzenia, tym bardziej będziesz piał się w górę. Nie bój się, uwierz we własne siły! Wiara nic nie kosztuje!

Twoja próbna misja sportowa:

.....

.....

.....

.....

Ilu sportowców osiągnie sukces? Sto procent tych, którzy chcą, którzy pragną go osiągnąć. Czy wszyscy go osiągną? Nie. Większość sportowców narzeka i usprawiedliwia się. Obwiniają wszystkich za swoje porażki. Wszystkich, tylko nie siebie. A jest tylko jedna osoba, która może sprawić, abyś odniósł sukces. Codziennie myjesz jej zęby, czeszesz, ubierasz ją... Codziennie jest w twoim lustrze, kiedy tylko tam zaglądasz. Tak, to ty sam.

Jesteś jedyną osobą odpowiedzialną za twój sukces lub za mierniactwo, a to przerażająca odpowiedzialność! Ty sam jeden decydujesz! Nie trener czy pieniądze! To ty programujesz swój umysł i to co zaprogramujesz, to otrzymasz. Więc jeśli marzysz zbyt nisko, nie dziw się, że mało ci się udaje. Uwierz w ten klucz do zwycięstwa. Określ swą misję, określ swe zasady, swe priorytety i działaj według nich. Pozwoli to ci się wspinać na sam szczyt. Nie ma drogi na skróty. Im wcześniej to zrozumiesz, tym szybciej zajdziesz na szczyty list rankingowych.

W tych czasach coraz więcej sportowców szuka drogi na skróty. Mało kto chce zapłacić prawdziwą cenę za prawdziwy sukces. Każdemu marzy się, aby przeciwnika rozbołał brzuch lub by złapał



jakąś kontuzję. Zapomnij o tym! Nastaw swój organizm na walkę! Jeżeli zdobędziesz sukces, to tylko tą drogą! Żadną inną! Weź to do serca i zakoduj to! Nastaw się na ciężką pracę i na walkę, na maksymalne obroty. Nie ma w sporcie nic za darmo! Co zasiejesz, to zbierzesz! Często w sporcie o mistrzostwie świata decydują setne sekundy lub setne milimetra. To przecież tak niewiele. Ale na zapleczu treningowym to mnóstwo pracy.

Ten kto zwyciężył, zapłacił większą cenę. Jedna setna sekundy to może ten opuszczony trening lub brak odpowiedniej koncentracji. Takie szczegóły decydują o zwycięstwie i ty przecież dobrze o tym wiesz. Możesz zwyciężyć, bo sprzyja ci szczęście, ale prędzej czy później wyjdzie, co jesteś wart, a na szczytach utrzyma się osoba, która wytrzymała w konsekwentnym działaniu.

Sukces – to proces. Droga jest jasno określona – trzeba przejść kolejne, następujące po sobie stadia wzrostu i rozwoju.

Dziecko też uczy się najpierw przewracać na brzuch, siadać, później chodzić i biegać. Każdy etap jest ważny i wymaga czasu. Żadnego nie można ominąć. Nie ma drogi na skróty, musi trwać proces od „poczwarki” do „pięknego motyla”.

Co by się stało, gdyby przeciętny tenisista, aby zrobić wrażenie, zdecydował się zagrać w wyższej klasie? Przykładowo, trenujący rok czy dwa lata zawodnik, pojechałby na turniej Australian Open? Odpowiedź jest oczywista – skompromituje się. Poziom rozwoju jego umiejętności jest zbyt mały na taki turniej. Jednak czy może wystąpić w takich zawodach i je wygrać? Oczywiście, musi tylko przejść poszczególne fazy rozwoju do takiego poziomu, który da mu możliwość pokonania przeciwników danej klasy. Po prostu nie da się tych procesów pominąć i zignorować, trzeba mieć tylko świadomość celu i wizję tego, na jakim poziomie trzeba być, aby znaleźć się na szczycie.

Jeżeli na dziesięciostopniowej skali jakiejś umiejętności jesteś na stopniu trzecim, a chcesz być na szóstym, to musisz najpierw dojść do poziomu czwartego, a później piątego. Tysiącmilowa podróż też musi

się zacząć od pierwszego kroku. Tylko jeden krok może być zrobiony w danym momencie. Ten proces – zasada wzrostu, polega na rozwijaniu i wykorzystaniu swych talentów i uporu w działaniu.

Każdy sportowiec uczestniczy w takim procesie. Jedni przechodzą skalę umiejętności szybciej, drudzy wolniej. Żeby nam się powiodło, muszą temu towarzyszyć takie zasady, jak: cierpliwość, motywacja (silna motywacja) i właściwa postawa.

Jakiś zawodnik z dużym talentem zacznie od poziomu trzeciego, lecz z braku wytrwałości i konsekwencji nie dojdzie nawet do szóstego czy siódmego. Ta teoria daje nam odpowiedź, dlaczego tylu ludzi uprawia sport, a tak niewielu udaje się osiągnąć wysoką klasę sportową. Spowodowane jest to brakiem wizji, marzeń i brakiem celów. No i oczywiście podstawowym czynnikiem, który powoduje zbyt wczesną rezygnację zawodników, jest brak umiejętności myślenia na wielką skalę. Trenerzy nie potrafią rozbudzać u swoich podopiecznych wiary w swoje nieograniczone możliwości, nie zawsze umieją wytworzyć w zawodniku chęć dokonania czegoś wielkiego.

Polskim sportowcom brak odwagi, aby marzyć o największych trofeach i brak chęci odniesienia wielkiego sukcesu.

**Zapamiętaj: sukces to nie jest przypadek, to jest proces. Nie ma drogi na skróty, a twoja misja pomoże ci te „skróty” ominąć, wprowadzi cię na twój własny tor.**

Od dzisiaj będziesz działał zgodnie ze swoją misją sportową, ze swoim programem. Niechaj sprawy związane ze sportem i treningiem będą zawsze sprawami priorytetowymi, najważniejszymi. Przyszedł czas, że tylko profesjonalista staje na podium. Czy ty jesteś profesjonalistą? Stań się nim od teraz.

## Motywacja

Tak, motywacja to siła, która puszcza w ruch nasze działanie, aby zaspokoić nasze potrzeby. Najbardziej powszechną motywacją jest zaspokojenie głodu, schronienie, przetrwanie. Te biologiczne motywacje decy-

dują o naszym życiu lub śmierci. Lecz powiedzmy, że nie będziemy się rozpisywać o biologicznych motywacjach, lecz o potrzebach wyższego rzędu. Potrzeba samorealizacji i bycia ważnym jest w każdym z nas. Tylko kwestia siły koncentracji powoduje, czy będziemy umieli tak mocno się umotywować, aby wzbudzić w sobie i nauczyć się niezbędnych cech, potrzebnych do wysiłku, jaki jest związany z zawodowym uprawianiem sportu. Myślę, że w grę wchodzi taka wewnętrzna motywacja, jak aspiracja.

Każdy człowiek jest inny i ma inne aspiracje, sportowiec także. Jeden zadowala się graniem w trzeciej lidze, a inny będzie niezadowolony, jeśli nie zdobędzie medalu na olimpiadzie.

Ty także musisz nauczyć się rozbudzać w sobie aspiracje, aby nie zadowalać się byle czym. Jeśli masz zaspokojone podstawowe potrzeby, takie jak głód czy poczucie bezpieczeństwa, potrzebujesz nowych motywacji, takich jak realizowanie własnych marzeń czy samorealizacja. Poczucie, że robisz coś właściwie i jesteś z tego zadowolony.

Czy zastanawiałeś się, co cię w życiu motywuje do działania?

Źródłem najsilniejszych motywacji jest serce, dom oraz chęć dokonania czegoś wielkiego. Do silnych można zaliczyć dumę („Co, ja nie dam rady? Zobaczmy...” i... złośliwych znajomych.

Motywację ma w sobie każdy i ty też. Trzeba ją tylko wydobyć na światło dzienne. Może nie zastanowiłeś się nad tym, co cię najbardziej motywuje. Chora matka? Wielkie pieniądze, dzięki którym będziesz mógł pomóc biedniejszym sportowcom? Może trener, który powiedział, że do niczego się nie nadajesz?

### Ćwiczenie

Znajdź czynność, do której masz naturalną i silną motywację. Może to być chodzenie na basen, a może nauka, jedzenie, chodzenie na trening. Jak to widzisz? Zamknij oczy i zobacz, jaki masz tego film czy obraz. Jak duży? W kolorze? Na pewno. A teraz znajdź czynność, do której nie możesz się zmotywować. Masz? Jaki widzisz obraz? Ciemny? Zamazany? Mały, czarno-biały? O.K. Teraz zobacz tę czynność w kolorze

i jako film. Rozruszaj ten obraz. Powiększ go na cały ekran, jaki możesz zrobić. Przybliż go do siebie, dodaj dźwięki i ostrość. Rozjaśnij ten film i dodaj barw.

Jak się teraz czujesz w tym, do czego nie mogłeś się zmotywować? Ćwicz tę wizualizację tak długo, aż zaczniesz naturalnie robić tę rzecz, do której nie mogłeś się zmotywować.

W każdym człowieku, głęboko, tli się ogień. Czeką, aż go roznieci potężna fala tlenu, która bierze się właśnie z marzeń i celów. Jednak życie powoduje, że ludzie umierają, nawet nie zdając sobie sprawy z tego, co mogli osiągnąć, jeśli uświadomiliby sobie swoją motywację.

Co powstrzyma sportowca, który pragnie ponad wszystko zostać mistrzem i udowodnić wszystkim, którzy się z niego wyśmiewali, że nie mieli racji?

Co powstrzyma boksera, aby zwyciężyć, jeśli kocha swoją rodzinę najmocniej na świecie i pragnie jej dobrobytu i zapewnienia godnych warunków życiowych? Nic.

Masz motywację? Znajdź ją! Warto ją znaleźć! Co nie daje ci zasnąć w nocy? Masz wielką motywację drzemającą w sercu, tylko ją obudź! Skończył się czas porażek! Zaczynasz od dzisiaj nowe życie i kropka!

Najbardziej fascynującą opowieść na temat motywacji usłyszałem na pewnym spotkaniu. Ktoś opowiadał, że był pewien zarozumiały sportowiec, zapatrzony w siebie cwaniak i obibok. Lubił zbierać pochwały, ale nie lubił się wysilać na boisku. Dużo gadał, nic nie robił. Pewnego dnia zawodnicy biegali na treningu 5 okrążeń stadionu, z czego ten okaz, przebiegł może ze trzy. Nagle podszedł trener i zawołał: „Hej, Jacek, telefon do ciebie”, lecz chłopak nie zwrócił na to uwagi, a zatem trener bardzo uważnie wysłuchał, lecz po chwili zbladł. Ledwo przelknął ślinę. Odłożył słuchawkę, bardzo przerażony. „Chłopcze – powiedział – jedź do domu, twój ojciec nie żyje... masz wolne do końca tygodnia”. Tak się akurat złożyło, że pod koniec tygodnia w piątek, był jeden z ważniejszych meczy ligowych. Drużyna wybiegła na boisko, a nasz obibok, jak zwykle wybiegł ostatni. Gdy tylko gra się rozpoczęła, zapytał trenera:

– Trenerze mogę dzisiaj zagrać, mogę?

- Nie, dzisiaj nie zagrasz. Potrzeba nam dzisiaj najlepszych, a ty sobie za bardzo lekceważysz – odpowiedział trener.

Ale Jacek męczył trenera dalej:

- No niech mi pan pozwoli zagrać, muszę dziś zagrać!

W pierwszej połowie przeciwnicy zdobyli wyraźną przewagę, wygrali dwa do zera. W czasie przerwy trener zebrał swych podopiecznych w szatni i tam zagrzewał ich do walki:

- W porządku, panowie, wyjdziecie teraz na boisko i pobijecie ich. Jeszcze daleko wam do przegranej, wygrajcie ten mecz dla swojego starego trenera!

Drużyna wybiegła na boisko, ale znów dostawali lanie. Trener załamymany zaczął pisać podanie o zwolnienie, gdy nagle chłopiec podszedł do trenera smutny i jeszcze raz poprosił:

- Niech mi pan pozwoli zagrać, proszę...

Trener spojrzał na zegarek i powiedział:

- Dobrze, idź, teraz już i tak nic nie możesz popsuć.

Zaledwie chłopak wszedł na boisko, a coś się stało z drużyną. Jacek szalał, biegał, kiwał, wyprzedzał. Ten dynamizm udzielił się drużynie. Różnica się wyrównała. W ostatnich sekundach meczu chłopak przejął podanie, ominął kilku zawodników, popędził w kierunku bramki i strzelił zwycięską bramkę! Trybuny szalały. Ludzie wdarli się na boisko, rzucili w górę bohatera. Kiedy entuzjazm trochę opadł, trener, bardzo zdumiony, podszedł do chłopaka i zapytał:

- Co się z tobą stało?
- Wie trener, że mój ojciec nie żyje, prawda?
- Tak – odparł trener – sam odbierałem telefon...
- Wie pan, mój ojciec był niewidomy, i dopiero dzisiaj po raz pierwszy mógł zobaczyć jak gram!

Tak, to była motywacja od serca, lecz czemu musiała stać się tragedia, aby ją zdobyć?

Potrzeba jest wielkiej odwagi, by w ciszy i spokoju zadumać się nad sobą i swoim przeznaczeniem. Zamiast czekać na „cud”, znajdź pięć rzeczy, pięć czynników, które obudzą w tobie ten tłący się ogień

i zamienią w wielki „pożar”, który spali twój strach przed osiągnięciem wielkich, niesamowitych sukcesów. Zrób to koniecznie już dziś!

Motywację musisz znaleźć w ciszy i skupieniu, warto posłuchać serca. Nie trenera, rodziców czy kogokolwiek innego. Czasem potrzeba długich, samotnych godzin, aby zajrzeć do najgłębszych pokładów swojej duszy, z której wydobędziesz odpowiedź na pytanie, dlaczego chcę to zrobić?

Musisz mieć jakieś marzenie, które będzie dla ciebie batem, abyś nie siedział w fotelu, tylko poszedł na trening! Świat czeka na ludzi takich jak ty! Cała Polska czeka! Więc masz dla kogo trenować! Zdobądź godne miejsce wśród swoich współczesnych! Zdobądź bogactwo i sławę! Zostań gwiazdą i wzorem dla pokoleń! Znajdź wielką motywację i działaj!

## **Pragnienie zwycięstwa ponad wszystko**

Pragnienie zwycięstwa pozwala triumfować wielu sportowcom, u których teoretycznie należałoby się spodziewać porażki, biorąc pod uwagę przytłaczające przeciwności i przeszkody.

O wielkim pragnieniu zwycięstwa opowiada historia boksera zwanego Miszą, którą usłyszałem na jednym z moich szkoleń.

