

SZYSZKA CALISTHENICS

01 / HET VERSCHIL BEGRIJPEN

GELOOF

EN ZEKERHEID

Moet je eerst geloven voordat je kunt weten?

In het begin zie je misschien iets in jezelf wat je nog niet kunt laten zien. Geloof helpt je die mogelijkheid serieus te nemen. Zekerheid ontstaat wanneer 'ik kan het' voor jou iets vertrouwds en concreets wordt.

GELOOF

ZEKERHEID

'Ik geloof dat het me gaat lukken.'

'Ik weet dat ik het ga doen.'

Je hebt nog geen volledige bevestiging. Toch zie je de waarde van je doel en vertrouw je erop dat je het kunt bereiken. Dat is genoeg om te beginnen aan iets wat je nog moet leren.

Voor je gevoel vraag je je niet meer af of je het kunt. Je kent je mogelijkheden en vertrouwt daarop.

Je gaat van jezelf overtuigen naar uitvoeren.

WAT VERANDERT ER ECHT?

De basis van je overtuiging verandert. In het begin kan dat het beeld zijn van wie je kunt worden. Later komen daar de dingen bij die je al hebt gedaan, begrepen en onder de knie hebt gekregen.

Geloof hoeft geen zwakte of naïviteit te betekenen. Het doet er juist toe wanneer je iets nieuws aangaat. Je kunt zeker zijn van de ene beweging en bij de volgende opnieuw geloof nodig hebben.

GELOOF GEEFT JE EEN BEGIN. ZEKERHEID GEEFT JE HOUVAST.

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

01 / 03

02 / EEN BASIS OPBOUWEN

WAAR KOMT DAT

'IK WEET HET' VANDAAN?

Een overtuiging krijgt gewicht wanneer er ervaring achter zit.

Alleen al 'ik kan dit' herhalen kan je moed geven. Maar een dieper 'ik weet het' heeft een eigen geschiedenis: concrete pogingen, aanpassingen en momenten waarop je zag

dat
je het echt kunt.

01

GELOOF

Ik geef mezelf
een kans.

02

ACTIE

Ik test mezelf
in de praktijk.

03

ERVARING

Ik begrijp
wat ik kan.

04

ZEKERHEID

Ik weet het.

Ik ga het doen.

Zo kan de weg van mogelijkheid naar overtuiging eruitzien.

01

JE ZIET JE EIGEN BEWIJS

Je eerste succes laat je zien dat iets mogelijk is. Door het opnieuw te doen kun je ontdekken of je het kunt herhalen. Het wordt steeds makkelijker om je zelfvertrouwen te baseren op feiten.

02

JE BEGRIJPT WAT JE DOET

Je kent de voorbereiding, de techniek en de omstandigheden waarin je goed presteert. Je kunt benoemen wat je controle geeft. Je 'ik weet het' heeft een concrete basis.

03

JE KUNT OP JEZELF VERTROUWEN

Je gaat weer aan het werk en voert uit wat je hebt gepland. Je bouwt vertrouwen op in zowel

je vaardigheden als je eigen beslissingen.

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

02 / 03

03 / ZEKERHEID VOELEN

'IK WEET

DAT IK HET GA DOEN.'

Waar je ooit in geloofde, is nu een vaardigheid die je beheerst.

Zekerheid is een sterke innerlijke overtuiging: 'ik weet dat ik het ga doen'. Het voelt bijna

als een garantie. Je hebt niet nog meer bevestiging nodig om te beginnen. Je vindt houvast in jezelf.

Dit beschrijft je gevoel, niet de belofte dat je de toekomst kunt voorspellen.

VAN VRAGEN NAAR UITVOEREN

'Kan ik dit eigenlijk wel?' maakt plaats voor 'ik weet wat ik moet doen'. Zekerheid kan stil zijn: je kent je mogelijkheden, neemt een beslissing en richt je aandacht op de uitvoering.

OPTREKSTANG / EEN BEWEGING DIE JE KENT

Voor je eerste pull-up denk je: 'ik geloof dat ik dit ooit ga kunnen'. Na veel beheerste herhalingen loop je naar de stang en trek je jezelf gewoon op. Je vroegere doel is een vaardigheid geworden waarop je kunt vertrouwen.

HANDSTAND / MIJN WEG

Ik heb vaak geloofd dat het zou lukken. Ik deed steeds nieuwe pogingen en vaak lukte het niet. Maar ik kwam terug. Dat geloof hielp me te blijven proberen, te leren en de beweging stap voor stap onder de knie te krijgen.

Nu weet ik dat het lukt. Ik ga ervoor en doe het. Achter dat 'ik weet het' zitten alle eerdere pogingen,

ook de mislukte. Het geloof van toen, omgezet in werk, heeft de zekerheid gecreëerd die ik nu heb.

OOIT GELOOFDE IK. NU WEET IK HET.

KRACHT IS ZEKERHEID

POWER / DISCIPLINE / CONTROL / FREEDOM

SZYSZKA CALISTHENICS

03 / 03