

SZYSZKA CALISTHENICS

01 / CONTROLE BEGRIJPEN

CONTROL

HET BEGINT IN JOU.

Je beweging beheersen is één ding. Je eigen reactie beheersen is iets anders.

Controle was de laatste pijler die ik toevoegde. Pas onlangs begreep ik wat die betekende. Eerder zag ik controle vooral in het lichaam: in balans, vaardigheid en

het bewust uitvoeren van een beweging. Na verloop van tijd zag ik hoeveel er ook afhangt van

wat er in je hoofd gebeurt.

CONTROLE OVER JE LICHAAM

CONTROLE OVER JE REACTIE

‘Ik weet hoe ik de beweging moet uitvoeren.’

‘Ik kies wat ik hierna doe.’

Je voelt je houding, houdt spanning vast,

stuurt je balans bij. Je kunt

een beweging stoppen en er bewust

richting aan geven. Je lichaam doet steeds beter

wat je voor ogen hebt.

Je herkent boosheid, twijfel of

frustratie. Je geeft jezelf even de tijd voordat

je ernaar handelt. Je kiest niet

altijd wat je voelt. Je kunt wel

leren kiezen hoe je reageert.

TIJD. ERVARING. INZICHT.

Voor mij groeit controle naarmate ik mezelf beter leer kennen. Ik begin te merken wanneer

ik echt van richting wil veranderen en wanneer één moeilijk

moment mijn gedachten bepaalt. Dat onderscheid helpt me beslissingen te nemen waar ik ook

later achter kan staan.

JE VOELT EMOTIES.

JE BEHOUDT HET RECHT OM ZELF TE BESLISSEN.

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

01 / 03

02 / MIJN VERHAAL

IK WILDE STOPPEN MET

DE HANDSTAND.

Juist toen begreep ik wat ik nog moest leren.

Er was een moment waarop ik het niet meer zag zitten. Ik wilde de handstand opgeven, me omdraaien en er nooit meer

op terugkomen. Op dat moment leek stoppen makkelijker dan doorgaan.

Toen dacht ik: juist op zulke momenten haken veel mensen af. Ik zou mijn doel kunnen laten varen door wat ik nu voel. Ik moest mezelf even de tijd geven om te beslissen of ik dat echt wilde.

Ik kreeg mijn hoofd onder controle.

Ik ging weer aan het werk. Nu sta ik zoals ik wilde staan. Toen ik voor het eerst 30 seconden haalde, begreep ik wat controle voor mij betekent. Dat resultaat was ook betekenisvol

omdat ik eerder bereid was het op te geven.

30

SECONDEN

DE EERSTE 30 SECONDEN.

Een resultaat dat voortkwam uit een eerdere beslissing: teruggaan naar wat ik belangrijk vond.

HANDSTAND / OSKAR SZYSZKA

Als ik naar die 30 seconden kijk, zie ik ook dat moment van twijfel. Juist toen zorgde zelfbeheersing ervoor dat ik op weg bleef naar het beheersen van de beweging.

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

02 / 03

03 / JE REACTIE KIEZEN

JE HAALT ADEM.

JE KRIJGT JE KEUZE TERUG.

Niet elke gedachte die op een moeilijk moment opkomt, hoeft een beslissing te worden.

Na een mislukte poging ga je makkelijk van 'vandaag lukte het niet' naar 'dit heeft geen zin'.

Controle geeft je ruimte om stil te staan tussen wat je voelt en wat je zo meteen gaat doen.

01

JE STAAT EVEN STIL

Je haalt adem. Je stelt de definitieve beslissing uit. Je geeft jezelf tijd, zodat je niet op het hoogtepunt van je frustratie over je hele traject beslist.

02

JE BENOEMT WAT ER GEBEURT

'Ik ben teleurgesteld omdat ik dit belangrijk vind.' Dat is iets anders dan 'ik ben hier

niet voor gemaakt'.

Je maakt onderscheid tussen een emotie, een oordeel over jezelf en een feit: deze specifieke poging is niet gelukt.

03

JE Kiest JE VOLGENDE STAP

Als je tot rust bent gekomen, keer je terug naar de vraag: wat wil ik echt? Je kunt rust nemen,

je aanpak veranderen of het opnieuw proberen. Je baseert je beslissing op je doel en op de situatie, die je nu rustiger kunt beoordelen.

'Als ik mijn emoties niet had leren beheersen,
had ik mijn lichaam nooit leren beheersen.'

OSKAR SZYSZKA

KRACHT IS CONTROLE

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

03 / 03