

# MASTER TRICKS



**10 ZASAD, KTÓRE POWINIEN  
ZNAĆ KAŻDY SPORTOWIEC**

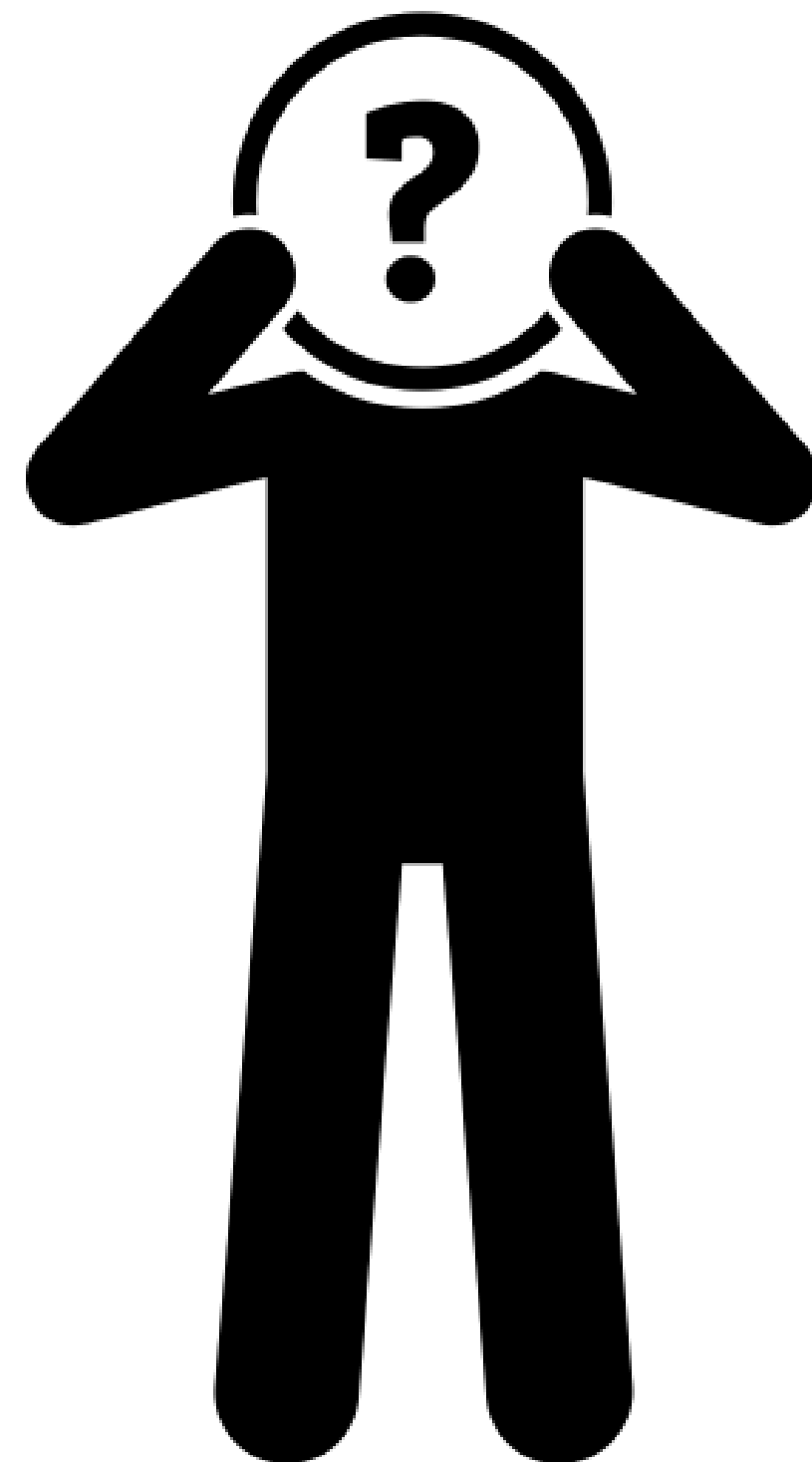
# SPIIS ZASAD

- 01 Dowiedz się "dlaczego"
- 02 Słuchaj intuicji
- 03 Wyznacz ambitny cel
- 04 Stwórz plan działania
- 05 Zaufaj sobie
- 06 Ucz się od najlepszych
- 07 Ćwicz świadomość
- 08 Monitoruj postępy
- 09 Trenuj z intencją
- 10 Wyciągaj wnioski