Był bokserem starej daty, ale nie miał sobie równych. W wieku 20 lat zdobył tytuł mistrza świata. W tym okresie, gdy powinien przeżywać szczyt możliwości, został hospitalizowany. Lekarze orzekli, że jest chory na nieuleczalną chorobę i musi się rozstać z ringiem. On jednak walczył do 29 lat, robiąc się coraz słabszy. Był umierający i nie mógł znaleźć innej pracy. Siedział w domu z rodziną i obserwował jej upadek finansowy. Zbliżały się święta Bożego Narodzenia. Miłość do rodziny wymaga jakichś działań, aby te święta były wesołe. W listopadzie bokser pojechał do swojego menedżera i prosił go o zorganizowanie jednej walki. Menedżer początkowo odmawiał, ale zgodził się pod warunkiem, że będzie trenował i doprowadzi się do formy. On nie miał jednak siły, aby trenować, siedział więc w domu i czekał na walkę. Pojechał prosto na ring. Walka odbyła się 24 grudnia. Przyjaciele nie mogli w to uwie-

rzyć. Był tak słaby i umierający, lecz stanął do walki. Wszyscy spodziewali się nokautu, ale ambicje i ludzkie pragnienie zmobilizowały go tak mocno, że to on znokautował przeciwnika w 4 rundzie, przeciwstawiając mu jedynie pragnienie zwycięstwa. Po pojedynku zawieziono go do szpitala, gdzie zmarł w Nowy Rok.

Zawodnik ten wyczerpał wszystkie swoje rezerwy życiowe, aby zwyciężyć dla rodziny. Czy ty także posiadasz wielkie pragnienie zwycięstwa? Czy analizowałeś kiedyś, jak mocno zależy ci na wielkim sukcesie? Jeśli nie, to przestań teraz czytać i zmobilizuj się do tego, aby przestać myśleć małostkowo i wytwórz w sobie wielkie pragnienie zwycięstwa za każdym razem, kiedy tylko stajesz do walki.

Siła wielkich sportowców bardzo często tkwi nie w warunkach fizycznych, finansowych czy zapleczu treningowym, ale właśnie w woli zwycięstwa. Ile razy ja grałem zawody z gorączką czy zapaleniem oskrzeli! Nie było, że leżę w łóżeczku, a nawet czasem wracałem z pucharem, kaszlący, z gorączką, ale dumny z siebie.

Ty też ją masz i możesz po nią sięgnąć, jeżeli tylko zapragniesz jej użyć... Gdy robimy coś z maksymalnym zaangażowaniem, zawsze wygrywamy, bez względu na wynik, gdyż osobista satysfakcja, płynąca z maksymalnego wysiłku, czyni nas zwycięzcami. Nic bardziej nie cieszy niż poczucie zwycięstwa nad samym sobą i wykorzystania swych najlepszych możliwości.

Jeden z mistrzów gimnastyki sportowej powiedział: „Dać z siebie wszystko, co najlepsze – to jest ważniejsze niż zwyciężyć”.

Pragnienie jest więc wartością niezbędną. Pozwala sportowcowi wykorzystać każdą posiadaną umiejętność, zmusza do pokonywania wszystkich przeszkód, umożliwia działanie na pełnych obrotach, bez zważania na przeciwności losu.

Wszystkie te elementy decydują o codziennych zwycięstwach, indywidualnych i zbiorowych. Wszystko w życiu bierze się ze szczerego pragnienia, z chęci posiadania tego medalu, z chęci bycia ponadprzeciętnym. Jakie uczucie może się równać z tym, kiedy zawieszają ci medal olimpijski?

Żadna książka, żadne słowa nie pomogą, jeśli nie ma szczerego głodu sukcesu. Żadna motywacja nie pomoże, jeśli będzie sztuczna, wymuszona, bo każde pragnienie musi płynąć z serca i twoim zadaniem jest koniecznie uświadomić sobie tę wartość.

Nie da się oszukać umysłu, nie da się wymusić sukcesu na siłę! Tylko z twego wnętrza musi popłynąć energia na wykonanie zadania do końca! Jeżeli ta energia będzie poparta głęboką cierpliwością, pracowitością i wytrwaniem w dążeniu do celu, możesz być pewien, że zostanie wykorzystana w 100% dla przyszłego sukcesu.

Musisz gorąco pragnąć wybić się! Tylko szczerze pragnienie wyzwoli w tobie nadludzką energię potrzebną do oderwania się od przeciętności. Pokonasz wtedy wszystkich! Więc dawaj z siebie wszystko i aż do upadłego walcz o zwycięstwa! Wytrwaj, a osiągniesz sukces!

Młode byczki poddaje się próbie przydatności do corridy. Zagania się je na arenę i pozwala atakować pikadora, który kłuje je piką. Odwagę każdego byczka mierzy się tym, ile razy okaże gotowość do ataku, pomimo ukłuć piką. Od dziś uznaj, że jesteś poddawany tej samej próbie. Przegrana to ukłucie. Jeżeli wytrwasz i będziesz próbować – osiągniesz sukces.

Pamiętaj: nie przyszedłeś na ten świat, skazany na klęskę i porażkę. To nie jest twoje przeznaczenie! Jesteś lwem! Porażka nie jest twoim przeznaczeniem!!! Tajemnica sukcesu tkwi w tym, że tylko ułamek procenta sportowców potrafi wytrwać w postanowieniach, które sobie przyrzeknie, ustali i spisie cele oraz nauczy się marzyć i wizualizować na wielką skalę.

Jednak pamiętaj: nagrody, jakie przynosi sport czekają zawsze na końcu tej drogi, nie na początku. I nie jest niestety dane ci wiedzieć, ile masz zrobić kroków, ile przejść porażek, aby osiągnąć cel, ale jeśli wytrwasz, będziesz wielki.

Sukces może być za następnym zakrętem, ale nigdy się nie dowiesz, czy tam jest, jeżeli tego nie sprawdzisz. Traktuj wysiłek treningu jak uderzenie topora o potężny dąb. Od pierwszego uderzenia drzewo nawet nie zadrży, podobnie od drugiego czy trzeciego. Każdy pojedynczy trening może wydawać się nic nieznaczący i nieskuteczny. A jednak,



w rezultacie tych słabych uderzeń, drzewo w końcu się zwali. Podobnie będzie z twoim wysiłkiem na treningu. Naprawdę, wytrwałość w działaniu to największa tajemnica sukcesu w sporcie. Przeciężni sportowcy jej nie mają, dlatego nie mają długotrwałego sukcesu publicznego. Większość rezygnuje po kilku pierwszych niepowodzeniach, przekonując się, że do niczego się nie nadają. A mądry zawodnik wie, że po każdej porażce wzrastają szanse na sukces przy następnej próbie. Dlatego każda przegrana przybliża cię do wygranej! W każdym dzisiejszym niepowodzeniu jest ziarno jutrzejszej pomyślności!

Będiesz miał na swojej drodze wiele przeszkód. Tylko od ciebie zależy, czy będziesz je traktował jako objazd na swojej drodze, czy przestraszysz się i zwrócisz.

Nigdy nie pogódź się z klęską i usuń ze swego słownika takie wyrazy, jak: *zrezygnowanie, nie mogę, nie potrafię, niemożliwe, nie dam rady*, gdyż są to słowa przeciężnych i przegranych.

Jeżeli umysł twój pograży się w rozpacz, a zapewniam, że nie raz tak będzie, to koniecznie wytrzymaj! Lekceważ przeszkody pod stopami i zawsze skupiaj się na marzeniach! Jeśli wytrwasz, osiągniesz liczne sukcesy prywatne, a tym samym sukces publiczny.

Mocno wierzę, że najlepszy moment w życiu każdego sportowca to taki, kiedy wszystko szło źle, nie było formy i szczęścia, lecz zawodnik wytrwał i nastąpił zwrot. Teraz leży wyczerpany na polu zwycięskiej bitwy, w którą zaangażował wszystkie swoje siły, a radości i dumie nie ma końca.

Powtórzę raz jeszcze, że aby przeżyć szczęśliwy moment w sporcie, trzeba wielkiej wytrwałości.

W sporcie nie ma nic za darmo i śmiem nawet uważać, że jest to najbardziej sprawiedliwa dziedzina życia. Tyle ile zainwestujemy, tyle otrzymamy, a więc sukces to inwestycja.

Zaczynj kontrolować to, czego wymaga dojście do celu. Plan działania, marzenia, wizualizacja, samodyscyplina, wiara i wytrwałość – to budulec medali.

Wiem, że czasem ciężko jest wytrwać, gdyż dopadają nas trudne chwile i jest ich dużo. Jednak walcz z nimi! Skup się na celach i marzeniach!! Obejrzyj swój stan docelowy, jedź na wielkie zawody lub na wielki turniej. Rób zdjęcia, notatki, zbieraj autografy idoli.

To bardzo ważne! Skup się na wytrwałości! Przewrócisz się wiele razy, będziesz upadał i upadał, ale zawsze wstań! Walcz do końca!

Aż miło patrzeć, jak niemowlę się przewraca, a później próbuje wstać! Sukces to wytrwanie przy prowadzących do celu zasadach! Im wyżej chcesz zająć, tym dłużej to będzie trwało oraz wymagało większego zaangażowania i samodyscypliny! Praca i pot uczynią cię mistrzem!

Gdzieś przeczytałem, że sukces pojawi się wtedy, gdy odpowiedni czas spotka się z odpowiednim przygotowaniem! Nic mądrzejszego! Czy dzisiaj zasługujesz na mistrzostwo świata? Czy wykonałeś pracę, aby zostać mistrzem? Czy jesteś przygotowany, aby założyć złoty medal na szyję? Daj sobie odpowiedź i przemyśl, czy nie jest sprawiedliwe to, co do dzisiaj osiągnąłeś?

Ktoś kiedyś powiedział: „Na tym świecie nie ma nic cenniejszego od uporu”. Jak w sobie oceniasz tę cechę w skali od 1 do 10? Potrafisz z zaciśniętymi zębami pokonywać ludzkie słabości?

Taka właśnie cecha jak upór decyduje o całym twoim życiu.

Zdolności nic nie znaczą, bo Polska pełna jest utalentowanych bankrutów, wykształconych prostaków i niedocenianych geniuszy. A w sporcie upór, determinacja i ciężka praca zmieniają świat i zmieniają nas samych.

Powtórzę: Jedynym kluczem do ciągłego wzrostu jest właśnie jedna z najważniejszych tajemnic świata – wytrwałość. Dlatego dziel drogę na małe kroki, abyś wiedział, że posuwasz się do przodu. Tygodniowe cele, miesięczne cele – to podstawa sukcesu. Zawsze się nagradzaj za wytrwałość i osiągnięcie celu małego.

Inną formą wytrwałości jest konsekwencja w działaniu. To nic innego, jak powtarzanie składników sukcesu tak długo, aż się go osiągnie (i jeszcze dłużej). Jest to bardzo ważny czynnik dla sportowca.

Weźmy przykład: Postanowiłeś wstawać pół godziny wcześniej na rozruch poranny. Masz zapał, wielkie chęci. Wieczorem nastawiasz

budzik, szykujesz obuwie. Rano dzwoni budzik, wstajesz jak szalony, wskakujesz w tenisówki, dres i z wielkim entuzjazmem trenujesz, bo masz wizję i marzenie. Tak trwa dzień, dwa dni, tydzień... W pewnym momencie dzwoni budzik, a ty wciskasz przycisk i śpisz dalej. Znasz to skądś? Tak, tak robi prawie każdy przeciętny sportowiec. Zaczyna się tłumaczenie: Piotr nie przychodzi na trening, Rafał choruje, a ja ciągle haruję jak wół, gdy inni smacznie śpią!

To jest cały polski sport, patrzysz, co robią inni i się usprawiedliwiasz. Uważaj, z kim się porównujesz! Porównaj się z mistrzem świata! Zobacz, jak on wykonuje pracę! Manna sama ci z nieba nie spadnie! Zasada jest prosta! Co będzie zasiane, to będzie zebrane – to święta reguła z Biblii.

Żeby zostać wielkim sportowcem, trzeba trenować tak jak oni, czyli wielcy sportowcy!! Nie da się inaczej! Nie ma skrótów! Weź tę zasadę do serca, musisz trenować jak mistrzowie, aby stać się jednym z nich. Nie owijajmy, to ciężka robota, ale warto. Dlatego konsekwentnie dąż do swego celu! Daj sobie czas! Osiągniesz wszystko, jeżeli się nie poddasz! Potrafisz, tylko uwierz w to! To są prorocze słowa...

## Wiara i działanie

Przez wiele lat próbowano przekroczyć zaklętą granicę czterech minut w biegu na jedną milę. Podobno starożytni Grecy wypuszczali nawet lwy na bieżnię, by dodać skrzydeł zawodnikom. Pili tygrysie mleko, i na nic. Doszli do wniosku, że człowiek nie jest w stanie przebiec jednej mili w czasie krótszym niż jedna minuta. Powoływali się na budowę szkieletu, opór powietrza, pojemność płuc.

Wreszcie jeden człowiek udowodnił, że wszyscy lekarze, trenerzy, atleci nie mieli racji. Roger Bannister pokonał barierę czterech minut. W ciągu jednego roku ten wyczyn powtórzyło 38 zawodników. Teraz wszyscy zawodnicy biegają poniżej 4 minut. Co się stało? Nie zmienił się opór powietrza, ludzki szkielet, więc co się zmieniło? Ludzka postawa. Ludzka wiara we własne siły.

Możesz osiągnąć swe cele, jeśli postawisz je w formie pisemnej i uwierzysz w swe możliwości. Roger Bannister uwierzył w siebie, nie w „ekspertów”, którzy postawili pewne bariery. Nie ma żadnych barier i poprzeczek! One są tylko i wyłącznie w naszych głowach.

Na każdych igrzyskach olimpijskich jest ustanawiany nowy rekord! Na każdych mistrzostwach świata! Prawdziwi mistrzowie wiedzą, że nie ma barier! Rekord jest po to, by go pokonać! I tylko sportowcy z wielkimi marzeniami to osiągają! Zrób coś wielkiego! Żyj dla wielkiej idei! Trenuj dla wielkiej idei! Jeśli uwierzysz, że możesz – to zrobisz to! Potrafisz to zrobić! Jesteś wyjątkowy, niepowtarzalny! Natura nie zna klęski! Będziesz zwycięzcą, jeżeli uwierzysz!

Słuchaj, masz jedno życie. Kiedy je marnotrawisz – niszczysz siebie! I okradasz! Nie gardź talentem, którym obdarował cię Bóg!

Może teraz nie potrafisz zobaczyć siebie, kim będziesz za pięć, siedem lat, lecz z całą mocą się staraj obudzić w sobie drzemiącego lwa, który czeka na odpowiedni moment, aby ryknąć na przeciwników ze swym królewskim impetem!

Wiesz, że z jabłka może wyrosnąć sad? Ale wiesz także, że jabłko może zgnić. Jesteś jabłkiem... A twój los jest tylko w twoich rękach. Co wybierasz?

Pamiętaj, nie zaprzepaść tej szansy! Zaczynj działać natychmiast! Twoje marzenia nie mają żadnej wartości, jeżeli za tym nie idzie działanie! Tylko działanie jest iskłą, która przybliży do celu. Działanie jest pokarmem dla twojego sukcesu!

Zwłoka, która sprawia, że niektórzy sportowcy zostają w tyle, jest wynikiem wielkiego strachu i braku wiary w siebie. Ale teraz już nie musisz bać się, bo wiesz, że trzeba zawsze działać bez wahania, a wtedy zniknie drżenie w twym sercu.

Nie unikaj zadań, które sobie dzisiaj postawiłeś i nie przekładaj ich na jutro. Działaj natychmiast! Tylko działanie określa twoją wartość! Rób to, czego boi się robić większość nieudolnych sportowców! Działaj od dziś!!!! Dzień jutrzejszy to czas odpowiedni dla przegranych! A ty

do nich nie należysz! Gdy lew jest głodny, zdobywa pożywienie. Jeżeli nie będzie działać – umrze!

