

„Nejsilnější dub není ten, který je v lese chráněn před bouřkou a schován před sluncem. Je to ten, který stojí sám v otevřené krajině, kde musí odolávat větru, dešti a žáru slunce.“
Napoleon Hill, motivační řečník (1883-1970)

KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

Potýkat se s těžkými věcmi je součástí života. Každý zažívá nepříznivé situace a tragédie. Sport v tom není jiný. Vytrvalost je to, co odděluje úspěšné od neúspěšných. Když procházíte těžkým obdobím, zeptejte se sami sebe:

Překonávání těžkostí

- Co mě udržuje na cestě, když mě potkají těžkosti?
- Kdo jsou ti, kteří mi pomohli překonat ty nejtěžší tréninkové série a nevzdat to?
- Na které lidi v mém životě se mohu obrátit o pomoc?
- Co NYNÍ dělám já, abych budoval zdravé vztahy s těmito lidmi?
- Kterým kreativním činnostem se rád věnuji (např. kreslení, poslouchání hudby, malování, procházky v přírodě, meditace)? Jak je mohu pravidelně zahrnout do svého života?

Narušení našeho fyzického a emocionálního bytí má dva možné důsledky: Stanete se **VÍTĚZEM**, nebo **OBĚTÍ**. Těžkosti vám mohou pomoci růst jako člověku i jako sportovci. Nemáme pod kontrolou, co se nám v životě stane, ale můžeme ovlivnit, jak se k těžkostem postavíme.

JAK SE POSTAVIT K TĚŽKOSTEM

CO DĚLAT

- Vytvořte si plán jak překonat překážky místo ...
- Přijměte zodpovědnost za situaci místo ...
- Uklidněte se a soustřeďte se na další příležitost místo ...
- Postavte se k věci čelem, posílí vás to a dodá vám to sebevědomí místo ...
- Dejte svým emocím relativně volný průběh místo ...
- Travte čas s lidmi, které máte rádi, místo ...
- Plňte požadavky každodenního života místo ...
- Najděte si čas na odpočinek a zotavení místo ...

CO NEDĚLAT

- Obviňování ostatních
- Přemílání situace
- Ztráty sebekontroly
- Soustředění se na „Proč já?“
- Potlačení emocí uvnitř
- Izolování se
- Vyhýbání se problémům
- Neustálého tlačení se dopředu

PLÁN JAK SE STÁT VÍTĚZEM, A NE OBĚTÍ:

- *Jak můžete dnes vytvořit osobní plán s těmito strategiemi?*
- *S kým se můžete spojit, kdo vám pomůže stát se VÍTĚZEM?*

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ):

Tipy pro překonání těžkostí: www.essentiallifefskills.net/overcoming-adversity.html

Tři způsoby jak úspěšní lídři překovávají velká úskalí: www.forbes.com/sites/mikemaddock/2013/11/26/three-ways-great-leaders-handle-great-adversity/