**MOTYWACJA JEST TYM,  
CO POZWALA  
ZACZAĆ. NAWYK JEST  
TYM, CO POZWALA CI  
WYTRWAĆ.**

**JIM RYAN**



# 01. DOWIEDZ SIĘ "DLACZEGO"?

Szukaj prawdziwych powodów, które motywują Cię do uprawiania sportu. Zależy Ci na sławie, medalach, pieniądzach? Chcesz coś udowodnić? Kochasz rywalizację? Znajdź powód, który motywuje Cię najbardziej i przypominaj sobie o nim jak najczęściej.

# WSKAZÓWKA

## *Co robić, kiedy nie chce ci się iść na trening?*

Pomyśl o długoterminowych konsekwencjach takiej postawy. Wczuj się w sytuację. Poczuj żal, jaki kiedyś poczujesz, jeśli nie zrealizujesz swoich celów.

Przypomnij sobie, dlaczego twój cel jest dla Ciebie ważny i wykonaj pierwszy krok, jaki zawsze robisz przed treningiem np. spakuj torbę, przygotuj coś do jedzenia po treningu. Cała reszta będzie wtedy łatwiejsza do wykonania.

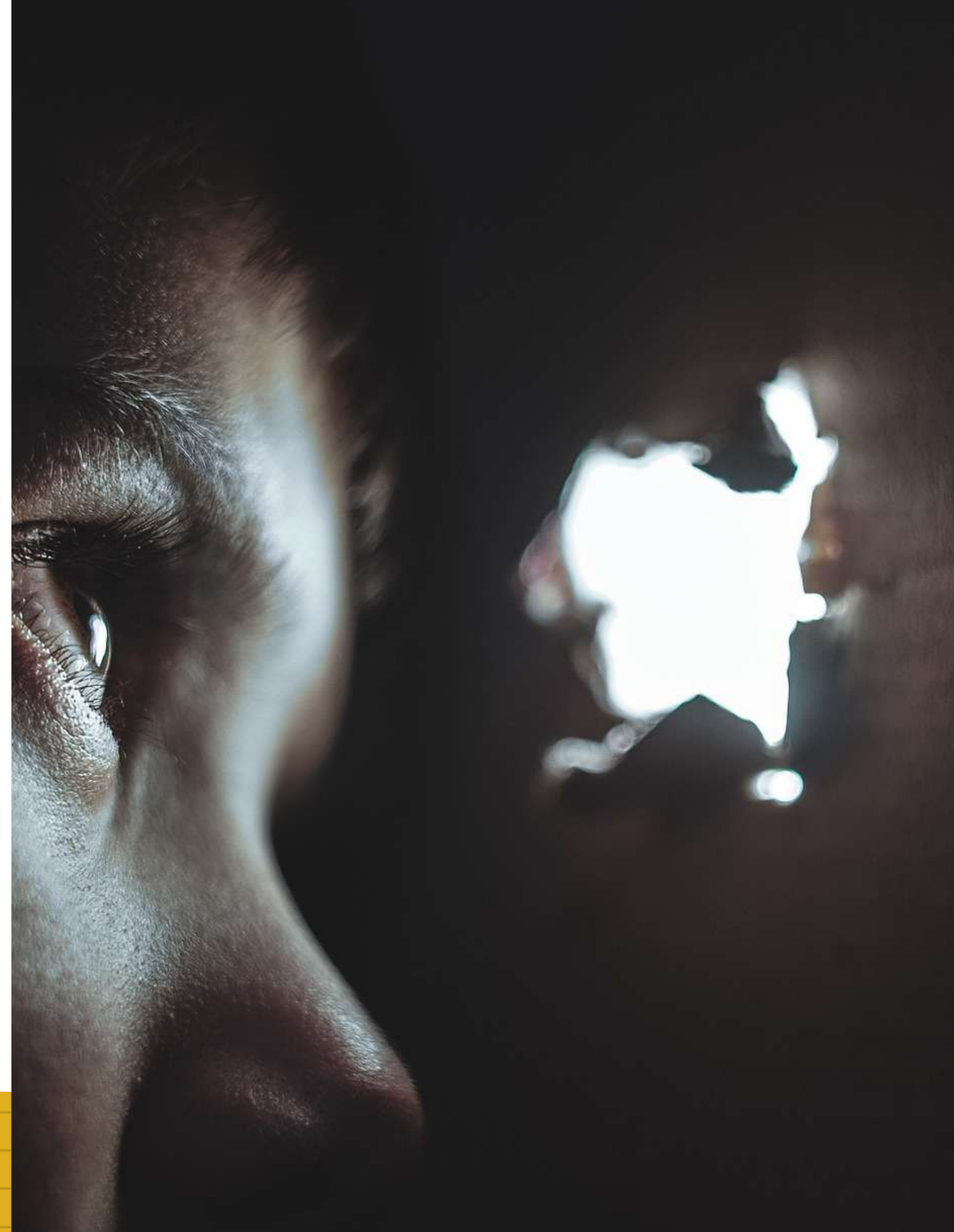
**JEŻELI MYŚLISZ, ŻE  
COŚ MOŻESZ LUB  
CZEGOŚ NIE MOŻESZ,  
ZA KAŻDYM RAZEM  
MASZ RACJĘ.**