Odczuj pragnienie sukcesu! Jeżeli nie zaczniesz działać, zniszczysz swe marzenia, swe życie. Sukces nie czeka. Jeśli się spóźnisz, zmarnujesz szansę – jak inni ją zmarnowali...

Praca jest podstawą wielkiej pomyślności w sporcie, „matką” mistrzów. Praca może dać młodym sportowcom więcej niż najbogatsi rodzice!

Chciałbym zwrócić uwagę, że żadna, najskuteczniejsza filozofia nie zadziała, jeżeli ty nie zaczniesz działać natychmiast!!!

Wszyscy dookoła mogą ci mówić, że możesz, potrafisz zwyciężać, ale nic to nie pomoże, jeśli gdzieś głęboko ty w to nie wierzysz. Jeśli mi zaufasz, jeśli zrozumiesz potęgę wielkich marzeń, będziesz mistrzem.

Jeśli potrafisz wytłumaczyć sobie, że warto się poświęcić, że treningi, przygotowania są czymś wspaniałym, czymś, co przybliży twą wizję do urzeczywistnienia – nie będziesz miał żadnego problemu z dojściem do celu, który sobie zapisałeś.

Każde działanie musi wychodzić z głębi serca i z przekonania, poświęcenia i miłości do uprawianego sportu.

Sukces to kwestia upływu przepracowanego czasu. To proces przygotowania, odpowiedniego przygotowania. Bez niego nic się nie stanie, absolutnie nic dobrego się nie wydarzy. Sukces to wielka wiara w swoje nieograniczone możliwości. Sukces to decyzja, że potrafisz, chcę i pragnę zostać kimś wyjątkowym. Niech się spełni...

## **Opanowanie własnego strachu**

Często się nad tym zastanawiałem, co powoduje porażki w walce z przeciwnikami na słabszym poziomie, niewykorzystywanie stuprocentowych sytuacji czy brak dokładności w decydujących fazach walki.

Otóż stwierdziłem, że gdy jesteś młodym, początkującym zawodnikiem i wiesz, że jesteś słabszy, niczego się nie boisz, nie zjada cię trema, bo wiesz, że nawet gdy przegrasz, to nic ci się nie stanie. Nikt do ciebie

nie ma pretensji, nikt nie krzyczy. Jesteś spokojny, opanowany, grasz całkowicie rozluźniony.

Natomiast gdy występujesz w roli faworyta, często pojawia się dreszczyk, paraliż, wielki strach, zwłaszcza, gdy zawodnik jest młodszy, ale dobry i bardzo odważny. Pojawia się strach przed porażką, przed trenerem, przed kolegami. Olbrzymia presja zwycięstwa.

Gdy dochodzi do pojedynku, często ta myśl niszczy cały występ. Cały się trzęsiesz, jesteś sparaliżowany, przegrywasz... Zawsze to występuje na zawodach. Trema przed startem była przyczyną 80% moich porażek! Umiejętnościami nie ustępowałem, brakowało wiary w siebie, spokoju i opanowania. Brakowało tego uczucia, że zasługuję na wygraną.

Dlatego ważne jest mówienie do siebie, motywowanie się oraz wizja tego, co pragnę osiągnąć. Zawsze przed zawodami odpalaj prawą półkulę i wizualizuj, jak osiągasz sukces, jak idealnie wszystko wykonujesz i zwyciężasz. Zawsze. Zawsze. Zawsze. Jakie to słowo?... Zawsze!

Nie ma czegoś takiego jak strach, jest tylko myślenie, które powoduje uczucie strachu. Pomyśl o czymś przyjemnym, o czymś, co sprawiło ci wiele radości i przyjemności. Tak, jedna myśl może przywołać obrazy, które mamy w głowie, a one uaktywniają emocję, czyli reakcję organizmu. Myśli tworzą nam cały świat, ponieważ bodźce docierają do nas poprzez zmysły, a my reagujemy na nie w wyuczony i zaprogramowany sposób. Emocje, które wywołują w nas te bodźce, są filtrowane przez nasze przekonania, wartości i reguły życiowe. One są zakotwiczone w twoim umyśle. Zatem twój umysł jest odpowiedzialny za to, czy cierpisz i płaczesz, czy też odczuwasz radość i ekstazę.

Nic, co jest poza twoim umysłem, nie może ciebie zranić, spowodować cierpienia i smutku. Bodziec z zewnątrz nie dociera do twojego prawdziwego JA, tylko przesiewa się przez umysł, a to on decyduje, jaką reakcję wywołać. Umysł to EGO. Ono dba o siebie, nie o twoje prawdziwe JA. Walczy z nim, ponieważ ma szansę istnieć tylko wtedy, kiedy dajesz wiarę w jego interpretację. Jeśli twoje prawdziwe JA wreszcie pokona ego, ono znika, a za tym znika stres, żal, smutek, cierpienie,

wyrzuty sumienia, nienawiść, pretensjonalność, uzależnienie od świata zewnętrznego, szukanie szczęścia w innych ludziach i przedmiotach. Bo bez ego jesteś miłością i spokojnym, wyluzowanym człowiekiem, pełnym szczęścia i wdzięczności, cieszącym się tym, co ma, wyznaczającym sobie cele kierowane sercem, a nie publiką czy prestiżem.

Mistrzu, jedynym czynnikiem wywołującym w ludziach strach jest myślenie, kierowane przez ego. Ty jako prawdziwa istota nie masz się czego bać. Dlaczego? Bo szczęście prawdziwego JA jest bezwarunkowe, płynące z wewnątrz, a nie z zewnątrz świata. Miłość z prawdziwego JA płynie z serca, a nie od innych ludzi. Prawdziwe ja nie jest uzależnione od niczego i nikogo, nie potrzebuje od świata nic, oprócz jedzenia, powietrza, dachu nad głową. Ego powoduje odczuwanie strachu, bo powoduje tym, że istnieje. Chcesz więcej pieniędzy, lepszego samochodu, lepszej kochanki, cudowniejszych wakacji, super ciuchów i dopóki tego nie osiągniesz – będziesz czuł stres i niezadowolenie. Jeśli już zdobędziesz te cele, okaże się, że ego wyznacza ci kolejne cele, niby twoje, ale to jego cele. Zobacz, co się dzieje: ego obiecuje ci, że jeśli tylko ta kobieta będzie twoja, to będziesz szczęśliwy, lub jeśli tylko zdobędziesz to stanowisko, będziesz szczęśliwy. Ego stawia ci warunki szczęścia – osiągnij to czy tamto, to radość zagości w twym sercu. I co? Znam wielu dyrektorów, prezesów, sportowców, którzy mimo milionowych fortun są mocno nieszczęśliwi. Dlaczego? Ponieważ szczęście nie płynie z zewnątrz i nie zależy od celów i marzeń! Są biedni, którzy mają w sobie radość i tańczą przy goleniu, są ludzie „sukcesu”, którzy są samotni na swoich łodziach. Cali zestresowani, bo kiedy ego wyznaczało im cele do zdobycia, bali się, że mogą ich nie osiągnąć, a teraz, kiedy zdobyli swoje fortuny, pięknych małżonków i super domy, stanowiska, etaty, tytuły naukowe, okazuje się, że się boją je stracić. Topowi sportowcy mają ten sam dylemat, najpierw strach, czy się uda osiągnąć sukces, a potem strach, czy go utrzymają i nie wyrzucą ich z klubu. Sekret? Ciesz się każdą chwilą sportu, każdym uderzeniem, każdym pojedynkiem i meczem. Sukces to produkt uboczny pasji, miłości i zaangażowania.

Szczęście jest w zdrowej osobowości non stop, nie po osiągnięciu celu, tylko cały czas, w każdej sekundzie i godzinie życia.

Najważniejsze to zmienić przekonania, gdyż stres bierze się z interpretacji bodźców przez myśli.

Stres nie istnieje w rzeczywistości! Jest wytworem własnej wyobraźni i niczym więcej.

Jak trenować i uczestniczyć w zawodach, aby się nie bać?

## **1. Żyć w Tu i Teraz – up-time**

Większość stresu bierze się z myślenia o przeszłości – czyli o tym, czego już nie ma, oraz z myślenia o przyszłości – czyli o tym, czego jeszcze nie ma. Badania naukowe mówią wyraźnie, że stres to myślenie nieracjonalne. Sztuczne i stworzone przez ego. Ponad 50% czasu spędza człowiek na myśleniu o przyszłości i przeszłości. Pół życia żyjesz tym, czego nie ma!

Psycholodzy, terapeuci na większości sesji muszą wracać do przeszłości. Tam kryje się całe nasze obecne zachowanie i sposób myślenia negatywnego. Urazy z dzieciństwa, kompleksy, niskie poczucie własnej wartości – to skutek przeszłości i myślenia o niej w obecnym czasie. Dopóki nie uwolnisz się od myślenia z przeszłości, stres nie minie. Stop! Żyjesz teraz i tylko teraz. Masz tylko kontrolę nad obecną chwilą, a nie nad tym, co już umarło. Przeszłość minęła i nigdy nie wróci. Pogódź się z tym, poczuj wdzięczność za tamten czas. Wszystko, co się zdarzyło, musiało się wydarzyć, abyś był tym, kim jesteś dziś. Nie ma negatywnych przeżyć, są tylko doświadczenia, które interpretujesz jako negatywne, a wcale takie nie są. Wszystko w życiu jest potrzebne, nawet te najbardziej bolesne chwile i momenty.

Przyszłość natomiast też jest twoim sztucznym wytworem ego i wyobraźni, ponieważ nie wiesz, jaka będzie. Nikt nie potrafi czytać w myślach przyszłości, ponieważ jest nieprzewidywalna. Nie wiesz, co będzie jutro, za tydzień czy nawet za minutę. Zatem stres – lęk wywołany przyszłością jest nie prawdziwy, ponieważ nieprawdziwa jest przyszłość, bo jej nie ma. Jeśli ustawicznie myślisz o przyszłości, ucieka



ci życie, bo życie może istnieć tylko w Tu i Teraz i nigdzie indziej, reszta życia jest albo we wspomnieniach, albo w wyobrażeniach. Ego podsyca ci myśli o przyszłości, aby wywołać u ciebie poczucie strachu, bo musisz realizować jego cele. Podsuwa ci obrazy katastroficzne, co to się stanie, jeśli nie wygrasz danego spotkania czy pojedynku. Bzdura i kropka. Żyjesz tylko teraz i żyj tylko teraz.

Każde psychiczne cierpienie spowodowane jest przeszłością lub przyszłością. Jedyne cierpienie w Tu i Teraz to tylko akurat złamana noga lub inny ból fizyczny. Żyjąc w Teraz, nie jesteś w stanie cierpieć i się bać.

Stres jest tylko emocjonalną interpretacją bodźców ze świata, nigdy nie istniał i nie istnieje w teraźniejszości. Nawet jeśli napadnie cię pies czy jakiś gangster, to nie boisz się „w Teraz”, tylko boisz się interpretacji tego, co ci się może stać, czyli przyszłości. Jeśli jesteś teraz, a ktoś chce od ciebie telefon, robisz dwie rzeczy – spokojnie, bez stresu negocjujesz i odwracasz uwagę od sytuacji mówiąc: „Chyba nie masz na jedzenie, to chodź sklepu, dostaniesz chleb i coś do niego” lub „Fajnie, że jesteś, bo właśnie szukam kumpla i zaślądziłem na tym osiedlu, nie wiesz gdzie mieszka Siwy?” – reakcja w Tu i Teraz to brak czasu na stres, to życie w danej sekundzie i reagowanie spontaniczne, oczywiście ucieczka też wchodzi w grę 😊.

Koncentracja na Tu i Teraz to niesamowita rzecz, leczy wszelkie kompleksy, otwiera na stan skupienia, koncentruje uwagę na obecności. Sportowiec jest świadomy, żyje pełnią zawsze, nie martwi się o przyszłość. Człowiek żyjący w Teraz akceptuje swój stan obecny i planuje przyszłość sercem, a nie zachciankami ego, modą czy prestiżem. Cele są spokojne, świadome i każdy z nich wywołuje radość, a nie stres – jak w przypadku ego.

Stan Teraz charakteryzuje się u sportowca niemyśleniem. Wyciszone są wszelkie dialogi wewnętrzne, wszelkie osądy i analizy, obrazy. To up-time – to złoty stan zawodowego sportowca.

Wyobrażasz sobie kierowcę rajdowego, który myśli, co zrobić, kiedy zbliża się zakręt? Na którym biegu wejść, jak mocno przyhamować? Na

to nie ma czasu, on musi reagować bez myślenia, bo się po prostu zabije. A tenisista, który myśli czy piłkę uderzyć bekhendem czy forhendem? Przegrywa, bo piłka już jest poza polem.

Najlepszy sportowiec, to ten który jest w tzw. flow, czyli w strefie bez dialogów i obrazów.

Który sportowiec jest najlepszy? Ten, który nie myśli, co robi, tylko jest w tym transie sportowym na 100%.... on gra, jest sterowany od wewnątrz podświadomie, nie musi myśleć świadomie...

Myślenie jest wrogiem szczęścia, życia w Tu i Teraz..., także w sportowych zmaganiach. Po prostu strzel palcami i wejdź w to..., bądź tym... Tylko czysty umysł jest w stanie działać na 100%. Jakiekolwiek śmieci psują i spowalniają człowieka. Jeśli jesteś tenisistą – to wychodząc na kort, stań się rakietą..., jeśli jesteś piłkarzem, to wychodząc na boisko, stań się piłką, boiskiem..., bądź całym sobą..., nie myśl, czy ci coś wyjdzie, nie wyjdzie, kto patrzy..., bo wtedy nie grasz..., myślisz, oceniasz, analizujesz, czyli nie grasz.

Oto tajemnica mistrzów.

## **2. Zawsze kwestionuj swoje negatywne myśli i uczucia**

Stres wywołany negatywnymi uczuciami i myślami jest irracjonalny, ponieważ wywołuje go coś, czego nie ma, co jest tylko twoją własną wyobraźnią. Jeśli myślisz, że grasz z lepszym zawodnikiem, to nie jest prawdą. Możesz grać z bardziej utytułowanym, ale to przeszłość i jej już nie ma. Teraz grasz z zawodnikiem takim samym jak ty, bo w Tu i Teraz nie ma znaczenia przeszłość.

Uświadom sobie to, kiedy podchodzisz do ważnego pojedynku, że obaj macie równe szanse. Nawet jeśli przeciwnik ma tytuł mistrza świata, to zdobył go może pół roku temu, a teraz jest zawodnikiem równym tobie. Skup się na teraźniejszej grze i na słabych jego punktach, a nie na tym, jakie tytuły zdobył wcześniej. Jeśli pojawią ci się negatywne myśli – natychmiast powiedz sobie: precz, precz, precz – mogę go pokonać i zrobię to! Myśli negatywne wyobraź sobie jako

czarne chmurki nad głową – po prostu je rozdmuchaj i zobacz słońce, uśmiechnij się i wprowadź w stan koncentracji i skupienia.

