

Droga wojownika

Uwolnij umysł. Uwierz w siebie. Bądź najlepszy!

© Copyright by Julia Dutkiewicz 2018

ISBN 978-83-952118-0-5

Tytuł oryginalny:
„Droga wojownika”

Korekta:
Agnieszka Trzebska

Zdjęcia:
Mercedes Lisoń
Jakub Janecki

Zdjęcie na okładce:
Mercedes Lisoń

Projekt i łamanie:
Piotr Hałasik

Spis treści

Wstęp	5
1. Znajdź swój talent	7
2. Rozwijaj się	13
• Motywacja	13
• Cele	39
• Zwracaj większą uwagę na szczegóły	44
• Nastawienie do treningu	49
• Skupianie się na konkretnych celach	56
• Kontrolowanie emocji	68
• Odnajdź siłę w głębi serca	87
• Wykorzystaj okazję	98
• Otaczaj się ludźmi, którzy sprawiają, że rosną ci skrzydła	105
• Wizualizacja	112
• Afirmacja	121
• Regeneracja	124
• Sportowiec to zdrowy egoista	132
• Co ludzie powiedzą, gdy przegram?	137
• Akceptacja siebie. Czy ciało musi być piękne przez cały czas?	141
• Wielki dar – wykorzystaj go!	144
• Świadomy zawodnik	149
• Co z tą szkołą? Uczyć się, czy się nie uczyć?	152
• Nie bój się zmian	155
• Prawo przyciągania	158
• Świat idzie do przodu, ty też powinienes	163
• Zaprzyjżnij się z bólem	166
3. Dieta czy styl życia?	170
• Czy poprawisz wyniki, gdy będziesz się zdrowo odżywiać?	172
• Elektrolity – nawodnienie organizmu	173
• Co powinno znaleźć się w diecie sportowca?	174
• Co jeść przed treningiem, a co po nim?	175
• Umiar, umiar, bo wszyscy zginiemy...	176
4. Przepisy kulinarne	179
• Zostaw po sobie ślad	218
• Bądź legendą	220
• Podziękowania	222



WSTĘP

Od dawna się zastanawiam, czemu ludzie tak szybko rezygnują z marzeń? Gdy startowałam obok największych gwiazd sportu, takich jak Mutaz Essa Barshim (najlepszy skoczek wzwyż na świecie), emanowała od niego niezachwiana pewność siebie i był bardzo zmotywowany. Jak to możliwe, że ten koleś miał w sobie tyle wiary i tak świetnie skakał? Dlaczego nie robią tego inni? Czyżby to było naprawdę takie trudne?

Zaczęłam szukać odpowiedzi na te pytania, przekopywałam Internet i czytałam biografie znanych osób, przede wszystkim sportowców. Znalazłam tam mnóstwo informacji, co przeszło moje najśmielsze oczekiwania. Nowe słowa jak ego, samokontrola, podświadomość stały się dla mnie kluczem do kompletnie innego świata, w którym potem się zatraciłam. Gdy przechodziłam trudny okres, to właśnie ten świat pozwolił mi przetrwać najgorsze i nauczyć się panowania nad sobą. Świat, w którym nie ma rzeczy niemożliwych, a wszystko ma swój cel. Gdzie każda porażka to lekcja, a przyszłość to wyzwanie. Dzięki temu zaczęłam dostrzegać, jakie błędy popełniałam i co muszę zmienić.

Nigdy nie zapomnę słów, które usłyszałam od pewnego lekarza: „Zostaniesz kaleką, jeśli dalej będziesz trenować”. A jednak nadal działałam. Przecieram nowe szlaki i szukam odpowiedzi na nowe pytania. Jestem ciągle głodna tej „magii”, którą poznałam dzięki książkom. To ona zmieniła moje życie na lepsze. Teraz chcę to samo zrobić dla ciebie. Abyś wreszcie zastąpił „nie mogę” stwierdzeniem „zrobię to”. Abyś nauczył się pewności siebie i panowania nad emocjami. Abyś podążał za marzeniami i nigdy z nich nie rezygnował. Abyś dążył do doskonałości, którą jest samo życie. Aby stać się legendą, kimś, kogo się pamięta, potrzeba trudu i mnóstwa wyrzeczeń. Jesteś na to gotowy?