**HENRY FORD**

# 02.

## SŁUCHAJ INTUICJI

Wiele naszych życiowych celów stoi w sprzeczności z tym, czego oczekują od nas inni. Z jednej strony chcemy iść za głosem serca, z drugiej strony ciągle słyszymy co "powinniśmy" zrobić. Presja środowiska potrafi złamać najpiękniejsze marzenia. Pamiętaj, że tylko Ty wiesz, kim naprawdę chcesz się stać.



**MIERZ W KSIĘŻYC.  
NAWET GDY NIE TRAFISZ,  
WYLĄDUJESZ WŚRÓD  
GWIAZD.**

**LES BROWN**





# 03.

## WYZNACZ AMBITNY CEL

Atrakcyjność celu to kluczowy warunek, aby podtrzymać motywację do działania. Ambitny, a więc trudny cel rozpali twoje emocje, których potrzebujesz, aby wytrwać na trudnej drodze. Nie przejmuj się, że teraz może się to wydawać nierealne.

# WSKAZÓWKA

***Wielu sportowców ma problem z wyznaczeniem celu, który będzie zarówno ambitny, jak i realny. Co wtedy należy zrobić?***

Znajdź kogoś, kto był w podobnej sytuacji co Ty (znajomy lub znany sportowiec), któremu udało się odnieść sukces. To będzie dla Ciebie informacja, że cel jest trudny, ale realny.

