

DISCIPLINE

DOTRZYMUJ SŁOWA.

To, co postanawiasz, nabiera znaczenia w tym, co robisz.

Łatwo podjąć decyzję w chwili, w której czujesz moc. Widzisz cel, masz energię i chcesz zacząć od razu. Dyscyplina nabiera znaczenia później: kiedy emocje opadają, efektów jeszcze nie widać, a przed Tobą kolejny zwykły dzień pracy.

MOTYWACJA

„Chcę to zrobić”.

Daje Ci powód i chęć do działania.
Bywa mocna, szczególnie na początku.
Potrafi też osłabnąć, gdy pojawia się monotonia albo postęp przychodzi wolniej, niż chciałeś.

DYSCYPLINA

„Postanowiłem. Robię”.

Pomaga realizować podjętą decyzję również wtedy, gdy ochota jest mniejsza. Wiesz, po co działasz, i masz konkretny krok do wykonania. Wracasz do niego.

OBIETNICA SKŁADANA SAMEMU SOBIE

Kiedy mówisz „to jest dla mnie ważne”, przychodzi moment, żeby znaleźć dla tego miejsce w swoim dniu. Dyscyplina łączy Twój zamiar z czynem. Dzięki niej cel przestaje istnieć wyłącznie w głowie.

Nie musisz każdego dnia czuć tej samej siły. Potrzebujesz decyzji, do której wracasz, i sposobu działania, który potrafisz utrzymać. Jeden gorszy dzień nie odbiera Ci tej możliwości.

TWÓJ CEL POTRZEBUJE CIĘ TAKŻE W ZWYKŁE DNI.

ZACZAŁEM PÓŹNIEJ. WRACAŁEM NA BIEŻNIĘ.

Dyscyplinę rozumiałem przez to, co robiłem przez kolejne lata.

Gdy poszedłem do szkoły sportowej, miałem za sobą mniej biegania niż inni. Zacząłem kilka lat później. Oni mieli już doświadczenie, a ja dopiero nadrabiałem tę różnicę.

Nie byłem orłem. Ale zapieprzałem jak nikt.

Biegałem więcej, intensywniej. Zaciskałem zęby i robiłem kolejne okrążenie. Chciałem dogonić tych, którzy zaczęli przede mną. Wracałem do pracy, nawet kiedy nie byłem jeszcze tym, kim chciałem się stać.



KOLEJNE OKRĄŻENIE.

KOLEJNY TRENING. KOLEJNY ROK.

Tak wyglądała droga pomiędzy startem a wynikiem.

Po paru latach byłem numerem jeden w tej szkole. Przeganiałem każdego. Patrząc na tę drogę, widzę wszystkie treningi, które doprowadziły mnie do tego miejsca.

Wtedy zrozumiałem, czym jest dyscyplina: wracać do pracy wystarczająco długo, żeby dać sobie szansę stać się lepszym.

WYBIERASZ CEL. WRACASZ DO PRACY.

Wielka decyzja nabiera kształtu w małych, powtarzanych działaniach.

Z mojej historii biorę przede wszystkim konsekwencję. Wysiłek miał znaczenie, bo wracałem do niego przez lata. Dyscyplina pozwala przetrwać ten odcinek drogi, na którym już pracujesz, ale jeszcze nie widzisz wszystkiego, na co liczysz.

01 WIESZ, PO CO TO ROBISZ

Cel musi coś dla Ciebie znaczyć. Wtedy kolejny trening ma związek z tym, kim chcesz się stać. Masz powód, do którego możesz wrócić, kiedy chwilowa ochota słabnie.

02 ZAMIENIASZ ZAMIAR W KONKRET

Ustalasz, kiedy trenujesz i co masz wykonać. Łatwiej dotrzymać konkretnego zobowiązania niż codziennie od nowa zastanawiać się, czy dziś jest dobry moment, żeby zacząć.

03 UMIESZ WRÓCIĆ

Gorszy dzień albo opuszczony trening nie muszą kończyć całej drogi. Sprawdzasz, co przeszkodziło, poprawiasz plan i wracasz do działania. Liczy się to, co zrobisz dalej.

KONSEKWENCJA POTRZEBUJE ROZSĄDKU

Dyscyplina obejmuje także zaplanowany odpoczynek i dostosowanie pracy do swoich możliwości. Czasem dotrzymanie planu oznacza skończyć trening, zamiast dokładać jeszcze więcej tylko po to, żeby coś sobie udowodnić.

DOTRZYMUJ SOBIE SŁOWA. DZIEŃ PO DNIU.

MOC TO DYSCYPLINA