

Dla osiągnięcia sukcesu trzeba dać z siebie maksimum, wszystko, co najlepsze – siłę, energię, zasoby.

Zwycięska mentalność



JACEK PAŁKIEWICZ

Podróżnik, odkrywca, reporter

Dlaczego niektórzy ludzie odnoszą większe sukcesy niż inni? Dlaczego niektórym udaje się osiągnąć większość swoich celów, a innym nie? Obok talentu, który jest w każdym z nas inny, drugim kluczem do osiągnięcia celu jest zwycięska mentalność. A na czym ona polega?

Zwycięzca myśli w kategoriach: „mogę”, „chcę”, „jestem pewien”. Przegrany zaś skupia się na tym, co powinien być zrobić, a czego nie zrobił. Chociaż mówienie w kategoriach „wygranych” i „pokonanych” jest nieco uproszczone, prawdą jest, że niektórzy zjadacze chleba są zadowoleni ze swojego życia, podczas gdy inni czują się pokrzywdzeni.

Osoby o pozytywnym spojrzeniu widzą możliwości tam, gdzie inni dostrzegają tylko przeszkody. Nie boją się porażek, nieustannie wychodzą ze swojej strefy komfortu i uczą się na swoich błędach. Są wytrwali i potrafią utrzymać, na ile wymagają tego okoliczności, motywację, aby nie stracić zapału. Rozwijają proaktywną postawę wobec problemów, wolą skupiać się na znalezieniu rozwiązań niż na narzekaniu na potknięcia. I to, co się bardzo liczy – są świadomi swojego potencjału i niezachwianie wierzą w swoją skuteczność. Tacy ludzie potrafią dokonywać zamierzeń, o których inni powiedzieliby: „ale to niemożliwe!”. Taką postawę mierzy się w kategoriach nie standardów społecznych, ale własnej satysfakcji wynikającej z osiągnięcia celów, które zostały wyznaczone.

Niejeden zapyta: a jak rozwinąć tę zwycięską mentalność? Kluczem są determinacja, rezon oraz wytrwałość. Niezłomna wytrwałość. Często jednak wcześniej powinno się pokonać negatywne nastawienie, które wszyscy mamy gdzieś zakodowane w naszym umyśle. Wprawdzie pomaga nam ono przetrwać, ale jeśli utknemy w tej wizji, prawdopodobnie rozwinięta się ona w kierunku porażki.

Wielokroć rozmawiałem z doświadczonymi trenerami sportowymi i pytałem ich, jak to się dzieje, że jedni zawodnicy wygrywają, a inni nie, że jedni zostają

olimpijczykami, a inni nie, mimo że ich poziom sportowy jest na podobnym poziomie. Jakie cechy wyróżniają mistrzów? Moi rozmówcy często używali właśnie terminu „mentalność zwycięzcy”. A za tym stoi cały szereg komponentów. Umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami losu, z presją, lękiem, a także sztuka przegrywania i czerpania korzyści z porażek. Ponadto istotna jest wiara w siebie, w swoje możliwości przekraczania granic. To również są odporność psychiczna, elastyczność i umiejętność szybkiego adaptowania się do nowych warunków, to też duch rywalizacji i postawa wojownika. Dla osiągnięcia sukcesu trzeba dać z siebie maksimum, wszystko, co najlepsze – siłę, energię, zasoby.

Nie wolno przy tym zapomnieć, że bez szacunku i uznania dla umiejętności przeciwnika trudno oczekiwać optymalnej postawy, która zapewnia adrenalinę i dodaje energii. Przy tym pewność siebie nie może się przejawiać zarozumiałością; mistrzowie twierdzą, że w rywalizacji trzeba wykazać pokorę, cechę niezbędną do odniesienia sukcesu. Biada też temu, kto zlekceważy przeciwnika, bo wtedy słabszy, wykorzystując chwilę zniechęcenia teoretycznie dużo silniejszego konkurenta ma szansę z nim wygrać. Świadczy o tym przykład amerykańskich hokeistów dyletantów, zebranych z zespołów uniwersyteckich, którzy w 1980 r. na zimowych igrzyskach olimpijskich w Lake Placid upokorzyli niezwyciężoną Sborną Związku Sowieckiego. Była to jedna z największych sensacji w dziejach sportu. Drużyna, która teoretycznie nie mogła liczyć nawet na nawiązanie wyrównanej walki, dzięki przebojowości dokonała niemożliwego i wygrała 4:3.

Nic dziwnego, że prawie cały sport jakiś czas temu wkroczył w erę, w której korzysta się z różnego rodzaju systemów technik zwróconych na zarządzanie umysłem, treningów wzmacniających siłę mentalną, postawę i charakter. Peter Sagan, trzykrotny mistrz świata w kolarstwie szosowym, twierdzi, że wygrywał, ponieważ ciężko trenował zarówno fizycznie, jak i psychicznie. **n**