1. ZNAJDŹ SWÓJ TALENT

Gdy odkryto mój sportowy talent, zgłosiłam się na treningi. Nikt nie musiał mnie zachęcać. Uwielbiałam ruch i miałam mnóstwo energii, chociaż bardzo nie lubiłam się męczyć. Treningi, na których kazano dużo biegać, były dla mnie katorgą. Jednak, gdy pojawiły się pierwsze sukcesy, motywacja od razu wzrosła. Trenowałam dzień po dniu i zupełnie mnie to nie nudziło. Miałam cel – chciałam być najlepsza. Z biegiem czasu zauważałam, jak małe różnice decydują o zwycięstwie. Zmieniło się moje postrzeganie wielu spraw. Uczyłam się na błędach i ciągle się na nich uczę.

Gdy dzisiaj widzę młodzież przychodzącą na treningi, często potrafię przewidzieć, kto będzie trenował długo, a kto szybko zrezygnuje. Jest wiele cech, dzięki którym można stwierdzić, czy sportowiec będzie w stanie maksymalnie poświęcić się dla wyższego celu. Wielu z nas robi coś, aby robić. Nie widzi dalszej drogi. Nie widzi celu. Gdy spuścisz młodego sportowca z oka, najprawdopodobniej nie zrobi tylu powtórzeń, ile powinien. Takie drobiazgi często pozwalają ocenić, kto naprawdę może w przyszłości stać się wielkim sportowcem. Oczywiście zadaniem trenera jest również wychowanie młodego zawodnika. Potrzebujemy osób, które nami pokierują. Gdyby nie ludzie, którzy kiedyś stanęli na mojej drodze, nie pisałabym tych słów.

Trzeba w odpowiednim miejscu spotkać odpowiednich ludzi, którzy znajdą się przy tobie w odpowiednim czasie, wykrzeszą tę „iskierkę” i rozpalą zapał do działania. Czasem wystarczy jedno zdanie: „Widzę w tobie talent”, czy też: „Masz szansę”. Dla dziecka takie słowa pochwały stanowią niesamowitą motywację. Nie jestem mamą, ale wiem, że dzieci chwalone przez rodziców osiągają lepsze wyniki niż te, ciągle karane i krytykowane. Oczywiście znajdą się osoby, które dzięki słowom

krytyki potrafią wznieść się na wyżyny swoich możliwości. Uważam, że zasłużona krytyka i pochwała są nieodzownym elementem w wychowywaniu każdego dziecka. Sama miałam tak zwaną „rosyjską szkołę” i z perspektywy czasu widzę, że bardzo mnie motywowała możliwość udowodnienia innym, że coś potrafię i mam talent. Jednak dostrzegłam w sobie też dużo wad, słabości, nie potrafiłam siebie dowartościować. Łatwo mi było mówić o wszystkim, co robiłam źle. Ciągłe wymagałam więcej i więcej, nie ciesząc się z drobiazgów. Tego rodzaju doświadczenia przekładają się później na sposób postrzegania świata. Przez długi czas widziałam wszystko w czerni lub bieli. W takich momentach właśnie przydaje się ktoś, kto poprowadzi, kto wskaże błędy albo pochwali za osiągnięcia. Mentor, anioł stróż, który będzie znał cię od podszewki i nie pozwoli upaść. Coraz częściej słyszę, że młodych ludzi ciężko zmotywować do pracy, do rozwijania swych pasji. Rodzice mają tysiące spraw na głowie, tysiące obowiązków. Wysyłają swoje pociechy na różnego rodzaju zajęcia, aby mogły wybrać to, co pokochają. Może jednak warto dać im otwartą drogę? Kiedyś dzieci bawiły się na podwórku, same odnajdywały pasje. Czasem nauczyciel zachęcił do rozwijania talentu i to wszystko. Rodzice nie wybierali kierunku studiów i nie decydowali o tym, co dziecko ma osiągnąć w życiu i co robić – a to często zdarza się dzisiaj. Zaraz ktoś powie: „Hola, hola! Przecież rodzice i wtedy wskazywali dziecku zawód!”. Bzdura. Profesję nierzadko „przekazywano” z pokolenia na pokolenie, ale na pewno nie był to przymus. Można mieć predyspozycje do pracy w jakimś zawodzie, ale nie oznacza to, że trzeba robić, co każą. Wielu młodych kończy studia magisterskie i nie znajduje pracy w zawodzie. Czemu? Bo ich to kompletnie nie interesuje! Egzamin – byle zdać. Kolokwia – byle zaliczyć. Byle do świąt, byle do wakacji, byle do licencjatu, a później magisterium i koniec tego koszmaru. Czy tak ma wyglądać nasze życie!? Horror.