### **3. Relaks**

Tak, stres nagromadzony po całym dniu czy tygodniu trzeba strzepnąć i wyrzucić z siebie. Znajdź dla siebie czas, swoje miejsce i odpoczywaj, starając się nie myśleć o niczym. Odpoczynek jest tak samo ważny jak trening. Organizm musi się regenerować, tak jak drwal musi ostrzyć piłę, by mógł pracować. Przetrenowanie zabiło niejedną karierę. Jesteś ambitny i myślisz, że ciężka praca to podstawa sukcesu. I masz niewątpliwie rację, jednak organizm musi spać, jeść, odpoczywać. Jak regenerować się w przyspieszonym tempie? Uruchom prawą półkulę.

Weź trzy głębokie wdechy, wypuść powietrze, za każdym razem rozluźnij się jeszcze bardziej. Teraz włącz swój monitor wizualizacyjny i przenieś się w miejsce, gdzie masz totalny relaks, czujesz odprężenie i spokój. Przez 10 do 15 minut wizualizuj, jak każdy oddech rozluźnia ci każdy mięsień. Powiedz sobie w takim stanie głębszej relaksacji: Z każdym oddechem jestem coraz silniejszy i zregenerowany.

Odwiądź SPA raz na kwartał. Dotyk ma magiczną moc.

Naucz swój mózg, że odpoczywać może zawsze, w drodze na trening, w pracy, w domu, podczas snu i przy gotowaniu. To nieprawda, że musi się coś tam dziać, abyś odpoczywał. Jeśli kochasz to, co robisz, możesz odpoczywać zawsze.

W inny sposób się męczysz, gdy sport daje ci przyjemność. Nic nie musi się stać, byś rozwalił stres, bo możesz zaprogramować sobie pozytywne myślenie zawsze i wszędzie, i zniszczyć stres zanim się w ogóle pojawi. Tremę możesz zamienić na ekscytację i podniecenie, a to już pozytywne stany, które mobilizują, a nie paraliżują. Jest to możliwe, ty to potrafisz, uwierz mi...

### **4. Pogódź się ze stanem faktycznym**

Nie bój się swojego położenia dzisiaj, nawet jeśli jest w twoim mniemaniu dosyć nieatrakcyjne. Aby zdobyć szerokie spektrum świadomości

mości, spadamy też czasem na dno. Tam jest najszybszy samorozwój, bo jak już jesteś na dnie życiowym, sportowym czy finansowym – możesz tylko odbić się do góry. Innej drogi nie ma. Tylko w górę. Pozbywasz się lęku przed porażką oraz nie ma stresu, że jesteś faworytem, zatem same plusy ☺.

### **5. Wejdź w stan pewności siebie i zakotwicz to**

Przypomnij sobie sytuację, w której pokonałeś kogoś lepszego od siebie lub zdobyłeś z drużyną jakiś ważny dla was puchar, miejsce czy inne trofeum. Poczuj ten stan całym ciałem, zobacz ten film jeszcze raz na wielkim ekranie wyobraźni, podkręć kolory, usłysz dźwięki. Jeszcze bardziej, z każdym oddechem, wczuj się i skoncentruj na tamtym momencie życia. Kiedy już dojdiesz do apogeum tego stanu, złóż kciuk z palcem wskazującym lub innym palcem. Trzymaj tak kilka sekund, ciągle będąc w tym stanie pewności siebie. Możesz przerwać i powtórzyć jeszcze raz. Teraz, kiedy złączysz te palce, wejdiesz za każdym razem w stan pewności siebie i przypomni ci się to uczucie, obrazy i poczujesz natychmiastową pewność siebie. W psychologii nazywamy to odruchami warunkowymi lub warunkowaniem klasycznym. Pawłow tresował tak psy. Kiedy je karmił, zapalał światło. Po jakimś czasie psy się śliniły na sam widok włączonego światła, mimo iż nie było jedzenia. W NLP nazywamy to kotwicą. Zawsze możesz sobie zainstalować jaki chcesz stan i odpalić, kiedy ci będzie potrzebny. Pewność siebie, dobry humor, pobudzenie, energię, uspokojenie. To bardzo potężne narzędzie sportowca. Wykorzystuj je na maksimum.

Kotwica dźwiękowa – oprócz kotwicy kinestetycznej, czyli uruchamianej jakimś gestem, dotykiem, możesz dołączyć do swojego zestawu kotwicę dźwiękową. To bardzo proste i dużo sportowców ją stosuje nieświadomie. Każde słowo może nas pobudzać: *Graj!, Dalej!, Go!, Teraz!, Brawo!* Tylko teraz, zanim będziesz to robił bezwiednie, nauczysz się robić to profesjonalnie. Wejdź w stan, jaki chcesz osiągnąć – na przykład energia i power. Przypomnij sobie taki moment

w życiu, że miałeś ful energii i mocy. Podkręć obrazy, uczucia, dźwięki. Wszystko wyostrz, skoncentruj się na odczuwaniu tego stanu całym ciałem. Jeszcze bardziej. A teraz krzyknij to słowo, które chcesz, aby ci ten stan odpalało, np. *Go!* Możesz też klepnąć się w udo na znak pobudzenia. Zrób to jeszcze raz, ciągle trzymając stan super wysokiej energii i mocy. *Go!* i klepięcie. Stwórz sobie sugestię, że te kotwice – słowo i dotyk – odpalą ci zawsze maksymalną energię i moc. Pamiętam, jak kolega mi opowiadał, że na treningu krav maga trener na koniec zajęć jeszcze wykrzesywał z nich ostatnie siły, odpalając kotwicę słowną: *Oogeeeeń!* I faktycznie, dostawali dodatkową wielką moc i adrenalinę. Wykorzystaj to słowo do wejścia w stan poświęcenia i ponadprzeciętnej siły: *Ogieeeeeń!*

## **6. Kotwice odpalaj sobie tuż przed startem, tuż przed ważnymi spotkaniami, pojedynkami, ale także i w trakcie gry**

Możesz łączyć kotwice i odpalać kilka stanów naraz.

Pamiętaj, w życiu masz tysiące kotwic – czerwone światło – automatycznie hamujesz – nie zastanawiasz się, kotwicą jest słowo „amen” w kościele, kotwicą jest duży dekolt u kobiet – ta kotwica działa wiadomo jak na mężczyzn, i wiele, wiele innych rzeczy i słów, które wywołują w tobie automatyczne skojarzenia. Także zapachy czy smaki (masz z dzieciństwa jakiś zapach czy smak?).

Oprócz pokonania tremy, ważną sprawą jest doskonale skupienie się. Pojedynek przy dobrej koncentracji jest jedną wielką falą energii, której potężnej sile nic nie zdoła się oprzeć. Z człowiekiem dzieje się coś magicznego, wszystko się udaje. Jeśli czasem zastanawiamy się, dlaczego karatecy bawią się w rozbijanie desek, to odpowiedź jest prosta, w ten sposób ćwiczą swą siłę koncentracji. Bo zdolność opanowania swoich emocji liczy się bardziej, niż siła mięśni. W sporcie nie zawsze wygrywa lepszy technicznie, lecz ten, który potrafi zachować zimną krew, siłę koncentracji aż do końca. Koncentrację możesz także zakotwiczyć i odpalać, kiedy będzie potrzebna.

Proponuję jeszcze kilka metod, aby opanować swój strach.

Napisz tekst, który zawsze będziesz czytał przed zawodami, np.: „Zawodnicy, z którymi będę walczył, są dobrzy. Aby zwyciężyć, muszę być bardzo spokojny i opanowany. Już teraz zwyciężyłem, ponieważ dam z siebie wszystko. Nie odpuszczę ani chwili pojedynku. Przyjechałem tutaj, aby wygrać, więc będę pracować bardzo ciężko i włożę w walkę maksimum wysiłku. Bez względu na wynik będę bardzo dobrze się bawił, nie pozwolę, aby coś popsło mi samopoczucie. Wiem, że przeciwnicy chcą mi skopać tyłek, ale ja nigdy się nie poddam, bo jestem najlepszy! Bo moją żelazną tarczą będzie skupienie, opanowanie i pragnienie zwycięstwa”.

Oczywiście to bardzo przypadkowy tekst. Niemniej jednak zrób to. To bardzo pomaga. Poświęć na swoje motto tyle czasu, ile potrzebujesz, aby było dla ciebie motywacją oraz takim dopalaczem.

Jeśli jesteś wierzący, spróbuj napisać podobny tekst: „Panie, wiem, że nie zasługuję na zwycięstwo, bo nie pracowałem tyle ile powinienem. Ty, Panie, jesteś najsprawiedliwszym sędzią, wspomagasz tych, którzy na Twą pomoc zasługują. Jeśli będę to ja, padnę na kolana i podziękuję Ci za to. Jeżeli zwycięży mój przeciwnik, zrozumieć, że to on zasługiwał na sukces, a ja muszę bardziej pracować. Proszę, wspomagaj moją koncentrację i spraw, abym się dobrze bawił i mógł tym samym godnie się przed Tobą zaprezentować”.

Inną radą na pozbycie się strachu może być taki tekst, nagrany na dyktafon i słuchany już na zawodach, bezpośrednio przed walką na mp3 czy telefonie komórkowym.

To samo dotyczy muzyki, gdyż muzyka to ładunek emocji. Są kawałki, które pobudzają nas do działania, są takie, które powodują zadumę i skupienie. Można spróbować muzykę relaksacyjną, która na pewno jest dostępna w księgarniach lub sklepach muzycznych.

Nie wiem, co tobie pomaga się skoncentrować, ale musisz nauczyć się przechodzić na wyższy stan świadomości, który powoduje mobilizację organizmu i wytworzenie substancji potrzebnych do działania na maksymalnym poziomie.

Strach jest głównym powodem porażek, ale i naturalną częścią sportu. Rywalizacja zawodników to nie tylko sala treningowa i technika, ale właśnie zdolność do opanowania tego niekorzystnego uczucia. Nie ma innych metod na pozbycie się tremy, jak tylko uświadomienie sobie, że każdy ją ma i twój przeciwnik także. On też jest tylko człowiekiem i doświadcza tych samych reakcji w organizmie, mimo iż tobie się wydaje inaczej. Może nawet boi się jeszcze bardziej?

Jeśli sparaliżuje cię strach, to powiedz sobie natychmiast: „O nie, mój drogi, ja zasługuję na to zwycięstwo i nie pozwolę, abyś sparaliżował moje ruchy. Strach zamieniam na moc i energię! Zagram najlepiej jak potrafię i wygram ten pojedynek!”

Może to wydawać się śmieszne, ale techniki rozmowy ze sobą są bardzo skuteczne i dodają energii.

Psychologia mówi, że strach łatwo jest zamienić w odwagę, jeśli wytworzy się gniew.

Dlatego, jeżeli ktoś potrafi wywołać w sobie emocje „gniewu sportowego”, to dostaje dodatkowy zastrzyk adrenaliny. Wiesz to na własnym przykładzie, nie ma lepszego bodźca do walki, niż gdy ktoś cię zdenerwuje i połączta ci „ego”. Puszczają wtedy wszystkie nerwy i zaczyna się trans wspomagany ambicją i chęcią pewnej „zemsty”.

### Ćwiczenie

Możesz zamknąć oczy oraz wyobrazić sobie przeciwnika, ale mniejszego od ciebie o połowę. Poczuj się wielki, jak wchodzisz na stadion czy boisko lub halę sportową. Zobacz innych ludzi, przeciwników zmniejszonych. Poczuj wielką swoją moc i power, który w sobie niewątpliwie masz. Wyobraź sobie, że jesteś Wielkim Lwem ze złotą grzywą. Ryknij tak, że aż wszyscy będą czuli przed tobą respekt, jak na prawdziwego króla przystało. Jesteś wielkim wojownikiem, który zawsze staje, aby wygrać i walczy do końca sił. Potrafisz to zrobić!

Psychologia w sporcie odgrywa olbrzymią rolę w sukcesach zawodników. Każda licząca się reprezentacja, klub czy jednostka powinna mieć swego opiekuna i motywatora, który wspierałby duchowo i psychicznie

sportowca. Możesz mnie wynająć na coaching, trening 1/1 czy skype trening i możemy pracować przez telefon. Jednak najlepszym opiekunem siebie jesteś ty sam. Nikt nie zna ciebie tak, jak ty siebie znasz, dlatego opiekuj się sobą, kochaj siebie z całych sił, motywuj się, szanuj i miej olbrzymią samodyscyplinę, to jest główna cecha ludzi sukcesu w każdej branży.

W sporcie maksymalna wydajność jest możliwa tylko wtedy, kiedy skupiony jesteś w stu procentach na terażniejszości. W USA badano grupę lekkoatletów i okazało się, że ci, którzy osiągnęli najlepsze rezultaty, to osoby działające w Teraz. Jeśli zawodnik jest zaabsorbowany wyobrażeniami o przyszłości lub negatywnymi myślami, nie jest stanie być w pełni formy i w szczycie możliwości.

Kiedy przychodzą najcięższe chwile, ograbianie siebie z energii tak potrzebnej do osiągnięcia dobrych wyników, a nawet do przeżycia, jest błędem. Wiedzą o tym himalajscy, którzy muszą non stop czuwać i być maksymalnie skupieni, jeśli chcą bezpiecznie wrócić do domu. Zogniskowanie swoich myśli na stanie Teraz to podstawa przeżycia w tak trudnych i ekstremalnych warunkach.

Spokój wewnętrzny pomoże ci paraliż i strach – wyciszenie to klucz do wielkich osiągnięć.

## **Nieskończona dobroć**

Jestem pewien w stu procentach, że możesz być dumny z siebie. Popatrz tylko na swych rówieśników, przyjaciół. Jak mało ludzi trenuje sport lub zajmuje się regularnie czymkolwiek. Co przeciętny człowiek robi ze swym życiem? Czy w cokolwiek się angażuje, co może dać mu sukces?

W dobie gier komputerowych czy DVD są małe szanse, że szary i przeciętny człowiek poświęci jakąś część swego czasu, by budować swoją lepszą przyszłość w oparciu o sport. Dlatego jesteś elitą – pamiętaj o tym.



Tylko aktywni ludzie mają szansę odnieść w życiu sukces, tacy którzy nie boją się działania, nie boją wyzwań i porażki. Choć wiem, że nie ma ludzi leniwych, są tylko ludzie pozbawieni inspiracji, to niestety, tej inspiracji większości sportowców brakuje.

Są osoby, które boją się wszystkiego, angażowania w jakieś przedsięwzięcie, brzydzą się spoconego podkoszulka lub mówią: „Nie nadaję się”. Czy są więc wartościowymi ludźmi? Jak myślisz, jaka postawa daje szansę, by nie zostać na marginesie? Jakie musisz stworzyć zasady, które pomogą ci odnieść sukces? Boisz się o tym myśleć, że możesz zostać gwiazdą? Wzorem dzieci? Bo sportowiec zawsze jest stawiany jako wzór. Owszem, cenę trzeba zapłacić, ale za wszystko w życiu przyjdzie nam zapłacić, nawet za lenistwo, strach, brak marzeń i celów też płacimy cenę, nawet stokrotnie większą niż za odwagę i spisanie na papierze swoich pragnień.

