



Ezo tér-Kép[®] munkafüzet

Tehetség kurzus

Ajándék az Ezo tér[®] Magazintól



Köszönet Paján Viktornak és Bánhidy Andrásnak a hónap gyakorlatsoráért!

Most te is megismerheted őket egy kicsit közelebbről

A Sportalkímia törekvése közel másfél éve indult el *Paján Viktor* és *Bánhidy András* vízilabdázók alapításával. Célja, hogy Olimpiai-, Világ- és Európa-bajnok sportolók életmódját, gondolkodásmódját elérhető közelségbe hozza olyan embereknek, akik hasonló sikereket akarnak elérni a saját életükben, hivatásukban. „A siker bárkié, de nem akárkié” című előadásai tizenöt éves barátság, és közel húsz év hivatásos vízilabda pályafutásból táplálkoznak. Sportpályafutásuk alatt közvetlen közelről kísérhették végig számos kimagaslóan sikeres sportoló életét. Mindegyikben voltak felejthetetlen győzelmek, mélypontok, sikerszériák, kudarcok, aranyérmek és persze nem várt bukások hazai és nemzetközi porondon.



A kérdések, mint megannyi ember életében, bennük is felmerültek: *Hogyan lehet a teljesítmény minimális hullámmal, hosszú éveken át a csúcson lenni? Ők mit csinálnak másképpen, jobban, vagy csak egyszerűbben, mint mások? Mitől van, hogy emberek egyszer csak kimagasló eredményeket produkálnak? Mi van a győzelem mögött? Győztesnek születni kell, vagy meg is tanulható, hogyan válhat bárki azzá?*

Közel húsz Olimpiai-, Világ- és Európa-bajnok sportolóval történt beszélgetésük után, a mélyinterjúk és a saját élettapasztalataik által megszülettek a válaszok az említett kérdésekre. Így jött létre a Sportalkímia. Így jött létre „az arany készítésének titka”, ami nemcsak aranyérmeket jelent, hanem Szepes Mária író nő megfogalmazásában: az „ember-ólomból ember-aranyat” készítés titkát is.

www.sportalkimia.com

Tehetségkutató kurzus

A tehetség egyfajta „nulladik” lépés hosszú utunk során. Önmagában kérész életű lehet, ha emellett figyelmen kívül hagyunk minden más tényezőt, ami a sikerhez elengedhetetlen. A tehetség nem állapot, hanem egy istenadta képesség, amely mindnyájunkban megvan! Bizony mindannyian tehetségesek vagyunk, csak más és más dolgokban. Tehát nem az a kérdés, hogy tehetségesek vagyunk-e, hanem az, hogy megtaláljuk-e, miben vagyunk azok.

Sokszor nekünk is azt mondták gyerekként, hogy „csak a legtehetségesebbek fogják vinni valamire!” Ahogy teltek múltak az évek, azt láttuk, hogy bár a tehetség valóban fontos, mégsem biztos, hogy az egyedüli, mindent eldöntő tényező a kitűzött célok elérésében.

Amikor a tehetségről beszélünk, először is nagyon fontos, hogy tisztázzuk, mit is takar ez a szó, mi is valójában ez a megfoghatatlan képesség?

A magyar értelmező kéziszótárban ezt a pontos meghatározást találjuk rá: „*Valami iránt mutatkozó hajlam, képesség.*”

Ebből a definícióból pontosan kiolvashatjuk, hogy a tehetség egyfajta emberi *hozzáállás*. Ez azt jelenti, hogy nem csak velünk született tulajdonság lehet, hanem akár ösztönös, vagy tudatosan megtanult viselkedési forma is. Egyfajta attitűd.

1. hét – 1. feladat

Találd meg, mit szeretnél csinálni az életben!
Vagy egy meghatározott szakaszában

„...Csak abban tudok eredményt elérni, amit tényleg teljes odaadással és szeretettel csinálok! Mert egy alapján véve lusta embernek is elmúlik a lustasága, ha olyasmit tesz, amihez nagyon nagy kedve van...”

Erdei Zsolt, világbajnok ökölvívó

(Részlet a hamarosan megjelenő *Sportalkímia* könyvből)

Minden nagy eredmény abból indul ki, hogy az élet azon területét, amit választasz, valódi odaadással és szeretettel tudod-e csinálni. Az emberek 90%-a olyan munkát végez, amit elsősorban azért csinál, hogy megéljen belőle, de igazából nincs semmiféle belülről eredő motivációja, vagy konkrétan meghatározható célja abban a tevékenységben. Ebből az állapotból egyenesen következik a sikertelenség, vagy a középserű teljesítmény.