Ćwiczenie

- Weź kartkę i długopis.
- Usiądź w jakimś ustronnym miejscu, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał.
- Wypisz swoje największe pasje, hobby, zainteresowania.
- Zastanów się, które z nich jest dla ciebie najważniejsze i czy mogłoby się stać twoim sposobem na życie.
- Wypisz rozwiązania, dzięki którym będziesz mógł się w tym kierunku rozwijać, a także przeciwności, które mogą ci to utrudnić.
- Zastanów się teraz, czy nie byłbyś naprawdę szczęśliwy, gdybyś wykonywał zawód, który uwielbiasz, nawet jeśli na początku nie zarabiałbyś dużo? Czy miałbyś więcej energii do działania, gdybyś lubił to, co robisz, i chciał się w tym realizować?

To, co najprostsze, przychodzi nam najtrudniej. Ludzie boją się podjąć decyzję. Boją się ryzyka. Z góry zakładają, że im się nie powiedzie. Często słyszę: „Nie, to bez sensu, przecież mi się nie uda!”. Zadaj sobie pytanie, dlaczego? Czemu innym się udaje, a tobie ma się nie udać? Dlaczego miałyby się nie powieść, skoro jesteś zdrowy, masz możliwość korzystania z Internetu czy telefonu i energię do działania?

Ponad połowa ludzi na świecie nie ma tego, co ty w tym momencie – KSIĄŻEK. To nieskończone źródło wiedzy. Wolimy wydać pieniądze na pizzę czy kino, zamiast kupić wartościową książkę, dzięki której będziemy mogli się rozwijać, poszerzać wiedzę, a w przyszłości majątek. Zadaj sobie pytania:

- Co chcę w życiu robić?
- Czy będę szczęśliwy?
- Czy będę mógł z tego czerpać korzyści finansowe?

Pieniądze na koncie nie są w tym momencie najważniejsze. Na początku nikt nie zarabia milionów. Musisz uzbroić się w cierpliwość, bo to ona

jest cechą ludzi sukcesu. Droga będzie długa i czasem wyboista. Będziesz mieć chwile słabości i wątplenia. Sama też tego doświadczam. Pamiętam, jak w szóstej klasie szkoły podstawowej dowiedziałam się, że mam skoliozę. Jest to boczne skrzywienie kręgosłupa, które powinno mi mocno utrudnić osiągnięcie sukcesów, zwłaszcza w takiej dyscyplinie jak skok wzwyż, gdzie kręgosłup jest cały czas przeciążony i napięty. Usłyszałam od lekarza: „Jeśli będziesz dalej uprawiać sport, to w wieku dwudziestu lat wylądujesz na wózku inwalidzkim. Najlepiej będzie, jeśli zajmiesz się czymś innym, ewentualnie raz w tygodniu wybierzesz się na basen”. Rozumiesz?! Dziecko, które od piątej klasy szkoły podstawowej nie wyobrażało sobie życia bez codziennego treningu i aktywności, miało skończyć ze wszystkim! Oczywiście nie poddałam się, szukałam lekarzy, profesorów, fizjoterapeutów, którzy mogliby mi pomóc. Wielu z nich po prostu mnie zbyło. Od innych usłyszałam, że kręgosłupa nie da się wyprostować i że takie problemy będę mieć do końca życia. Na szczęście znalazły się też osoby, dla których nie ma rzeczy niemożliwych. Chodziłam na zabiegi, na basen. Wstawałam o piątej rano i ćwiczyłam, aby móc dalej trenować. Dzień w dzień wykonywałam ćwiczenia przed lustrem, po treningach. Skolioza się zmniejszała i bóle stawały się coraz słabsze. Mam prawie dwadzieścia lat i dalej trenuję, z jeszcze mniejszym bólem. Nie poddałam się. I nigdy się nie poddam. Szukałam znanych sportowców, którzy mają podobne schorzenie, aby się motywować. Nie uwierzysz, Usain Bolt ma skoliozę i jest rekordzistą świata! Nie czekałam, szukałam ćwiczeń, jakie wykonywał, następnie sama je robiłam, czytałam w Internecie i zdobywałam wiedzę na ten temat. W autobiografii Bolt pisze:

