

# SZYSZKA CALISTHENICS

## 01 / DISCIPLINE BEGRIJPEN

### DISCIPLINE

#### HOUD JE AAN JE WOORD.

Wat je besluit, krijgt betekenis door wat je doet.

Het is makkelijk om een beslissing te nemen op een moment dat je je sterk voelt. Je ziet je doel, hebt energie en

wilt meteen beginnen. Discipline wordt pas later belangrijk: wanneer de emoties zakken,

de resultaten nog niet zichtbaar zijn en er weer een gewone werkdag voor je ligt.

### MOTIVATIE

#### DISCIPLINE

‘Ik wil dit doen.’

‘Ik heb besloten. Ik doe het.’

Motivatie geeft je een reden en de zin om in actie te komen.

Ze kan sterk zijn, vooral in het begin.

Maar ze kan ook afnemen wanneer het

eentonig wordt of de vooruitgang

langzamer gaat dan je wilde.

Discipline helpt je je beslissing uit te voeren,

ook wanneer je minder

zin hebt. Je weet waarom je het doet en hebt

een concrete stap te zetten. Daar keer je

naar terug.

#### EEN BELOFTE AAN JEZELF

Als je zegt ‘dit is belangrijk voor mij’, komt er een moment waarop je er ruimte voor moet maken in je dag. Discipline verbindt je voornemen met je handelen.

Daardoor bestaat je doel

niet langer alleen in je hoofd.

Je hoeft niet elke dag dezelfde kracht te voelen. Je hebt een beslissing nodig waar je naar terugkeert en

een aanpak die je kunt volhouden. Eén mindere dag neemt die mogelijkheid niet weg.

JE DOEL HEEFT JE OOK OP GEWONE DAGEN NODIG.

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

01 / 03

## 02 / MIJN VERHAAL

IK BEGON LATER.

## IK BLEEF TERUGKOMEN OP DE BAAN.

Ik leerde discipline begrijpen door wat ik in de jaren daarna deed.

Toen ik naar de sportschool ging, had ik minder hardloopevaring dan de anderen.

Ik was een paar jaar later begonnen. Zij hadden al ervaring, terwijl ik die achterstand nog aan het inhalen was.

Ik was geen uitblinker.

Maar ik werkte me kapot als geen ander.

Ik liep meer en intensiever. Ik beet op mijn tanden en liep nog een ronde. Ik wilde degenen inhalen die eerder waren begonnen. Ik ging steeds weer aan het werk, ook toen ik

nog niet was wie ik wilde worden.

## NOG EEN RONDE.

## NOG EEN TRAINING. NOG EEN JAAR.

Zo zag de weg van de start naar het resultaat eruit.

Na een paar jaar was ik nummer één op die school. Ik liep iedereen voorbij. Als ik op die weg terugkijk, zie ik alle trainingen die me daar hebben gebracht.

Toen begreep ik wat discipline is: lang genoeg blijven terugkeren naar het werk om jezelf de kans te geven beter te worden.

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

02 / 03

## 03 / OMZETTEN IN ACTIE

### JE Kiest een doel.

### JE GAAT WEER AAN HET WERK.

Een grote beslissing krijgt vorm in kleine handelingen die je blijft herhalen.

Wat ik vooral uit mijn verhaal meeneem, is het belang van volhouden. De inspanning deed ertoe omdat

ik die jarenlang bleef leveren. Discipline helpt je door dat deel van de weg waarop je al aan het werk bent, maar nog niet alles ziet waarop je hoopt.

01

### JE WEET WAAROM JE HET DOET

Je doel moet iets voor je betekenen. Dan heeft de volgende training te maken met wie je wilt

worden. Je hebt een reden waar je op kunt terugvallen wanneer je er even minder zin in hebt.

02

### JE MAAKT JE VOORNEMEN CONCREET

Je bepaalt wanneer je traint en wat je gaat doen. Het is makkelijker om je aan een concrete

afpraak te houden dan je elke dag opnieuw af te vragen of vandaag een goed moment is om te beginnen.

03

JE WEET HOE JE DE DRAAD WEER OPPAKT

Een mindere dag of een gemiste training hoeft niet het einde van je hele traject te zijn. Je kijkt wat

er in de weg zat, past je plan aan en komt weer in actie. Wat telt, is wat je hierna doet.

VOLHOUDEN VRAAGT OM GEZOND VERSTAND

Discipline betekent ook rust inplannen en je inspanning afstemmen op je mogelijkheden. Soms betekent je aan je plan houden dat je de training afrondt, in plaats van

nog meer te doen alleen maar om jezelf iets te bewijzen.

HOUD JE AAN JE BELOFTES AAN JEZELF. DAG NA DAG.

KRACHT IS DISCIPLINE

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

03 / 03