Jestem przekonany, że płacąc cenę, otrzymuje się nagrodę, nic nie pójdzie na marne. Jeżeli trenujesz sport, nie opuszczasz treningów i nauczysz się wiary w siebie, skorzystasz z tego, co daje bycie gwiazdą sportową. Czekają cię emocje, jakie dane jest przeżyć tylko ludziom o wyjątkowym charakterze i osobowości. Czekają bogactwo i wielkie dobra materialne. Czekają sława i olbrzymia popularność. Och, jakie sportowcy mają życie towarzyskie! Któż nie chce poznać bohatera czy sławnego zawodnika? Będziesz wzorem i idolem dla wielu młodych adeptów sportu, którzy będą wieszać twoje plakaty z autografem nad łóżkiem. Organizm sportowca jest zupełnie inaczej przygotowany do funkcjonowania. Życie ciągle wymusza na nas pewne sytuacje, które dzięki temu, że trenujesz lub trenowałeś, przejdiesz bez większego problemu. Lepsze serce, płuca, silniejszy organizm – lepsze zdrowie.

Jeśli namówię cię do podjęcia decyzji, że zrobisz wszystko co konieczne, aby zostać wielkim sportowcem, obiecuję ci wspaniałe chwile i dużo emocji. Sport to nieskończone dobro dla ciebie i twojej przyszłości, ale tylko wielkie marzenia zaprowadzić cię mogą po szacunek potomnych.

Zresztą, wiadomo, że nie każdy, kto trenuje, zostanie gwiazdą, lecz czy jest przegrany? Jeśli masz wizję, tego czego chcesz, masz wiarę w to, co robisz, zaczniesz, będziesz kontynuował i zakończysz – nie poddasz się. Osiągniesz murowany sukces.

Ja wywodzę się z rodziny bardzo biednej i jedynie sport utorował mi drogę do normalnego życia. To jemu zawdzięczam prawie wszystko, co mnie w życiu miłego i dobrego spotkało. Jeździłem na mecze i turnieje, zdobywałem dyplomy i trofea, a przecież nie byłem gwiazdą. Jednak, nieskończona zaleta sportu polega na czymś innym, nie tylko na trofeach i pieniądzach. Sport pomaga nam zwiększyć wiarę we własne siły, jest autoterapią na niskie poczucie własnej wartości, jest sposobem wyrwania się ze swojego środowiska, jakże często złego i prymitywnego. Daje nam skosztować owoców zwycięstwa ducha nad ciałem, uczy pokonywać problemy życiowe i hartuje cechy charakteru. Nie wiem, kim byłbym dzisiaj, gdyby nie zjawił się wtedy na świetlicy ten trener i nie zobaczył jak gram... Jestem wdzięczny życiu za sport... On mnie wychował, pokazał inne życie, ukształtował charakter oraz siłę ducha, która teraz owocuje w biznesie, w pracy z ludźmi oraz w całym życiu.

## **Złe i dobre nawyki**

Wszystkim ludziom, a także sportowcom, zależy nie na jednorazowym sukcesie, ale na trwałości. Każdy mistrz, który uzyskuje długotrwały sukces publiczny, ma tylko jedną cechę, która utrzymuje go na szczycie – silny charakter. Jest to jedyny czynnik decydujący o długotrwałym sukcesie. Możesz go osiągnąć, ale musisz wytrenować i nauczyć się pewnych nawyków i zasad, które są niezbędne do utrzymania poziomu. Jeżeli będą przeważały złe nawyki, nigdy nie osiągniesz prawdziwego sportowego sukcesu, natomiast jeśli będzie przewaga dobrych zasad, to jest szansa na sukces i wszystko co za nim się kryje. Cały nasz charakter tworzą różne przyzwyczajenia, które są potężnymi składnikami naszego życia. To one czynią twoje działanie skutecznym bądź nieskutecznym.

Pewien pedagog powiedział: „Nawyki są jak liny, codziennie dopłatasz do nich nitkę i wkrótce nie sposób ich przerwać”.

Maksyma głosi: „Siej myśli – zbieraj działanie, siej działanie – zbieraj nawyk, siej nawyk – zbieraj charakter, siej charakter – zbieraj los...”

Dlatego już dziś ci mówię, abyś strzegł się złych nawyków, bo przerwanie głęboko zakorzenionych tendencji, takich jak: lenistwo, niecierpliwość, odkładanie spraw na później, brak wizji i spisanych celów, hamują twoją efektywność. Ich siła jest tak wielka, że nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy. Brak robienia tego, co zaplanujesz, powoduje przerwanie ciągłości kariery, a przez to spadek formy.

Od ciebie tylko zależy, czy ta potężna moc będzie działać dla ciebie, czy przeciw tobie.

Co to jest więc nawyk? Można powiedzieć, że jest to przyzwyczajenie, które weszło nam w krew i prowadzi do pewnego działania. Może to być działanie negatywne bądź pozytywne. Twoim zadaniem będzie wyeliminować złe nawyki, które są głównym źródłem twych niepowodzeń.

Musisz zrobić ze sobą porządek. Spisz wszystkie, twoim szczerym zdaniem, swoje złe przyzwyczajenia, złe czynności i postanów je stopniowo wyeliminować. Tylko skup się na jednym, zaczynaj zawsze od jednego. Gdy zauważysz postępy, przejdź do następnego. Zobaczysz, złe nawyki będą zastępowane dobrymi, a gdy te staną się podstawą twego charakteru – zmienisz się. Będziesz lepiej radził sobie z problemami, skuteczniej wykorzystywał swe możliwości i talenty.

Co jest zmurą każdego sportowca? Otóż brak wizji, brak celów, strach, lenistwo, lekceważenie treningów i zawodów, małostkowość oraz brak dziennej organizacji. Trzeba te nawyki wyeliminować oraz zastąpić je pozytywnymi.

Trenowanie dobrych nawyków nie przychodzi łatwo, wymaga uporu na niesamowitą skalę. Ale się opłaca. Będziesz miał lepsze rezultaty, staniesz się lepszym człowiekiem.

Silne dobre nawyki to silniejsza samodyscyplina, która jest tak ważna w sporcie.

Z niekłamaną troską zachęcam cię, abyś otworzył swoją furtkę do zmian i, ucząc się dobrych nawyków, wzrastał. Oczywiście nie jest to nagłe uzdrowienie, ale to, co przychodzi nam zbyt łatwo, nisko cenimy. Tylko wysoka cena nadaje rzeczom wartość. A korzyści i rezultaty, które niebawem osiągniesz, będą zachętą do dalszej pracy.

Pamiętaj, dobre nawyki sportowca to m.in.:

- ▶▶ spełnianie swych obietnic,
- ▶▶ sumienność i wytrwałość,
- ▶▶ opanowanie złych emocji,
- ▶▶ walka zawsze do końca, bez względu na sytuację,
- ▶▶ bawienie się sportem, cieszenie się życiem,
- ▶▶ działanie zawsze z maksymalnym wysiłkiem,
- ▶▶ pozytywne myślenie w każdych warunkach,
- ▶▶ działanie z pasją i zaangażowaniem,
- ▶▶ stawianie sobie zawsze celów, nowych celów,
- ▶▶ nauczanie się siły koncentracji i bycie umotywowanym,
- ▶▶ wygrywanie walki ze strachem i treścią zawsze.

Oraz wiele innych, które sam musisz w sobie znaleźć i pracować nad nimi... Wybierając nawyk, wybierasz jednocześnie jego rezultat i musisz być świadomy, co cię czeka, jeśli otoczysz swoje życie nieprawidłowymi zasadami i regułami. Dobre nawyki jest bardzo trudno ukształtować, lecz łatwo z nimi żyć i osiągać sukcesy. Złe nawyki łatwo ukształtować, lecz trudno z nimi żyć. Staraj się więc utrwalać te dobre, które dadzą ci szansę osiągnąć wielkie trofea.

Gdy będziesz rano wstawać na bieganie, twój organizm będzie bardzo protestował. Ale po kilku tygodniach lub miesiącach źle się będziesz czuł, jeżeli okoliczności zmuszą cię do tego, aby nie biegać. Nawyki mają naprawdę wielką siłę, gdyż my – ludzie, dążymy do automatyzacji działania. Jeśli wyrobię sobie nawyk mycia zębów trzy razy dziennie i będę to powtarzał przez długi okres, to po pewnym czasie będę zabierał ze sobą wszędzie szczoteczkę do zębów, aby myć te zęby, jak przyjdzie odpowiedni czas. To samo dotyczy sportu i zawodnika. Działanie opiera się na nawykach i tylko od zawodnika zależy, co sobie

uksztaluje. Czy czynniki decydujące o sukcesie, czy destrukcyjne, które nie będą go rozwijać, ale hamować lub nawet cofać.

Bardzo wielu sportowców kończy karierę przed osiągnięciem wysokiej klasy sportowej, gdyż nieświadomie wyrobili sobie złe nawyki trenowania oraz zły obraz samego siebie, co uniemożliwia prawidłowy rozwój.

Fascynujące jest to, że wykształcając jakikolwiek dobry nawyk, otrzymujesz natychmiast premię w postaci dodatkowo rozwijających się czynników, np. wyćwiczone poranne wstawanie i bieganie da lepszą wytrzymałość i sprawność, co w rezultacie da ci lepsze wyniki sportowe i lepsze zdrowie. Nawyk spisywania celów da ci większy i mocniejszy obraz twojej drogi i jasność umysłu, co w rezultacie pozwoli rozwinąć ci lepszą motywację i większą koncentrację.

Wyćwiczenie dobrych nawyków wymaga z początku pracy nad sobą, ale ich wpływ na własne samopoczucie i otoczenie jest tak przełożny, że staje się głównym twórcywem sukcesu. Słusznie mówi się, że „budujemy nasz charakter z cegiełek nawyków układanych dzień po dniu”.

Aby zdobyć karierę sportową, trzeba otoczyć się pozytywnymi nawykami. Jakimi? Przemyśl, wiesz dobrze sam, co jest potrzebne do bycia mistrzem.

Silna samodyscyplina, odwaga i determinacja w działaniu, walka na maksimum możliwości oraz wiara w siebie.

To nawyk decyduje o twym charakterze, a charakter o twojej przyszłej karierze.

Teraz odłóżysz czytanie i zastanowisz się nad trzema podstawowymi nawykami, które są niezbędne do osiągnięcia sukcesu w twojej dyscyplinie sportowej.

.....

.....

.....

.....

Nie przechodź obok tych zagadnień obojętnie, gdyż tylko poznanie podstaw własnej osobowości pozwoli ci zapanować nad niepożądanymi zachowaniami i nawykami.

Których nawyków musisz się pozbyć, aby zostać profesjonalistą i światowej klasy sportowcem?

.....

.....

.....

.....

## Koncentracja

Ten stan emocjonalny, ta wyższa umiejętność człowieka jest zbawienna w sporcie. To dar skupienia myśli tylko na jednym zadaniu w danej chwili. Odciecie się od świata zewnętrznego i poświęcenie uwagi oraz wszystkich sił życiowych tylko dla osiągnięcia zamierzonego rezultatu.

Koncentracja jest kluczem do sukcesu we wszystkich aspektach życia, tym bardziej w sporcie.

Im bardziej umiesz się skoncentrować, tym szybciej i wydajniej będziesz mógł trenować, toczyć walki i wychodzić z nich zwycięsko, nawet w trudnych sytuacjach. Będziesz dostrzegał i wykorzystywał szczegóły niezauważane przez innych.

Rozwijając swoją siłę koncentracji, będziesz miał dobre rozeznanie w potrzebnych ci sytuacjach.

Gdy umysł osiągnie odpowiedni poziom koncentracji, nastąpi duży przyrost formy. Dzięki koncentracji twój umysł da ci spokój i opanowanie. A spokój umysłu da ci mistrzostwo i spowoduje spełnienie wszystkich marzeń i celów.

Każdego dnia znajdź chwilkę, aby się skoncentrować i pomyśleć. Poświęć tylko 5 minut dla siebie. Odlóż wszystko, zatrzymaj się, odpręż,

rozluźnij się. Skoncentruj się na tym, co jeszcze zostało do zrobienia, co już zrobiłeś, w którym miejscu się teraz znajdujesz. To przyniesie ci spokój duszy.

Spokój jest największym przejawem siły sportowca. To, co odróżnia mistrzów od przeciętnych, to właśnie umiejętność koncentracji w gorących chwilach pojedynków. Wystarczy spojrzeć. Tak jak już pisałem w książce „Uświadomienie”, ludzie silni i pełni mocy to ludzie spokojni i opanowani. Są tacy, ponieważ mają swoją misję, mają cel, do którego dążą i żadna porażka ich nie załamie. Spokój jest oznaką wiary w siebie, a agresja i ataki to oznaka strachu i niższego poczucia wartości.

Aby być skoncentrowanym, spróbuj też techniki mówienia do siebie lub techniki tekstów motywacyjnych. Spróbuj formułki: „Bądź spokojny, pamiętaj, że Bóg jest z tobą” lub „Jestem teraz spokojny i skupiony, czuję się silny i zwycięzę, gdyż jestem lepszy”.

Powtarzaj je codziennie tak często, jak tylko możesz. Przyniesie ci to uczucie spokoju, tak potrzebnego w przełomowych momentach.

Dzięki powtarzaniu różnych formuł, które mogą wydawać się dziwne, osiągniesz nową wewnętrzną siłę. Siłę, która ci będzie mówić: „Mogę zrobić wszystko...”, „Zaslługuję na sukces”. Na czym więc się skoncentrować?

Proponuję koncentrację na zasadach, celach i marzeniach. Mądrość i sukces, towarzyszące życiu skoncentrowanemu na zasadach, pochodzą z prawidłowo spisanej misji sportowca. Jeśli wiesz, czego w życiu chcesz, zawsze to osiągniesz – prędzej czy później.

Dlatego bardzo ważną sprawą jest uczciwe, indywidualne, zgodne z własnymi zasadami i poglądami spisanie misji. Jeżeli twa misja będzie szczerą, możesz czuć się bezpiecznie, nawet pośród licznych problemów i ludzi, którzy ignorują zasady, gdyż wiem, że zasady te są ponad ludźmi i ponad okolicznościami. Zasady są jak dobre mapy, pokazują nam drogę, którą mamy iść. Moc płynąca z życia skoncentrowanego na zasadach jest mocą płynącą z wartości tych zasad.

Nie ograniczają cię wtedy, tak jak wielu sportowców, ani postawy, ani zdolności, ani zachowania innych ludzi czy porażki i niepowodzenia.

Pamiętaj, że źródłem twego sukcesu jest koncentracja, płynąca ze spokoju duszy, oraz z przestrzegania zasad, zawartych w misji sportowej walki, staraj się skoncentrować i odpowiednio nastawić, bo są w sporcie dwie możliwości: wygrana i przegrana, o remisach nie wspominam.

Jeśli zdasz sobie sprawę z tej filozofii, że nic gorszego nie może cię w sporcie spotkać niż przegrana, to zaczniesz walczyć tylko i wyłącznie o zwycięstwo i nic cię innego nie będzie interesować. Jeżeli sportowiec uświadomi sobie, że przegrał to on już ma, to może zacznie skupiać się na wygranej? Przecież przegrać to zawsze można, ale trzeba zawsze walczyć o zwycięstwo. To niby głupie rozważanie, a jednak tylu zawodników o tym zapomina. Tyle osób jest „z góry” przegranych, że nawet nie potrafią się porządnie skupić.

Zdanie sobie sprawy z tego, że przeciwnik też się boi, pomoże ci się uspokoić i zaprezentować w jak najlepszej formie.