*Nikt nie wie, dlaczego jestem taki szybki. Być może jestem wybrykiem natury, być może znaczenie ma moja skolioza – nie mam pojęcia. Cokolwiek to jest – działa.*¹

¹ 9.58. *Autobiografia najszybszego człowieka na świecie*, Bolt Usain, Wydawnictwo SQN, Kraków 2013

Czasem coś, co wydaje się okropne, może być najlepszym, co ci się przytrafia. Nie mówię tutaj o skoliozie, która wpływa negatywnie na kośćciec i układ ruchu, a także powoduje dużo kontuzji. Niemniej pozwala chociażby lepiej poznać własne ciało, własne możliwości. Musisz skupić uwagę na „obudowie” kręgosłupa, mięśniach głębokich, często zaniedbywanych przez sportowców. Spójrz szerzej na swoje problemy. U sportowców nierzadko kontuzja powoduje załamanie. Mają depresyjny



nastrój, wszystko ich wkurza i nic nie ma dla nich sensu. Gdy jednak zaczynają odzyskiwać sprawność, okazuje się, że znaleźli motywację, odzyskali zapał do działania. Chcą za wszelką cenę wrócić i znowu pokazać, że są najlepsi. W czasie leczenia kontuzji można skupić się na zaniedbywanych dotąd sprawach, takich jak regeneracja, wzmacnianie mięśni głębokich, stabilizacja czy trening mentalny. Szersza perspektywa pozwala nabrać dystansu do siebie, do sportu, do życia. Czasem warto się zatrzymać i przemyśleć parę spraw:

- Czy idziesz w dobrym kierunku?
- Czy twoja kariera przebiega tak, jak chcesz?
- Czy twój trener jest dla ciebie oparciem, a może należy go zmienić?
- Czy znajdujesz się we właściwym miejscu?

Usiądź z trenerem i porozmawiajcie. To nie boli! Szczera rozmowa i zaufanie są kluczem do sukcesu, natomiast gromadzenie w sobie emocji i kłamstw to najgorsze, co sportowiec może zrobić samemu sobie. Przekłada się to na samopoczucie, a co gorsza – na wyniki. Nie jesteś maszyną. Dlatego warto mieć przy sobie zaufaną osobę, z którą można porozmawiać w razie wątpliwości. Pamiętaj, trzymając tę książkę w ręku, już wyprzedzasz innych o krok. Wiesz dlaczego?

Bo chcesz się uczyć, motywować, doskonalić, chłonąć wiedzę i stosować ją w praktyce. Masz chęć i odwagę być lepszym, a to cechuje największych sportowców. Życie to trening, a rozwój to jego poszczególne etapy, o które musisz zadbać. Chcę ci je pokazać!

Wchodzisz w to?



2. ROZWIJAJ SIĘ

MOTYWACJA

Motywacja – stan gotowości do podjęcia określonego działania, wzbudzony potrzebą zespół procesów psychicznych i fizjologicznych, określający podłoże zachowań i ich zmian. Wewnętrzny stan człowieka, mający wymiar atrybutowy.

Tak definicję motywacji przedstawia „ciocia Wikipedia”. Jest w tym wiele prawdy, ale na pewno to bardzo skrótowe wytłumaczenie. Ludzie wybitni potrzebują motywacji każdego dnia i nieustannie jej szukają. Gdy zaczynasz przygodę z trenowaniem, czy rozwijasz pasję, masz dużo energii, ale w miarę upływu czasu zapał gdzieś ulatuje, prawda? Niestety

z motywacją jest jak z treningiem, musisz ciągle nad sobą pracować, szukać bodźców i zachęty, aby nawet w ponury dzień, gdy twoje samopoczucie nie jest najlepsze, dawać z siebie wszystko. Pomogą w tym książki, biografie znanych osób, filmy, które dla ciebie wybrałam. Zawsze brakowało mi wskazówek, po jakie dzieła literatury sięgnąć, jakie filmy obejrzeć, gdzie ich szukać, jak zaczerpnąć z nich najwięcej. Dlatego ci pomogę.