**NAWET NAJTRUDNIEJSZĄ  
DROGĘ DA SIĘ PRZEBYĆ  
KROK PO KROKU, ALE  
TRZEBA JE STAWIAĆ.**

**PRZYSŁOWIE CHIŃSKIE**

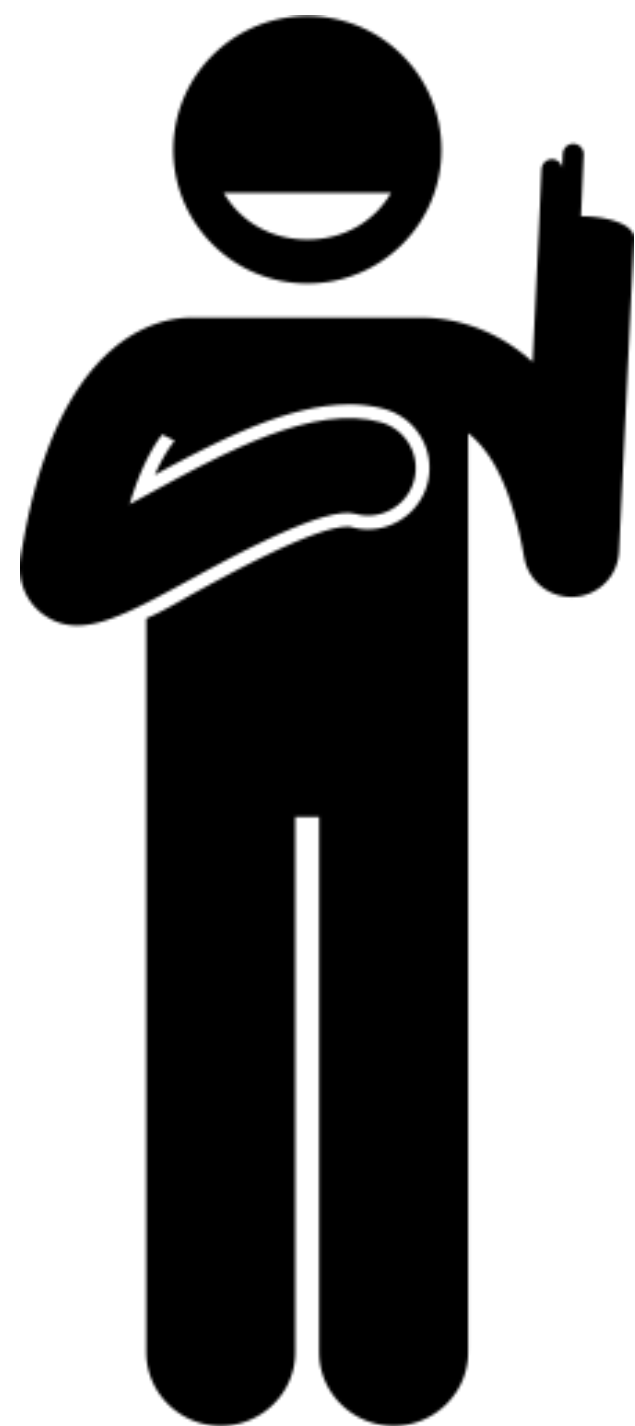
# 04. STWÓRZ PLAN DZIAŁANIA

Osiągnięcie głównego celu zajmie dużo czasu. Taka perspektywa może odebrać energię, dlatego podziel go na cele pośrednie. Następnie dopisz do nich szczegółowy plan, w którym dzień po dniu sprecyzujesz trening. Bądź konkretny. Określ dokładnie **KIEDY**, **CO** i **JAK** zamierzasz robić. Wraz z pierwszymi, drobnymi sukcesami, zbudujesz w sobie pewność, że zmierzasz we właściwym kierunku.



**NIKT, KTO DAŁ Z SIEBIE  
WSZYSTKO, POTEM NIE  
ŻAŁOWAŁ.**

**GEORGE HALAS**



# 05.

## ZAUF AJ SOBIE

Nikt nie da ci tyle wsparcia, ile sam możesz sobie dać. Sport, mimo rywalizacji z innymi, to tak naprawdę ciągła rozmowa z twoim wewnętrznym głosem. To on jest kluczem do rozwiązania większości twoich problemów. Od jakości tej rozmowy zależy, czy będziesz w stanie wytrwać w działaniu mimo porażek.

# WSKAZÓWKA

*Jednym z najlepszych sposobów na kontrolowanie negatywnych myśli jest medytacja.*

Ta znana od tysięcy lat technika ma naukowo potwierdzoną skuteczność w obniżaniu stresu i niepokoju. Wystarczy, że codziennie przez 10 minut będziesz skupiał się na oddechu i obserwował napływające myśli.