Siła koncentracji płynie tylko i wyłącznie ze świadomości swojej misji. Każdy ma w życiu swoje powołanie, właściwą misję... Dlatego nikogo nie można zastąpić ani też powtórzyć niczyjego życia. Jesteś jedyną i niepowtarzalną istotą. Zatem zadanie dla każdego z nas, jak i szansa jego wypełnienia, są niepowtarzalne. Więc jeżeli prześpisz bądź zlekceważysz swą szansę, może się ona już więcej nie powtórzyć.

Może właśnie sport zadecyduje o twojej przyszłej wielkości bądź przeciętności. Nie dowiesz się, dopóki nie spróbujesz (minimum około 24 miesięcy) robienia wszystkiego z misją, zasadami tej książki i na maksymalnych obrotach.

Ale ostrożnie: Nie każdy, kto próbuje, osiąga powodzenie. Nie wolno próbować! Próba jest dla przegranych. Jeżeli do czegoś podchodzisz – zrób to i kropka! Nie próbuj! Zrób to do końca!

Jeszcze jedno. Uwierz w szczęście, ono naprawdę istnieje. Wszyscy sportowcy, którym się powiodło, wierzą w szczęście...

Są momenty w życiu każdego sportowca, kiedy musi postawić wszystko na jedną kartę – wszystko albo nic. Tylko dobra koncentracja pomoże ci przejść przez szczyble rozwoju i poziomów sportowych, czyli od przeciętności do gwiazdorstwa.



Bądź jak tygrys, który długo się koncentruje, magazynuje energię. A gdy przychodzi moment, ze wszystkich sił i z wielką furią wykorzystuje ją, aby dopaść celu.

Często liczą się ułamki sekund, jeden trening lub sekunda dłuższej koncentracji. Tygrys albo się skoncentruje i złapie pożywienie, albo umrze z głodu.

Pamiętaj: Masz wielkie możliwości i tylko ty możesz je wykorzystać, ale i tylko ty możesz je zniszczyć...

Koncentrację daje muzyka, kilka głębokich wdechów, wyciszenie myśli, patrzenie w jeden punkt przez kilka minut. Możesz wykorzystać oczywiście kotwice do odpalenia stanu koncentracji. To bardzo ważny element charakteru wielkich sportowców.

Koncentracje daje życie w Tu i Teraz. Bycie obecnym i świadomym chwili, która właśnie jest.

## **Słodki smak ryzyka**

Często się zdarza, że podczas walki wybieramy pewien stopień zaangażowania się w nią. Gdy rywalizujemy z zawodnikami na słabym poziomie, wiemy, ile sił możemy włożyć, aby zwyciężyć.

Natomiast głównie chodzi o to, co zrobić, jeśli spotykamy się z zawodnikami na równym poziomie bądź wyższym. W pojedynku o równych poziomach technicznych liczy się przeważnie gra nerwów, szczęście oraz dyspozycja w danym dniu. Tak pokazuje życie.

Ale jest jeszcze jedna prawidłowość. Częściej zwycięża ten, kto bardziej ryzykuje. Może to śmieszyć, ale czy tak nie jest? Jeśli grasz z zawodnikiem równym lub lepszym, to zwyciężysz, gdy wystąpisz na wyższych obrotach niż przeciwnicy. Tylko w ten sposób możesz się przebić do czołówki. A wyższe obroty uzyskasz, grając na pewnym ryzyku. Jak będziesz grał statecznie, nigdy nie pokonasz zawodników lepszych bądź nie przebijesz się do klasy mistrzowskiej.

Tylko grając na pewnym ryzyku, możesz przełamać bariery i mieć szansę przebicia się przez swój pancerz umiejętności.

Musisz zrozumieć, że grając na swoim statecznym poziomie, będziesz zwyciężał z gorszymi zawodnikami. Jeśli trafisz z formą lub będziesz miał szczęście, to zwyciężysz z zawodnikami na równym poziomie, a jeżeli chcesz zwyciężyć z lepszymi, to musisz im w czymś dorównać. Tylko z odrobiną szaleństwa, entuzjazmu i odwagi jesteś w stanie daleko zajść.

Coś w sobie musisz mieć, by odnieść sukces. Nie masz nic do stracenia, a możesz dużo zyskać. Zwycięzcy to ludzie, którzy nie boją się ryzyka.

Właśnie tą odrobiną szaleństwa sport jest piękny! Podziwiamy piękne strzały na bramkę lub serię ciosów bokserskich, świetne obchodzenie się z piłką do kosza czy wspaniałe finisz ponad ludzkie siły.

Jeśli się przekonasz, to zrozumiesz, że słodki jest smak ryzyka! Zawsze jest lepiej dobiec do przodu z czołówką i dać z siebie wszystko, a mimo to przegrać, bo np. zabraknie ci sił, ale mieć pewność, że dałeś z siebie wszystko, że próbowałeś, niż pobiec z tyłu, dobiec na ostatnim miejscu i powiedzieć: Ja tam się nie zmęczyłem!

Chcąc zmienić poziom, musisz kogoś stamtąd pokonać, musisz postarać się przełamać tkwiące w tobie ograniczenia, a uczynić to możesz tylko dając z siebie maksimum wiary, maksimum pracy, maksimum poświęcenia, maksimum entuzjazmu, szaleństwa i ryzyka!

Każdy mistrz o tym wie! To samo jest przecież w życiu. Każdy, kto jeździ mercedesem, kiedyś zaryzykował i zrobił coś, czego nie zrobili przeciętni, którzy nadal jeżdżą tramwajem. Sukces w sporcie to nic innego, jak rozsądne ryzyko. W biegu na 100 metrów, jeżeli zawodnik nie wstrzelił się w start, może przegrać. Żużlowiec, jeżeli nie wejdzie z ryzykiem w wiraż, to może przegrać.

Na tym polega sport, na odrobinie ryzyka i niektórzy to kochają... dlatego są wielkimi zawodnikami... Nie ma sukcesu bez odrobiny ryzyka, czy teraz już wiesz?

Odwaga jest potrzebna człowiekowi nie tylko w sporcie, w życiu także. Dzięki niej pokonujemy kolejne etapy rozwoju. Ludzie, którzy

się boją, nie przekroczą swoich granic, a zatem, nie będą się rozwijać i w pewnym momencie zaczną się okres stagnacji i regresji.

Stara prawda mówi, że nie ma rozwoju bez ryzyka i jest to zapewne słuszne stwierdzenie. Sportowiec tchórz to często przegrany.

Zatem przemyśl, czy jesteś gotów zamienić się w tygrysa, w lwa, który będzie szturmował swój cel tak długo i z takim uporem, aż go osiągnie. Przypomnij sobie jeszcze raz obraz czy film w głowie, kiedy czułeś odwagę w jakiejś sytuacji w życiu. Obojętnie, czy komuś przyłożyłeś, powiedziałeś czy postawiłeś się. Jaki obraz masz? Kolorowy? Z dźwiękiem? Ostry? Film? Poczuj tę sytuację jeszcze raz, zrób wielki ekran w umyśle i zobacz swoimi oczami tę scenę odwagi, wejdź w swoje ciało. Zapamiętaj ten stan. Zrób jakiś gest, aby skojarzyć ten stan z pewnością siebie. Możesz np. złączyć dwa palce albo złapać dłonią za nadgarstek drugiej ręki. Trzymaj tak długo, aż emocje opadną, może to być kilkanaście sekund. Aby utrwalił ci się ten stan pewności siebie, powtórz to kilka- lub kilkunastokrotnie, za każdym razem wywołując stan pewności siebie i odwagi. Kiedy zobaczysz wyraźnie, że masz najwyższy stan emocji, zakotwiczaj – rób gest i trzymaj go.

Następnie, kiedy tylko będziesz potrzebował takiego stanu jak odwaga, pewność siebie, to zawsze powtórz ten gest, który zrobiłeś. Twój umysł natychmiast przywoła pożądaną stan, bo skojarzy go z gestem. Kotwiczenie jest podstawowym narzędziem w nowoczesnej terapii i moich szkoleniach, do zastosowania w każdym aspekcie życia, tym bardziej w sporcie. Działaj i baw się.

## **Podświadomość – niewyczerpane rezerwy**

Chcę jeszcze przekazać coś ważnego. Umysł podświadomy nigdy nie zasypia. Jest tak potężny, jak 1000 najlepszych na świecie komputerów. Korzyści są niemal nieograniczone. Wyobraźnia jest tym, co nazywamy podświadomością. Jest o wiele silniejsza niż część widzialna. To ona jest przewodnikiem twego życia i machiną sukcesu lub porażki. Musisz też

wiedzieć, że jest bardzo podatna na siłę słów. Programujesz ją każdym słowem – to już wiesz, dlatego zawsze używaj pozytywnych i kreatywnych słów.

Zawsze używaj treningu wizualnego przed snem. Jeśli jesteś tenisistą, to setki razy wyobrażaj sobie, jak uderzasz i piłka leci tam, gdzie chcesz. Uruchamiasz prawą półkulę, bo pamiętasz, że twój mózg nie rozpoznaje, czy to się dzieje w rzeczywistości, czy w wyobraźni. Dlatego wizualizując, także tworzysz połączenia neuronowe. Idąc później na kort, sam zobaczysz, że nagle twoje ruchy są pełniejsze, spokojniejsze i robisz świetne postępy. To jest już udowodnione naukowo, dlatego od ciebie zależy, czy to wykorzystasz w swojej dyscyplinie, czy nie.

Faktem jest, że przez lata różne złe zdania i myśli, a więc słowa, utrwały się w twojej podświadomości, rzeźbiły ją głęboko. Każde doświadczenie, każde słowo, które usłyszałeś, złożyło twą podświadomość.

Na pewno nie zdajesz sobie sprawy z tego, że dawne doświadczenia i wewnętrzny monolog prowadzony ze sobą sprawiły, że wielu sportowców nie wierzy w siebie. I ty prawdopodobnie też do tych ludzi należysz, bo większość osób jest w tej grupie.

Nie wierzysz, że należysz do ludzi, którzy mogą odnieść sukces, prawdziwy sukces, taki jak medal olimpijski, mistrzostwo świata bądź Europy.

Twój obraz samego siebie ma tak wielką siłę, że staje się twoim przeznaczeniem.

Aby zostać wielkim mistrzem, musisz stworzyć nowy obraz samego siebie. Z pewnością możesz to zrobić, a pomoże ci w tym technika zwana autosugestią. Każdy podlega jej przez całe życie.

Codziennie jesteśmy poddawani sugestii z wewnątrz i z zewnątrz. Monolog wewnętrzny, który prowadzimy ze sobą przez całe życie, kształtuje podświadomie nasz obraz samego siebie. Problem polega często na tym, że powtarzanie negatywnych formuł do niczego cię nie doprowadzi. Tylko pozytywami można podświadomość okiełznać, bo ona jest naszym najlepszym sługą. A sekret jest bardzo prosty, polega

na ciągłym powtarzaniu. Ludzie czytają poradniki sukcesu, ale i tak nie wierzą w to, co tam jest napisane. A tam właśnie jest to, abyśmy ciągle powtarzali sobie takie rzeczy, które nas rozwijają i dodają nam siłę, a nie osłabiali się negatywnymi myślami i regułami.

Wspaniałość tej teorii polega na tym, że nie musisz w nią wierzyć, by się nią posługiwać. Trzeba ją tylko uruchomić. Autosugestia jest ogromną siłą i jeśli zdecydujesz się skorzystać z niej, cała jej potęga będzie do twojej dyspozycji.

Gdy twoja podświadomość zostanie prawidłowo zaprogramowana, będzie dla ciebie czyniła cuda. A słowa mają naprawdę nadzwyczajną moc. Im silniejszy staje się twój charakter, tym bardziej słowa wypowiedziane przez ciebie nabierają mocy rozporządzenia.

Jak skutecznie wykorzystać autosugestie? Na początku musisz się dobrze skoncentrować.

Powtarzaj jakieś dziesięć razy formułę: „Jestem spokojny i wiem, że dam radę” lub inną, która doda ci spokoju. Ale myśli mają skłonność do rozpraszania się, więc mów głośno. To silniej oddziałuje na podświadomość.

Formuły możesz układać różne, takie jakich potrzebujesz. Nie lekceważ podświadomości, ona chce ci pomóc. Wprowadzaj się w stan koncentracji każdego dnia po kilka minut. Miej w swym umyśle obraz marzenia, do którego dążysz, obraz zawodów, w których będziesz uczestniczył, pojedynku, który stoczysz i sposób walki, jaki zaprezentujesz. Takie przygotowanie pozwoli ci się odpowiednio nastawić i nic cię nie zaskoczy, jeśli znajdziesz się w rzeczywistości.

Możesz być tym, kim chcesz, musisz się tylko dobrze zaprogramować. Jeśli to zrobisz, cel, jaki sobie wyznaczysz, będzie wydawał ci się bardziej naturalny.

Powtarzając sobie np. „Z każdym dniem staję się coraz lepszy...”, będziesz krok po kroku dostrzegał zmiany.

Pamiętaj, że twój umysł może być mocno zaśmiecony negatywnymi i tylko w ten nietypowy sposób możesz go przeformatować. Przy każdej

okazji wypowiadaj pozytywnie „stwierdzenia”, budujące i motywujące wypowiedzi. Po prostu bądź optymistą. Potęga słów jest naprawdę ogromna, wykorzystaj to.

Podświadomość możesz też wykorzystać wizualnie. Na przykład gdy przyglądasz się najlepszym mistrzom, twój umysł koduje ich techniki. Natomiast twoje pragnienie bycia lepszym wydobędzie to z umysłu i przełoży dla twych potrzeb. Dlatego oglądaj najlepszych na wideo dzień przed zawodami, to jest wspaniały trening na „sucho”. Zobaczysz, przez wzrok wiele się nauczysz i nie bój się. Nigdy nie zapomnisz tego, co zobaczysz. A tylko od ciebie zależy, czy to wykorzystasz. Modelowanie jest podstawą szybkich wzrostów formy i umiejętności.

W podświadomości działamy nawykowo, czyli nie mamy kontroli nad tym, co w niej jest. Jeśli zaprogramujesz się dobrze, będzie ci ona służyć i pomagać. Będziesz opanowany, kiedy nerwy sięgną zenitu, będziesz skoncentrowany, gdy wokół panować będzie rozkojarzenie. Największe dobrodziejstwo tego jest takie, że nawet nie będziesz o tym pamiętał, bo wszystko dzieje się automatycznie.

Każdy wie, że sport to wielkie emocje i mistrzem będzie ten, kto lepiej potrafi je wykorzystać dla własnych potrzeb i do własnego zwycięstwa.

Jeżeli ktoś ma źle ukształtowaną podświadomość, to przy silnych emocjach będzie ona działała na jego niekorzyść, gdyż podczas silnego stresu nie będziemy w stanie kontrolować tego, co głęboko mamy zaprogramowane.

Zatem podświadomość to niewyczerpalne rezerwy, ale tylko wtedy, kiedy twój „komputer”, jest dobrze zaprogramowany, a jedynym informatykiem, który ma dostęp do twego systemu jesteś TY.