Zacznijmy w takim razie od kina. Zrobiłam listę dziesięciu filmów, które miały na mnie ogromny wpływ.

Wszystko ma swój cel, od ciebie zależy, czy go znajdziesz.

1. Siła spokoju (reż. Victor Salva, 2006)

Na pierwszym miejscu musiał się znaleźć film poruszający kwestie rozwoju osobistego i motywacji. Młody gimnastyk Dan Millman ma wszystko. Pieniądze, talent, sukcesy, dziewczyny. Na studiach świetnie sobie radzi. Można powiedzieć – dziecko szczęścia. Jednak coś powoduje, że dręczą go koszmary nocne. Nie może spać. Podczas wizyty na pobliskiej stacji benzynowej spotyka starszego mężczyznę, któremu nadaje przydomek SOKRATES. To Sokrates pokazuje mu drogę prawdziwego wojownika. Niestety Dan ulega wypadkowi, który przerywa jego karierę sportową. Lekarze nie widzą szans na powrót do sportu wyczynowego. Młody gimnastyk, dzięki swemu mentorowi, nie poddaje się i wraca do treningów. Udowadnia sobie i innym, że nie ma w życiu rzeczy niemożliwych.

Oglądając filmy, zawsze staram się znaleźć w głównym bohaterze coś z siebie. Gdy pojawiły się pierwsze problemy ze snem, nie wiedziałam, co z tym zrobić. Czułam się zagubiona. Snułam się po nocy, płakałam, budziłam mamę i marzyłam o tym, żeby się wyspać. Szukałam pomocy wśród lekarzy, ale mało kto przejął się moim problemem. Dopiero gdy zainteresowałam się medycyną niekonwencjonalną, doświadczyłam

ludzkiej dobroci serca. Chodziłam na akupunkturę, zabiegi metodą Bowen'a itp. I widziałam, że ci ludzie naprawdę chcą mi pomóc. Spędzałam z nimi dużo czasu i nauczyłam się od nich wiele o życiu. Uwielbiałam rozmawiać z nimi o rozwoju, psychice, zwykłym życiu oraz o tym, co ich spotkało. Dowiedziałam się, że to właśnie dzięki swoim przeżyciom są takimi wspaniałymi ludźmi. Może moje problemy też miały mi pomóc stać się lepszą? Wtedy nie zdawałam sobie z tego sprawy. Dziś jednak, pisząc te słowa, już wiem, że miało to swój cel. Wiele się nauczyłam i zdobyłam doświadczenie. Nie popełnię już tych samych błędów, a dzięki odbytym rozmowom wiem, czego unikać i jak dalej kierować swoim rozwojem. Czasem konieczność zmagania się z problemami ma pozytywny wpływ na człowieka. Staje się odporniejszy, ale też mądrzejszy. Ja również przeklinałam cały świat, gdy nie było fajnie – jestem tylko człowiekiem. Jednak z perspektywy czasu widzę, że tak miało być.

Film *Siła spokoju* może zmienić twój pogląd na wiele spraw, uczy spojrzenia z szerszej perspektywy. Dzięki niemu uświadomisz sobie, że jesteś w stanie kontrolować emocje. Łapiesz się na złych i dręczących cię myślach i próbujesz je zastąpić pozytywnymi. I właśnie taki efekt ma wywołać ten film. Zwraca uwagę na szczegóły, pokazuje, jak wiele można zyskać dzięki umiejętności wyrzucenia „śmieci” z głowy. Każdemu czasem się zdarzy, że chce zasnąć, a myśli kłębią się niemiłosiernie, albo siedzi na ważnym egzaminie i rozmyśla o niebieskich migdałach. Umiejętność wyciszenia emocji, oddania się chwili, jest ważna nie tylko dla sportowców, ale dla każdego człowieka, który chce odnieść sukces.

To znakomity film, obowiązkowy dla wyczynowców dążących do doskonałości. A przecież to właśnie chcesz osiągnąć, czyż nie?