Nagyon fontos az első lépés! Dönts el, mit tudnál valóban teljes odaadással és szeretettel csinálni! Ha valamit teljes odaadással tudsz csinálni, a szeretet ebből könnyen ki fog alakulni.

Ezen az első héten tölts sok időt azzal a gondolattal, hogy *mi is az, amit igazán szívesen, örömmel csinálnál az életben*. Légy őszinte magadhoz, mert csak így fogod megtalálni. Nem az egyetlen, de az egyik legfontosabb döntése lesz az életednek!

Mit tudok most örömmel, odaadással végezni?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. hét – 2. feladat

„...A csúcs mindig az, ha saját magadat túl tudod szárnyalni...”

Sas Sándor, paralimpikon erőemelő

(Részlet a hamarosan megjelenő *Sportalkímia* könyvből)

Ülj le, végy magad elé egy papírt. Húzz függőlegesen egy vonalat a lap közepére. Az így kapott két oszlop tetejére ezt a két szót írd: *Erősségeim – Fejlesztendő tulajdonságaim*. Ezután a bal oldali részre írd le felsorolásszerűen, milyen tulajdonságaidat tartod az erősségeidnek. Nem az a kérdés, hogy ezeket már kamatoztattad-e valaha az életed során. A feladat lényege önmagunk erősségeinek megtalálása, és valódi megismerése. Ez a fajta tisztánlátás elengedhetetlen ahhoz, hogy valóban jól válassz az-zal kapcsolatban, hogy az élet melyik területén tevékenykedj, és azon belül számodra valóban inspiráló célokat találj.

A lap jobb oldalára ezt írd: *Fejlesztendő tulajdonságaim*. Ide írd bármit, amiről úgy érzed, hogy fejlesztednéne magadban. Ez a feladat szintén kulcsfontosságú! Nem a negatív érzések fokozásáról, a hiányosságok felnagyításáról, vagy annak hosszú elemzéséről van itt szó. Egyszerűen arról, hogy ahol most tartasz, az eddigi hozzáállásod és képességeid kamatoztatásának eredménye. Amikor valaki fejlődni akar, azt a leghatékonyabban úgy tudja megtenni, ha a már meglévő *erős tulajdonságait* használja a tevékenységeiben, a még *fejlesztendőket* pedig folyamatosan az erősségei szintjére emeli. Gyakori eset, hogy amikor az ember erre odafigyel, a gyengébb tulajdonságaiból extra-erősséget tud kovácsolni, ami életében ezután extra teljesítményhez fog vezetni!

Erősségeim

Fejlesztendő tulajdonságaim

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. hét – 3. feladat

„...Aki nagyon szorgalmas, akiben van hit és bizonyítási vágy, az nagyon magas szintre tud elérni! Akár oda is, ahová egy veleszületett adottságokkal és tehetséggel rendelkező ember jutott...”

Tóvári Zsuzsa, sportpszichológus

(Részlet a hamarosan megjelenő *Sportalkímia* könyvből!)

A szorgalom valaminek a szeretetéből alakul ki. A munkafüzet 1. feladatából már kiderült, mi az, amivel kapcsolatban ezt érezzük, és valódi odaadással tudjuk csinálni. Tisztáztuk, melyek azok az erősségek, amelyekkel azt a tevékenységet *jól* tudnánk végezni, és melyek azok a tulajdonságaink, amiket ha fejlesztünk, még jobbra tudunk válni. Jöhet a *harmadik lépés!*

Találj magadnak konkrét, mérhető, meghatározható, akár lerajzolható célt – az általad választott tevékenységben!

A célok pontos kitűzése extra erőt és elszántságot tud kihozni belőled. Van, aki előtt a falak leomlanak, zárt ajtók nyílnak meg, a láthatatlan dolgok láthatóvá válnak. Ez azokkal az emberekkel történik meg, akik belső hittel és konkrét célokkal rendelkeznek. Minél konkrétabb, részletekig lebontott célt, illetve célokat dolgozol ki magadnak, annál tisztábban fogod látni azok megvalósulását. Ha nem megy, bontsd a célodat kisebb részcélokra! Addig csináld ezt a folyamatot, amíg azt nem érzed, hogy „igen, valóban hihető számomra, hogy ez megvalósul!”