## Ćwiczenie

Każdego dnia wejdź w stan rozluźnienia i przez 5 minut wizualizuj sytuację, jak świetnie grasz, jak cudownie się prezentujesz i jaką masz życiową formę. Zawsze rób filmy kolorowe, ostre, jasne i wielkie na cały twój wizualizacyjny ekran. Spraw, byś czuł, jak to jest zwyciężać

z rywalami, w finałach, w ostatnich sekundach strzelać gole, zdobywać piłki meczowe. To są treningi mentalne, które dają ci nowe połączenia neuronowe. Regularne ćwiczenia wykonywane przez długi okres wyćwiczą ci umiejętności. Istnieje coś takiego jak pamięć komórkowa, grając czy ćwicząc mentalnie, powodujesz zapamiętywanie komórkowe. Wychodząc na rzeczywiste i realne boiska czy miejsca, wykorzystasz twój mózg przeszkolony w idealnych ruchach i sytuacjach.

**Uwaga: Zawsze wizualizuj to, czego pragniesz, idealne ruchy i momenty, nigdy nie wizualizuj tego, czego nie chcesz.**

Programowanie podświadomości:

- Obrazami – zawsze wizualizuj pozytywne obrazy, filmy ruchome, blisko ciebie, wielkie i duże. Patrz na film tak, abyś był w asocjacji – czyli patrz własnymi oczami, tak jakbyś w nim uczestniczył, z własnej perspektywy. Przywołuj jak najwięcej szczegółów, emocji, ruchów, zdarzeń. Zawsze wspomnienia z sukcesami, dobrymi momentami.
- Audio – słysz zawsze dialogi wewnętrzne pozytywne oraz motywujące. Głośne, wyraźne, stereo, wpływające prosto do twych uszu. Dźwięki aplauzów, kibiców, euforii na stadionie czy widowni niech będą bardzo głośne. Twój mózg przyzwyczai się do takich warunków, jakie panują na dużych zawodach. Pamiętaj, aby zamieniać tę energię od tłumy na swoją moc i mentalny doping, a nie strach i paraliż. Brawa mają cię mobilizować i koncentrować jeszcze bardziej.
- Uczucia – wykorzystując pracę prawej półkuli, przywołuj nie tylko obraz i dźwięk, ale także dobre uczucia, jakie towarzyszą danym zagraniom, treningom, bramkom, punktom czy zagrywkom. Skoncentruj się, gdy odczuwasz radość, ekscytację, pasję i podniecenie. Podkręcaj uczucia jeszcze bardziej i bardziej, kiedy będziesz dochodził do mocnych stanów – zakotwiczaj sobie, wzmacniaj poprzednie kotwice, aby mózg wytworzył jeszcze więcej połączeń neuronowych.
- Smaki i zapachy – także towarzyszą sukcesowi, dlatego spróbuj poczuć smak zwycięstwa ☺

## Praca z oddechem

Praca z oddechem dla sportowca jest podstawą. Dziesięć głębokich wdechów wprowadza cię w relaks, tak potrzebny przed zawodami. Z każdym oddechem rozluźniasz się jeszcze bardziej i bardziej. Techniki oddechowe są obecnie uznawane za podstawę siły koncentracji i spokoju wewnętrznego. Są całe obszerne kursy i szkolenia uczące jak oddychać, aby się odprężyć, zrelaksować, skupić. Oddech ma magiczną moc, bo jest połączeniem ciała z energią świata. Ma właściwości terapeutyczne i zdrowotne. Zakochaj się w pełnym oddychaniu, które wpływa na nastrój, gdyż jest to proces nie tylko biologiczny, lecz także duchowy i emocjonalny. Pomiędzy psychiką a oddechem istnieje wielki związek. W świecie zachodnim małą wagę przywiązuje się do tej formy sztuki, jaką jest odpowiednie oddychanie. Jednak na Wschodzie, gdzie rozwinęły się głębiej niż u nas wszelkie formy jogi, łączy się właśnie ćwiczenia cielesne w oddechem. Obecnie na bazie oddechu prowadzonych jest mnóstwo terapii, sesji psychologicznych i relaksacyjnych.

Korzyści z sesji oddechowych:

- redukcja stresu,
- stabilizacja emocjonalna,
- spokój wewnętrzny,
- poczucie szczęścia,
- stan równowagi oraz wypełnienie energią,
- poprawniejsze relacje międzyludzkie,
- zwiększona świadomość i pozytywne myślenie.

Abyś został wielkim sportowcem, pamiętaj, że oddech może być brakującym ogniwiem, który ci ułatwi wejście na szczyt. Nie lekceważ tej siły, która leczy i uzdrowia od tysięcy lat, a w naszych czasach jest znów odkrywana i służy twojemu wyzwoleniu i opanowaniu emocji.



## Spowalnianie czasu

Jest to absolutnie możliwe i każdy, kto jest sportowcem wie, o czym mówię. Jest to typowy trans, na tyle silny, że jesteś wyłączony ze świata i bodźców zewnętrznych, a czujesz w sobie taką moc, że aż cię rozsadza. Dla tenisistów piłka na korcie wydaje się wolna i duża, dla piłkarzy boisko mniejsze, a oni szybsi od rywali dwukrotnie. Wszystko zautomatyzowane, pełna adrenalina i koncentracja na najwyższym poziomie. Często kierowcy doznają uczucia spowolnienia czasu, kiedy to na autostradzie jadą około 120–150 km/h, a zjeżdżając z autostrady na drogę zwykłą i jadąc około 70–80 km/h, czują, jakby się wlekli 30 km/h i wszystko płynie tak wolno... To jest właśnie taki stan, w którym wydaje się, że jesteś supermanem o niespożytych siłach.

Jak uzyskać ten stan? Naucz się obowiązkowo być i żyć w czasie Tu i Teraz, on jest przejściem do następnych stanów. Nie ma przeszłości, nie ma teraźniejszości – jest tylko Teraz. Wyciszone wszystkie dialogi wewnętrzne, znikają głosy trenera, publiczności. Jesteś tylko ty w przestrzeni.

## Naprawiaj błędy

Kiedy będziesz przeżywał porażki, a zapewniam cię, że będzie ich bardzo dużo, to naucz się, aby w stanie relaksu przeanalizować swoje błędy i złe posunięcia. W ciszy i spokoju odtwórz sobie dany mecz, spotkanie czy własne posunięcia i popatrz jeszcze raz na to wszystko – ale z pozycji obserwatora. Wyobraź sobie kino, jak w nim siedzisz, a na ekranie puszcza film z tobą w roli głównej. Siedź sobie i spokojnie patrz, co mógłbyś poprawić, zrobić lepiej. Możesz cofać film i szczegółowo analizować. Możesz zrobić stop klatkę tuż przed popełnieniem błędu, zmienić w wyobraźni tak, aby było dobrze i puścić film dalej, ze zmienionym kontekstem. Możesz w ten

sposób przerobić cały pojedynek czy mecz i obejrzyć go z poprawionymi elementami, które wcześniej były źle wykonane. Teraz możesz wyobrazić sobie, że wchodzisz w ekran i na nowo wszystko przeżywasz, ale już z poprawionymi błędami. Zmienia się też wynik, oczywiście. Wygrywasz.

Technika ta, zwana „kino”, jest bardzo dobrą techniką do naprawiania życiowych błędów. Wykorzystaj ją jako świetne narzędzie do rozwalania błędów i porażek.

## Zorganizuj swoje życie

Wiesz, czym się różni przeciętny człowiek od mistrza i gwiazdy? Organizacją swego czasu. Ile życia poświęcasz... na nic? Ile czasu przepływa ci przez palce?

Produktywność – to różni gwiazdę od amatora. Nie wszystko, co robisz, daje ci efekty, a zajmuje sporo czasu. Ważne jest zatem, abyś przyjrzał się swym zajęciom – co bezpośrednio przekłada się na twoją formę, umiejętności? Jaka umiejętność daje ci przybliżanie się do marzeń i celów?

Zapisz rozważania.

.....

.....

.....

.....

Wewnętrzne zorganizowanie daje szczególnego rodzaju siłę, płynącą ze zdecydowanego poczucia celu i jasności priorytetów. Zorganizowany sportowiec aranżuje po mistrzowsku to, co zaplanował. Zorganizowanie wynika ze świadomości sukcesu i z chęci poświęcenia się dla sukcesu.

Planowanie to konieczność, bez której ciężko będzie ci się przebić. Nie możesz niczego pominąć w swym harmonogramie dnia, a masz na głowie wiele rzeczy do zrobienia i dopilnowania, trenując sport: nauka, praca, dom, pies... – tego wszystkiego trzeba dopilnować.

Musisz działać z kalendarzem i nie rozstawać się z nim. Każdego dnia wpisuj wszystko, co tylko możesz. Wszystkie spotkania, turnieje, treningi i zawody.

Z góry zaplanuj sobie tydzień. To bardzo organizuje czas. Zostaw trochę miejsca na wpisanie niespodziewanych rzeczy. Żadnej sprawy nie odkładaj na jutro. Do kalendarza wpisuj absolutnie wszystkie ważne sprawy i informacje. Zajmuj się jedną rzeczą w danym czasie. Weź rozpiszę wszystkich meczy i turniejów, mistrzostw w sezonie i wpisz do kalendarza.

Pomoże ci to w przygotowaniach, a także pokaże, kiedy musisz intensywniej trenować, a kiedy możesz odpocząć.

Przysięgnij sobie, że nigdy nie opuścisz żadnego punktu i zrobisz to, co napisałeś. Zobaczysz, lepiej się będziesz uczył, więcej załatwisz, szybciej zrobisz postępy.

Szanuj swój czas, bo on płynie bez względu na to, czy pracujesz, czy nie, a sukces nie czeka...

Ludzi sukcesu i nieudaczników różni tylko jedna rzecz. To jest właśnie organizacja i sumienne przestrzeganie tego, co jest w planie. Więc planuj i dotrzymuj obietnic.

Kalendarz jest narzędziem mistrza, bo zapisuje on w nim swoje marzenia, cele i wszystko, co konieczne, aby je osiągnąć.

Gdy kończy się tydzień, miesiąc czy runda, dobry sportowiec analizuje sezon. Co się udało, co nie, z czego jest zadowolony, a co trzeba poprawić. Zawsze staraj się robić podsumowanie tygodnia czy miesiąca, a nawet roku. Bez podsumowania nie wiesz, gdzie jesteś i jaką drogę przebyłeś, nie masz wglądu w błędy i w sukcesy.

Wiesz dobrze, że najwyższą klasę sportową można osiągnąć jedynie perfekcyjnie organizując swój czas i trening, a kalendarz jest

niezbędny do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju przyszłego mistrza.

Zatem od dzisiaj zacznij organizować sobie czas i dbaj koniecznie o to, aby działać zgodnie z priorytetami.

Teraz zastanowisz się, jak ty prawidłowo organizujesz swój czas.

▶▶ Czy robisz okresowe podsumowania wyników, treningów, formy?

▶▶ Wyciągasz z tego jakieś wnioski?

Zacznij codziennie poświęcać pięć minut na zaplanowanie następnego dnia. Piętnaście minut poświęć w każdą niedzielę, aby zaplanować następny tydzień. Trzydzieści minut poświęć ostatniego dnia miesiąca, aby ogarnąć i przygotować następne trzydzieści dni. Możesz kupić sobie kalendarz czy organizator, który ci pomoże zarządzać własnym czasem.

Przemyśl to...

Ja tymczasem podsyłam ci pomocne harmonogramy do organizowania czasu, wydrukuj, zachowaj, trzymaj na biurku.

## Największa tajemnica świata

Organizacja czasu to jedno. Ważne jest, abyś zarządzał dobrze własnym dniem, treningiem czy całym sezonem. Jednak najważniejsze jest, abyś kończył to, co zaczynasz. Miliony sportowców zaczynają przygodę z zawodami i sukcesami, jednak garstka osiąga wyznaczone cele. Dlaczego? Bo nie boją się przekraczać progów nieznanego, progów strachu, progów sukcesu i kariery.

Zaczynali z wizją końca, widzieli niewidzialne. Później mieli odwagę zrobić pierwszy krok, kontynuować tak długo, aż odhaczyli marzenia i cele w planach kariery. Ile razy coś w życiu zaczynałeś, a nie skończyłeś? Świat jest pełen marzycieli, którzy mają tysiące planów, a nie kończą niczego. Chcesz do nich dołączyć? Czy chcesz być w elicie ludzi? Raptem 3% populacji świata kontynuuje działania i doprowadza do zamknięcia celów na liście projektów.

## Lista Istotnych Projektów Dziennych

Lp.	Projekt	Rozpoczęto	Zakończono	Priorytet
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

\*\*\*\* – Priorytet najważniejszy – robisz go bez gadania do końca.

\*\*\* – Priorytet wysoki – zadanie musi być ukończone maksymalnie w 48 godz.

\*\* – Priorytet ważny – możesz być elastyczny, ale czujny.

\* – Priorytet do zrobienia w najbliższej przyszłości – ale pracujesz nad nim codziennie.

**Uwaga! Ten formularz leży zawsze na wierzchu!!! Biurko, stolik od kawy itp.**

## Lista projektów 3–14-dniowych

Lp.	Projekt	Rozpoczęto	Zakończono	Priorytet
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

Lista może mieć kilkanaście stron. Może być w wersji elektronicznej.

Zapisuj ważność:

\* – mało istotne

\*\* – średnio istotne

\*\*\* – istotne

\*\*\*\* – bardzo ważne

## Lista projektów od 30-dniowych do 1-rocznych

Lp.	Projekt	Rozpoczęto	Zakończono	Priorytet
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

Twórz tę listę od nowa, jak tylko zajdą jakieś zmiany – najlepiej raz na miesiąc.

Zapisuj ważność:

\* – mało istotne

\*\* – średnio istotne

\*\*\* – istotne

\*\*\*\* – bardzo ważne

## Śmieję się ze świata

Zapamiętaj ten rozdział. Wszystko, co robisz, czym się zajmujesz, niech sprawia ci przyjemność.

Każdy śmiertelnie ważny turniej, śmiertelnie ważne zawody mają tylko jeden cel – masz dobrze się bawić! Wszystko ma ci sprawiać radość i przyjemność! Żadne stworzenie poza człowiekiem nie potrafi się śmiać, tylko ludzie posiadają ten dar i jest to dar, z którego może korzystać każdy, kto zechce. A najważniejsze jest umieć śmiać się z samego siebie. Śmiać się z niepowodzeń, aż rozpląną się w nowych marzeniach i celach.

Jeżeli będziesz umiał się śmiać, będziesz mógł cieszyć się owocami twojej pracy i osiągniesz prawdziwy sukces.

Nie pozwól, aby w twym oku pojawiła się łza zrodzona z bezradności! Zawsze wiedz, czego pragniesz, po co walczysz, jaki jest twój cel, powołanie.

A to zależy od ciebie, bo radość i szczęście są wyborem. Zrób wszystko, abyś się sportem dobrze bawił! Żebyś go kochał i ubóstwiał go! Ciesz się każdym zwycięstwem, ale nie wpadaj w błogie samowolnienie, ciesz się każdą chwilą sportową, każdą sekundą pojedynku. Ciesz się każdym dniem, każdą godziną życia, bo nie wiadomo, co będzie jutro.

Kochaj optymizm, rozdawaj ludziom uśmiechy i uwierz, że jutro będzie lepiej, a na pewno tak się stanie. Pamiętaj, że masz wielkie możliwości i tylko ty możesz je wykorzystać, ale i tylko ty możesz je zniszczyć...

