

CONTROL ZACZYNA SIĘ W TOBIE.

Jedno to panować nad ruchem. Drugie: nad własną reakcją.

Kontrola była ostatnim filarem, który dodałem. Jej znaczenie zrozumiałem dopiero niedawno. Wcześniej łatwiej było mi dostrzec ją w ciele: w równowadze, sprawności i świadomym wykonaniu ruchu. Z czasem zobaczyłem, jak wiele zależy także od tego, co dzieje się w głowie.

KONTROLA CIAŁA

„Wiem, jak wykonać ruch”.

Czujesz pozycję, utrzymujesz napięcie, korygujesz równowagę. Potrafisz zatrzymać ruch i świadomie nim pokierować. Twoje ciało coraz lepiej odpowiada na zamiar.

KONTROLA REAKCJI

„Wybieram, co zrobię dalej”.

Rozpoznajesz złość, zwątpienie czy frustrację. Dajesz sobie chwilę, zanim zrobisz coś pod ich wpływem. Nie zawsze wybierasz, co czujesz. Możesz uczyć się wybierać swoją odpowiedź.

CZAS. DOŚWIADCZENIE. ZROZUMIENIE.

Dla mnie kontrola dojrzewa wraz z poznawaniem siebie. Zaczynam zauważać, kiedy naprawdę chcę zmienić kierunek, a kiedy przemawia przeze mnie jeden trudny moment. To rozróżnienie pomaga podejmować decyzje, za którymi mogę stanąć także później.

CZUJESZ EMOCJE.

ZOSTAWIASZ SOBIE PRAWO DO DECYZJI.

CHCIAŁEM RZUCIĆ HANDSTAND.

Właśnie wtedy zrozumiałem, czego jeszcze muszę się nauczyć.

Był moment załamania. Chciałem odpuścić handstand, odwrócić się i już do niego nie wracać. W tamtej chwili zrezygnowanie wydawało się łatwiejsze niż dalsza praca.

Pomyślałem wtedy, że właśnie w takich momentach wiele osób odpada. Że mogę przekreślić swój cel pod wpływem tego, co czuję teraz. Musiałem dać sobie chwilę, żeby zdecydować, czy naprawdę tego chcę.

Zapanowałem nad głową.

Wróciłem do pracy. Dziś stoję tak, jak chciałem stać. Kiedy zrobiłem swoje pierwsze 30 sekund, zrozumiałem, czym jest dla mnie kontrola. Ten wynik miał znaczenie także przez to, że wcześniej byłem gotowy z niego zrezygnować.

30

SEKUND

PIERWSZE 30 SEKUND.

Wynik, za którym stała wcześniejsza decyzja:
wrócić do tego, na czym mi zależało.

HANDSTAND / OSKAR SZYSZKA

Patrząc na te 30 sekund, widzę także tamtą chwilę zwątpienia. To wtedy opanowanie siebie pozwoliło mi pozostać na drodze do opanowania ruchu.

BIERZESZ ODDECH. ODZYSKUJESZ WYBÓR.

Nie każda myśl, która pojawia się w trudnej chwili, musi stać się decyzją.

Po nieudanej próbie łatwo przejść od „dzisiaj mi nie wyszło” do „to nie ma sensu”. Kontrola daje miejsce na zatrzymanie się pomiędzy tym, co czujesz, a tym, co za chwilę zrobisz.

01 ZATRZYMUJESZ SIĘ

Bierzesz oddech. Odkładasz ostateczną decyzję. Dajesz sobie czas, żeby nie rozstrzygać całej swojej drogi w chwili największej frustracji.

02 NAZYWASZ TO, CO SIĘ DZIEJE

„Jestem rozczarowany, bo mi zależy”. To coś innego niż „nie nadaję się do tego”. Rozróżniasz emocję, ocenę samego siebie i fakt: ta konkretna próba się nie udała.

03 WYBIERASZ KOLEJNY KROK

Kiedy ochłoniesz, wracasz do pytania: czego naprawdę chcę? Możesz odpocząć, zmienić sposób pracy albo spróbować ponownie. Decyzję opierasz na swoim celu i sytuacji, którą potrafisz już spokojnie ocenić.

**„Gdybym nie zapanował nad emocjami,
nigdy nie zapanowałbym nad ciałem”.**

OSKAR SZYSZKA

MOC TO KONTROLA