**KOPIUJ MISTRZÓW,  
DOPÓKI SAM NIE  
ZOSTANIESZ MISTRZEM.**

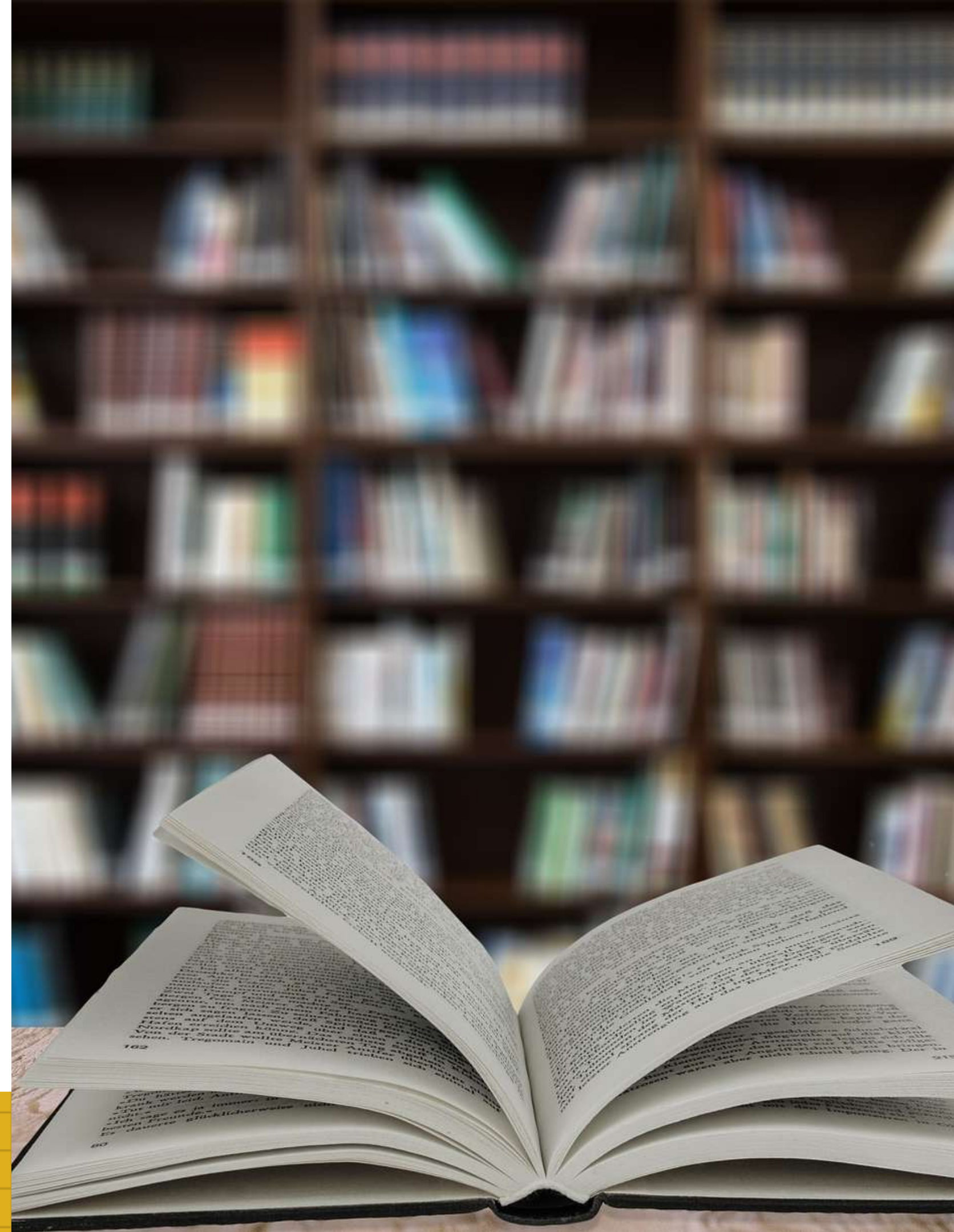
**STEFAN ŻEROMSKI**



# 06.

## UCZ SIĘ OD NAJLEPSZYCH

Żyjemy w czasach, w których dostęp do wiedzy jest nieograniczony. Trudno znaleźć na świecie problem, którego ktoś już nie rozwiązał i nie napisał o tym książki. Dzięki książkom i internetowi możesz dotrzeć do sekretów mistrzów w twojej dziedzinie i uczyć się od nich każdego dnia. Szukaj interesujących Cię fraz kluczowych i wpisz je w Google lub Youtube np. technika dryblingów, jak ułożyć dietę, jak radzić sobie ze stresem itd.