Niech więc radość towarzyszy ci każdego dnia, kiedy będziesz toczył walkę o lepszą przyszłość i spełnienie marzeń. Niech do twych zasad i reguł dołączy umiejętność śmiania się z siebie oraz z życia.

Zapamiętaj, że podstawą jakiegokolwiek sukcesu jest kochać to, co się robi. Jeśli pójście na trening cię męczy – nie chodź. Jeżeli brak jest radości z uprawiania danej dyscypliny – rzuć ją.



Na siłę nikt jeszcze żadnego medalu nie zdobył i na pewno nikt nie zdobędzie. Jeśli zależy ci na sukcesie, ale nie potrafisz czerpać radości z tego, że uprawiasz dany sport, to skup się na marzeniach i wizualizuj siebie, osiągniętego wielki, olbrzymi sukces.

Tylko i wyłącznie osoby, które potrafią cieszyć się uprawianiem dyscypliny sportowej, mają szansę wybiecia się. Zatem musisz tak długo ćwiczyć podświadomość, aż wytworzysz sobie nowe połączenie nerwowe w mózgu, łączące trening z przyjemnością, a nie cierpieniem. Tylko coś, co sprawia człowiekowi przyjemność, ma szansę zamienić energię, spożytkowaną na dane działanie, w sukces. Innej drogi nie widzę i chyba nie ma.

## Jeszcze kilka cennych rad

Chciałbym jeszcze poruszyć parę ważnych spraw, które mogą ci pomóc w tej podróży do wielkich światel olimpijskiego podium.

Po pierwsze, mam nadzieję, że myślisz poważnie o trenowaniu na wielką skalę, więc nie ominą cię obozy sportowe, zgrupowania i szkolenia. Większość sportowców traktuje obóz sportowy jak wczasy, czas na dobrą zabawę lub wyrwanie się od rodziców, żony czy codzienności. A zgrupowanie ma tylko jeden cel: podnieść twój poziom. Traktuj siebie poważnie i bądź konkretnym człowiekiem. Trenujesz, by być elitą czy jednym z paru tysięcy? Na wszystko jest w życiu czas, ale obóz to ciężka praca. Każde zgrupowanie to okazja, by podciągnąć pewne elementy, na które na treningu klasycznym brak czasu i możliwości. Wykorzystaj to.

Nigdzie tak szybko nie wzrastają umiejętności, jak na obozie czy zgrupowaniu. Tam nauczysz się prawdziwego życia. Spędzisz niezapomniane chwile, poznasz cudownych ludzi, zobaczysz wspaniałe miejsca. Zapamiętaj: Nie bój się zgrupowań. Za wszelką cenę musisz tam być!!!

Po drugie, jeśli palisz papierosy lub pijesz alkohol, jesteś tylko nieudacznikiem i egoistą, a nie sportowcem. Sabotujesz własny wysiłek, organizm, własne pieniądze i czas. Nie da się pogodzić tych rzeczy ze sportem profesjonalnym, weź to sobie do serca i zakoduj oraz wybierz mądrze.

Po trzecie, unikaj sytuacji, które mogą wywołać kontuzję. Nigdy nie zapominaj o rozgrzewce przed zawodami! Najczęstszą przyczyną naderwania mięśni jest brak rozgrzewki. Inną przyczyną jest brawurowość i bezmyślność. Musisz nauczyć się dbać o własne zdrowie oraz starać się nie dopuścić do urazu kończyn, gdyż nonszalancja lub głupota mogą doprowadzić do końca twojej sportowej kariery.

Zapamiętaj, że niejeden zawodnik skończył karierę przez swą głupotę lub popis. Nie pozwól, aby coś ci się przytrafiło. Jesteś bezcenny!!! Chcę cię oglądać w telewizji lub na żywo, jak zakładają ci medal!

Po czwarte, chciałbym, abyś wiedział, że gdy wszyscy cię opuszczą, nic nie będzie ci wychodzić, będziesz mocno zrezygnowany, łzy napłyną do oczu i forma akurat cię opuści, to będę jedyną osobą, która zawsze będzie w ciebie wierzyć, zawsze trzymać kciuki. Będę to ja, Sławek Luter. Zawsze będę w ciebie wierzył, bo potrafisz osiągnąć to, czego pragniesz! Wszystkie zasoby do osiągnięcia marzeń i celów sportowych są w tobie. Ja wiem, jak to jest, kiedy wszystko idzie źle i nikt ci nie chce pomóc. Żebyś tylko ty pragnął, a to jest największy krok, który musisz pokonać. Zresztą, gdybyś potrzebował otuchy, to napisz mi mejla, na [luters@luters.pl](mailto:luters@luters.pl) jest skrzynka do kontaktu, chętnie odpiszę w miarę czasu. Skorzystaj z moich usług jako twojego prywatnego coacha lub po prostu przyjeżdż na kursy, które organizuję także dla sportowców. Prowadzę także skype coaching, możesz zadzwonić i poradzić się, co zrobić dalej z karierą.

Po piąte, nie zapomnij, że sport to wielkie pieniądze. Dla nikogo nie jest tajemnicą, że gwiazdy sportowe to jedni z najbogatszych ludzi świata, a tylko od ciebie zależy, czy do nich dołączysz. Nic cię nie ogranicza, tylko ty sam. Prawda jest jedna – nikt nie zabierze ci zwycięstwa, oprócz ciebie. Będziesz się okradał?

Ja wierzę, że możesz i dołączysz do najlepszych na pewno!

Po szóste, uwierz w moc tej książki. Ona chce ci pomóc. Może nie jest napisana wspaniałym językiem, nie urzeka barwnością opisów, ale przedstawione techniki i zasady są podstawowymi elementami psychologicznymi, niezbędnymi do osiągnięcia sukcesu w sporcie, a także i w normalnym życiu. Zachęcam cię więc do wzięcia tych zasad do serca, bo nie ma drogi bardziej na skróty niż ich przestrzeganie. Nie pozwól ukraść sobie marzeń! Nie zmarnuj czasu, jaki poświęcasz na treningi i zacznij dążyć do jakiegoś celu, który będzie tylko twój!

## Od przeciętności do gwiazdorstwa

Drogi Czytelniku! Na kartkach tej książki starałem się zebrać esencję samych podstaw, potrzebnych do przejścia tej trudnej drogi, która prowadzi od przeciętności do gwiazdorstwa. Mam nadzieję, że od tej pory będziesz inaczej patrzył na sport, zawody czy trening. Wierzę głęboko, że poprawi się twój charakter, bo praca i zdolności mogą zaprowadzić cię na szczyty, ale tylko charakter cię tam utrzyma. Na szczytach list rankingowych jest bowiem dużo miejsca, ale nie dla tych, którzy chcą spoczywać na laurach.

Ciągłość sukcesu wynika ze stałego ulepszania i musisz o tym pamiętać.

**Zapamiętaj: Wybrałeś jedną z najpiękniejszych życiowych przygód, gdyż to, czego doświadcza sportowiec, obce jest zwykłym, pospolitym ludziom. Zatem doznawaj pięknych przeżyć i emocji, pieniędzy i sławy, które niesie ze sobą profesjonalny sport.**

Jeśli chciałbyś wygrać, lecz myślisz, że nie możesz, to jest niemal pewne, że przegrasz.

Twoje zwycięstwa zaczynają się w umyśle i mam nadzieję, że pomogłem ci to zrozumieć na zawsze. To, co masz w głowie, tworzy twój świat na zewnątrz.

Ktoś kiedyś powiedział, że życiowe bitwy nie zawsze wygrywają ludzie silniejsi i szybsi, lecz prędzej czy później wygrywa ten, który myśli, że może zwyciężyć. To jest wielka prawda. To twoja koncepcja siebie samego jest najważniejsza, twój wizerunek własny, twoja wiara we własne siły. Nie okoliczności, nie trener, nie klub, nie stan finansowy. Odpowiedzialność za wszelką twoją pomyślność życiową i sportową ponosisz ty.

Masz tylko jedno życie, a życie jest niczym innym, jak tylko miarą czasu. Kiedy marnotrawisz swój czas, niszczysz swoje życie. Zatem nie marnuj czasu i natychmiast postanów zmienić swój życiowy program. Planuj dni, tygodnie, miesiące i lata, zawsze konsekwentnie wypełniaj

zadania, bo to da ci przewagę nad innymi. Ustaw punkty kontrolne, sprawdzaj się raz w miesiącu – co zrobiłeś, co się nie udało, co wyszło dobrze. Zawsze analizuj i ucz się na porażkach.

Zacznij od podstaw, od marzeń. Usiądź sobie gdzieś w samotności i wyobraź sobie siebie za dwa lata, za pięć lub nawet za dziesięć. Wejdź w swój świat taki, jak gdybyś osiągnął wszystkie marzenia. Zobacz detale, medale, sławę, pieniądze, styl życia, wywiady. Słysz, czuj i oglądaj w wyobraźni – to programuje twój stan docelowy. Jeżeli masz wielkie serce i chęci, nic cię nie powstrzyma, aby mieć powodzenie i gwiazdorstwo sportowe w kieszeni. Zapytaj tylko siebie, zadaj sobie najważniejsze pytanie w tej książce: „Czy tego chcę?”, „Czy jestem gotów?”. Czy jesteś jak laser skupiony tylko na jednym, najważniejszym celu i przetrniesz wszystkie przeszkody na swej drodze?

Jeżeli tak, to troskliwie zaangażuj się w to, co robisz i znajdź w sobie tyle siły, aby pokonać wszystkie trudności i zdobyć puchar mistrzostw świata. Ty jesteś jedynym żyjącym człowiekiem zdolnym wykorzystać tkwiący w tobie potencjał. A książka ta pomoże ci potencjał ten wykorzystać, wierzę w to bardzo...

## Zakończenie

Cześć! Napisałem tę książkę jakieś piętnaście wiosen temu, kiedy miałem około dwudziestu lat. Dlaczego ją napisałem? Bo sam trenowałem tenis stołowy przez ponad 10 lat i wiem doskonale, co przeżywa zawodnik narażony na wielki stres i działający pod olbrzymią presją. Nic nie da się porównać z tym uczuciem w brzuchu, kiedy od jakiegoś pojedynku zależy los całej drużyny czy nawet klubu. Ale taki jest sport i to jest w nim piękne.

Jednak chęć napisania takiej książki podyktowana była czymś innym, niż stresem występującym u zawodników. Chodzi mi o słabe, a wręcz znikome podejście trenerów i opiekunów do motywacji zawodników oraz do analizy przyczyn porażek w aspekcie psychicznym. Szczególnie na pierwszych etapach trenowania, kiedy to młodzież zaczyna uprawiać jakąś dyscyplinę sportu z zapałem i miłością, pełna nadziei i wiary. Wielu sportowców, na pytanie, co najbardziej ich zniechęca do treningów, mówiło, że trener czy rodzice. Nieodpowiednie traktowanie postawy sportowca, zbytnia destrukcyjna krytyka powodują, że zawodnik przestaje czuć przyjemność z trenowania i rozwoju sportowego. Prawdziwy mistrz z charakterem będzie odpowiedzialny za swoją postawę i nie pozwoli nikomu zniszczyć swoich marzeń i planów. Jedno z założeń sukcesu głosi, że cel musi być wykonywany samodzielnie, czyli bez pomocy i zależności innych osób. Jesteś jedyną osobą, która jest odpowiedzialna za swoje życie, tak za wszelkie sukcesy, jak i porażki.

Już od najmłodszych lat powinno się kształtować psychikę przyszłego sportowca pod kątem danej dyscypliny sportowej. Przygotować ją do stawiania czoła tremie i stresowi, nauczyć koncentracji i wiary w siebie, a także stawiania i osiągania celów.

Wierzę, że trening psychiczny jest tak samo ważny jak techniczny, lecz o wiele bardziej niedoceniany. Nie da się wykreować wielkiego zawodnika bez odpowiedniego ukształtowania jego psychiki i obrazu własnego, a także wiary we własne siły.

Każdy trener z wizją i dużymi aspiracjami powinien raz na jakiś czas zrobić szkolenie ze specjalistą od motywacji, psychologiem czy innym duchowym motywatorem, który pomógłby pokonać pewne obiekcje i nakierować psychikę zawodników na właściwy tor. Jeśli tego zabraknie, zawodnicy mogą szybko „się wypalić” i nie będą rozumieć przyczyny braku formy czy zastoju w rozwoju sportowym. Dlatego powstał taki mały podręcznik, który pomoże chociaż w podstawach, niezbędnych do prawidłowego rozwoju sportowca.

Ta książka dobiegła już końca, lecz teraz to twój początek nowej drogi. Nie czas, aby ją wyrzucić do kosza, lecz czas, aby zacząć wykorzystywać zawarte w niej porady. Nawet najlepsza wiedza jest nic nie warta, gdy nie jest wykorzystywana. Nie zrób błędu jak większość, która powraca do starych nawyków, łudząc się, że jakoś to będzie. Nie będzie. To nie książki działają, tylko ludzie i ich wielka determinacja w dążeniu do marzeń i chęć pokonywania samych siebie. Bo największy pojedynek stoczysz nie z konkurencyjnym zawodnikiem, tylko sam ze sobą. Z wiarą, że potrafisz i możesz to zrobić!

Życzę wielkiego wzrastania formy i umiejętności oraz ciągłej motywacji do pracy nad sobą.

Człowiek, jeśli nie spocznie na laurach, ciągle się rozwija i idzie swoją ścieżką. Dlatego zapraszam cię na stronę [www.szkolenianlp.com.pl](http://www.szkolenianlp.com.pl), gdzie czekają na ciebie moje kursy. Dzięki nim zgromadzisz niezbędną wiedzę, z którą będzie ci się łatwiej osiągało sukcesy, nie tylko sportowe, ale także prywatne.

Dziękuję za razem spędzony czas, dla mnie był to zaszczyt spędzić go z tobą. Mam nadzieję, że się spotkamy osobiście już wkrótce, do zobaczenia.

*Sławek Luter*



**Sławek Luter**  
**twórca Akademii Rozwoju Osobistego**  
**zaprasza na szkolenia i kursy dla sportowców**

**Warsztat Mistrz sportu**

- 🏆 Pogłębisz swoją wiedzę na temat technik osiągnięcia sukcesu w sporcie.
- 🏆 Doświadczysz niesamowitej energii i mocy warsztatów.
- 🏆 Poznasz siebie jeszcze głębiej, dostaniesz więcej unikalnych metod osiągnięcia marzeń i celów.

**Trener doskonały**

- 🏆 Jako trener czy nauczyciel sportowy, dostaniesz potężne narzędzia do pracy z zawodnikami, co pozwoli ci wprowadzić swoją pracę na jeszcze wyższy poziom.

**Indywidualne sesje ze sportowcami, klubami, kadrami**

**Warsztaty życiowych zmian osobistych dla każdego**

- Motywacja i osiągnięcie celów.
- Głębokie zmiany osobiste – praca na wartościach.
- Sesje przełamania – porządkowanie życia, pewność siebie, związki.
- Lingwistyka – jej wpływ na życie i programowanie umysłu.
- Treningi indywidualne, terapie i sesje mentorskie.

**Zajrzyj na [www.szkolenianlp.com.pl](http://www.szkolenianlp.com.pl) i wybierz naukę dla siebie.**

**Napisz e-mail: [luters@luters.pl](mailto:luters@luters.pl)  
i podziel się swoimi odczuciami czy problemami.**