Ezután rögtön kezdj el dolgozni a megvalósításon! *Hittel, szeretettel, szorgalommal* és a már tisztázott *erős tulajdonságaidat használva!*

A megvalósulás pontos „hogyanját” bízd az életre! Ez az ő dolga! Neked pedig – ennek köszönhetően – egy feladattal kevesebb van!

Számomra motiváló és hihető célok:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. hét – 4. feladat

„...Az érzelmi hátterünk legyen pozitív. Rendkívül fontos a pozitív gondolat, de csak akkor, ha ennek van egy pozitív érzelmi velejárója is! Olyan pozitív gondolatokat kell választani, amelyekkel mi magunk azonosulni tudunk...”

Varga Zsolt, olimpiai bajnok vízilabdázó

(Részlet a hamarosan megjelenő *Sportalkímia* könyvből)

Tanulj meg pozitívan hozzáállni a dolgokhoz. Ez egy sikeres ember alapvető és elengedhetetlen tulajdonsága!

A pozitív gondolkodás nem azt jelenti, hogy nem lehet negatív gondolatod. Emberek vagyunk, egy bipoláris világban élünk, ahol jelen van a pozitív és a negatív érzelem is. Ami a fontos, hogy az uralkodó gondolataid feltétlenül legyenek pozitívak!

„...Az imaginálás, a pozitív gondolkodás alapkövetelmény kéne, hogy legyen! Ha pozitívan akarsz gondolkodni, nagyon fontos a jó cél!

Ami még nagyon fontos: csináld végig...”

Kőbán Rita, kétszeres olimpiai bajnok kajakos

(Részlet a hamarosan megjelenő *Sportalkímia* könyvből)

Minden nap, minimum 5 napon keresztül írd le 5 pozitív kijelentő mondatot, 5 meghatározott dologgal kapcsolatban:

1.nap: Írd le 5 pozitív kijelentő mondatot a *munkáddal* kapcsolatban. Jelen idejű állításban!

.....

.....

.....

.....

.....

2. nap: Írd le 5 pozitív kijelentő mondatot a *céljaiddal* kapcsolatban. Jelen idejű állításban

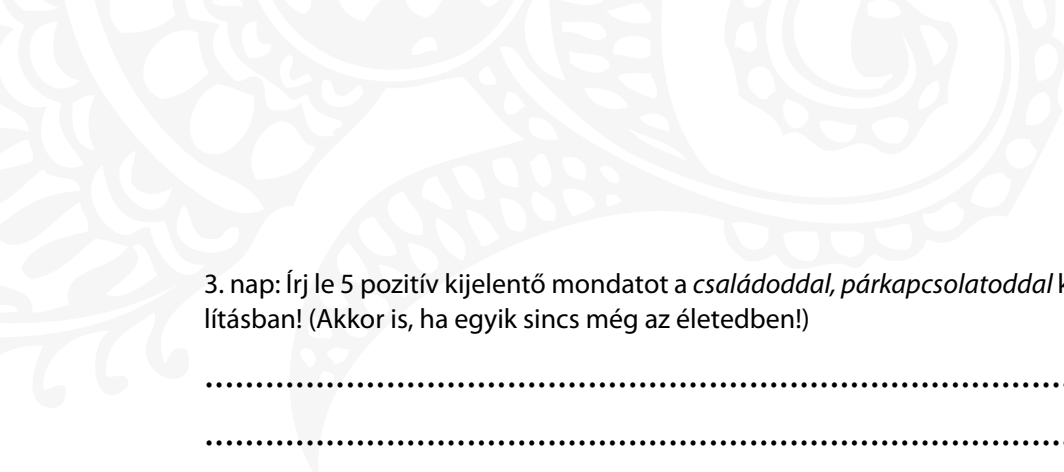
.....

.....

.....

.....

.....



3. nap: Írj le 5 pozitív kijelentő mondatot a *családoddal, párkapcsolatoddal* kapcsolatban. Jelen idejű állításban! (Akkor is, ha egyik sincs még az életedben!)

.....

.....

.....

.....

.....

4. nap: Írj le 5 pozitív kijelentő mondatot a *jövőddel* kapcsolatban. Jelen idejű állításban!

.....

.....

.....

.....

.....

5. nap: Írj le 5 pozitív kijelentő mondatot az *életeddel* kapcsolatban. Jelen idejű állításban!

.....

.....

.....

.....

.....

A 6. és 7. napon mantrázd magadnak ezt a 25 mondatot felkelés után és lefekvés előtt, többször egymás után!



„Bárki lehet a saját életének bajnoka!”

*Üdvözlettel:
Bánhidy András & Paján Viktor
www.sportalkimia.com*