# WSKAZÓWKA

## *Jak znaleźć dobrą książkę na dany temat w najlepszej cenie?*

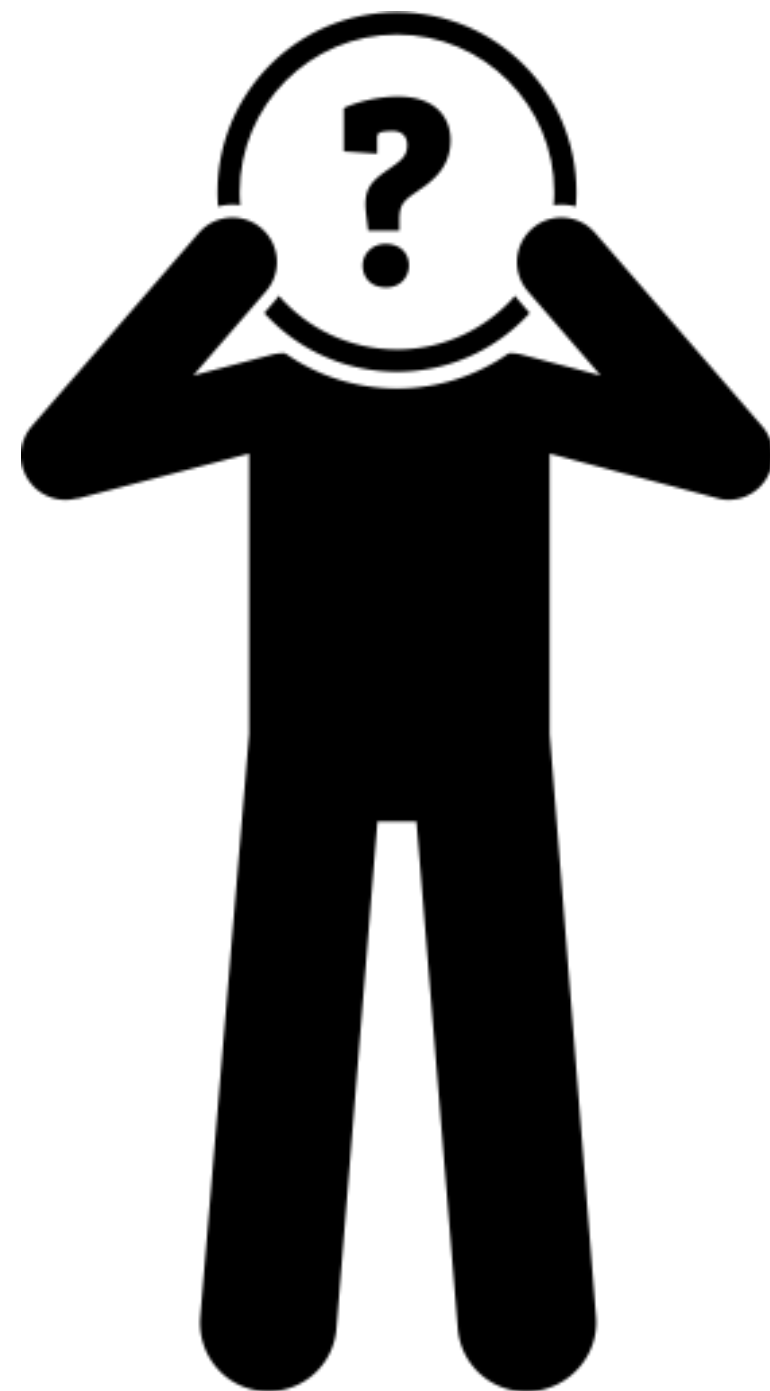
Wpisz w Google taką treść:

słowo kluczowe (np. **nawyki mistrzów**) + **książka** + **lubimy czytać**.

W wynikach wyszukiwania zobaczysz link do serwisu [lubimyczytac.pl](http://lubimyczytac.pl), który wyświetli ci najciekawsze pozycje wraz z ocenami czytelników i pokaże listę sklepów, w których książka jest dostępna po najlepszej cenie.

**NIE POZWÓL BY TO,  
CZEGO NIE MOŻESZ  
ZROBIĆ, MIAŁO WPŁYW  
NA TO, CO MOŻESZ  
ZROBIĆ.**

**JOHN WOODEN**



# 07. ĆWICZ ŚWIADOMOŚĆ

Wydaje nam się, że to okoliczności i inni ludzie wytrącają nas z równowagi, ale tak naprawdę o wszystkim decyduje sposób, w jaki to interpretujemy. Rzeczywistość jest taka, jak o niej myślisz. Kiedy skupisz się na własnych reakcjach, zamiast ich przyczynach, poczujesz ulgę. Zyskasz też kontrolę, bo myśli i emocje możesz kontrolować.

**MAŁE CZYNY, KTÓRE  
ROBISZ SĄ LEPSZE OD  
WIELKICH, KTÓRE  
PLANUJESZ.**

**GEORGE MARSHALL**

# 08. MONITORUJ POSTĘPY

Nic nie da Ci większego kopa do dalszych starań niż poczucie, że robisz postępy. I chodzi nie tylko o same wyniki (z nimi bywa różnie), ale rozwój umiejętności. Może być tak, że będziesz przegrywał. Jednak posiadając przekonanie, że mimo wszystko idziesz do przodu, będziesz w stanie wytrwać.



# WSKAZÓWKA

## *Jak najskuteczniej monitorować postępy?*

Trudno jest zaplanować cały rok z góry, dlatego polecam ci plany dzienne i tygodniowe. Codziennie wieczorem odznaczaj dni, kiedy udało ci się wypełnić dzienne zobowiązania, natomiast na koniec tygodnia oceń cały tydzień. Pomyśl i zapisz, który trening daje dobre efekty i co ewentualnie wymaga korekty.

**NAJTRUDNIEJSZĄ RZECZĄ  
DO ZROBIENIA JEST  
CIĘŻKI TRENING, KIEDY  
NIKT NIE PATRZY.**

**RAY LEWIS**





# 09.

## TRENUJ Z INTENCJĄ

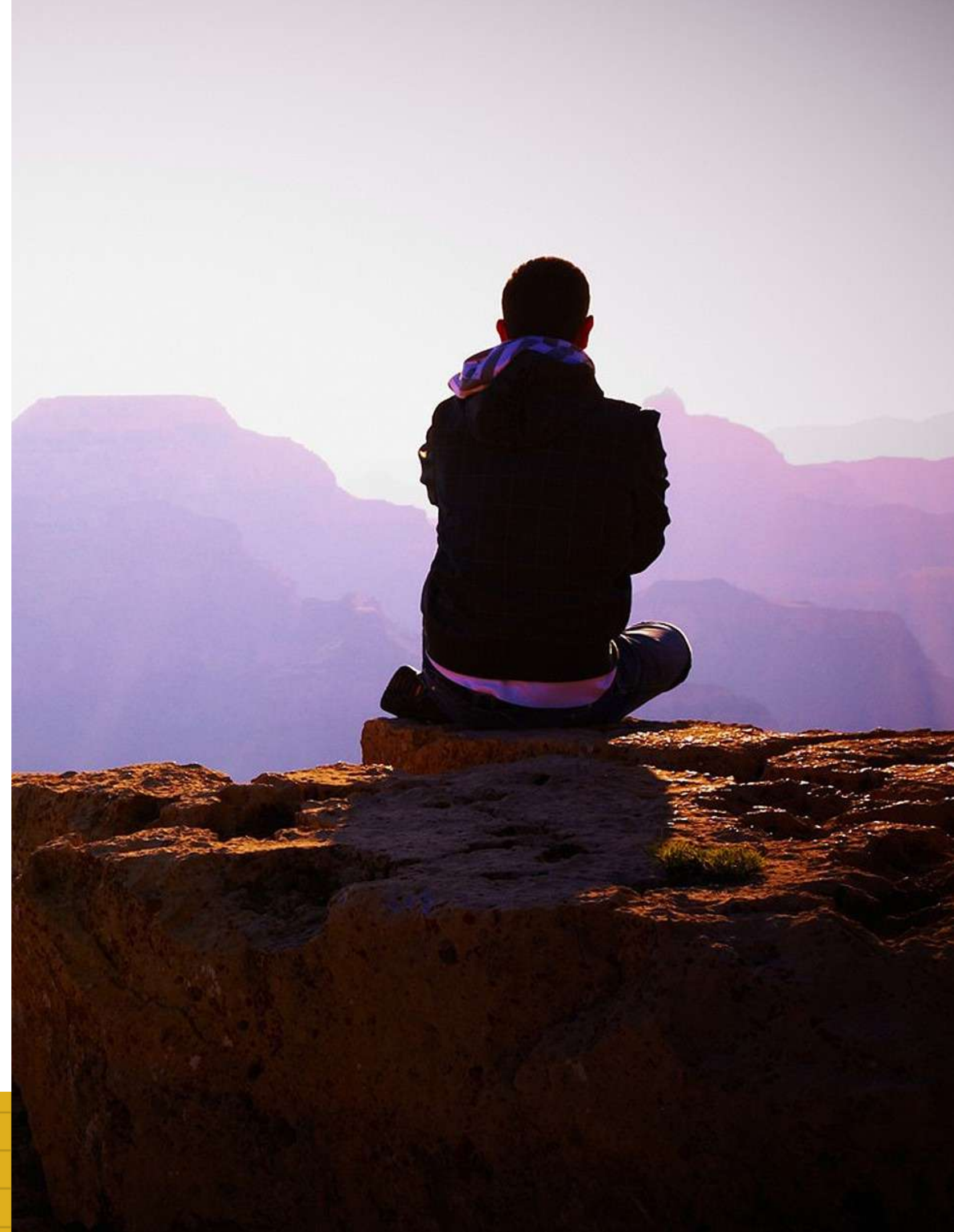
Prawdziwy trening praktycznie zawsze polega na pokonywaniu własnych słabości. Trenowanie z intencją stawania się lepszym to ciągle wychodzenie ze strefy komfortu. Nie oszukuj siebie, że trening ma być fajny. Przyjemność powinieneś poczuć dopiero po treningu, poprzez świadomość dobrze przepracowanego czasu.

**MĄDRY CZŁOWIEK NIE  
OPŁAKUJE PRZEGRANEJ,  
LE CZ SZUKA SPOSOBU,  
ABY WYLECZYĆ  
ODNIESIONE RANY.**

**WILLIAM SHAKESPEARE**

# 10. WYCIĄGAJ WNIOSKI

Zmiana. To słowo klucz to rozwoju. W życiu nic nie jest stałe. Zmieniasz się Ty i zmienia się otoczenie, w którym funkcjonujesz. Nie ma dnia, z którego nie płynie cenna lekcja na przyszłość. Nie zamykaj się w swoim wewnętrznym świecie. Obserwuj otoczenie i bądź otwarty na krytykę.



# WSKAZÓWKA

***Stwórz rutynę, która pozwoli ci codziennie uczyć się z własnych doświadczeń. Oto sposób:***

Załącz sobie zeszyt i trzymaj go obok łóżka.

Codziennie przed snem zapisz 3 rzeczy, których się dzisiaj nauczyłeś. Pomyśl o treningu, finansach, relacjach, zdrowiu i zapisuj wnioski, jakie przychodzą ci do głowy.



# TO JEST PROSTE!

**Ale to nie znaczy, że łatwe.**

Dlaczego?

Bo rządzą nami nawyki, a nie racjonalne myślenie. Dlatego tak ważne jest, abyś potrafił wytrwać z nowym postanowieniem przez pierwsze kilkadziesiąt dni. Potem jest dużo łatwiej.



# TO TYLKO PRZEDSMAK TRENINGU MENTALNEGO...

Jeśli chcesz wznieść się na  
wyżyny swoich możliwości i  
spełnić sportowe marzenia,

[\*\*kliknij tutaj\*\*](#)