# **2024.06.17. Lénárt Ágota sportpszichológus előadása pihenésről és mozgásról**

Sok szeretettel és tisztelettel köszöntök mindenkit. Földi körülmények között élünk, és ennek megfelelően mozgásra vagyunk teremtve. Ezt az összes mozgással foglalkozó szakember elismeri, és ennek megfelelően kénytelenek vagyunk, ha akarjuk, ha nem, ezzel is foglalkozni.

De ugye az a világhírű mondás, hogy ép testben ép lélek, ez nem igaz. Ezt sajnos sportpszichológusként, teljesítménypszichológusként el kell mondani. Tehát az a feltétele, hogy egészséges testünk legyen, hogy jól tudjunk dolgozni.

De önmagában, ha ez megvan, az még nem jelenti azt, hogy jól meg tudunk küzdeni bizonyos helyzetekkel. A feltöltés nagyon fontos ezzel kapcsolatosan. Hiszen sokáig az emberi szervezet kitart, úgy mondják a szakemberek, hogy perzisztál.

Ez azt jelenti, hogy majd pihenek, ha jobban elfáradok. De ez nem így működik. A szervezet nagyon sok energiát fektet abba, hogy valamilyen módon fönn tudja tartani ezt az egyensúlyi állapotot.

És amikor nem tudja fönntartani, ahogy a mentőzésben mondtuk – 5 évig társadalmi munkában mentőztem – , akkor jön a légycsapó effektus. Ezzel kapcsolatosan voltak ilyen példák, hogy az igazgatókat, vezérigazgatókat mindig péntek délután vittük el. Ez viccesen hangzik, de így van.

Merthogy addig kitart, kitart, kitart, kitart, kitart, és amikor egy pillanatra azt mondja, hogy na, jó, most egy kicsit pihenek, akkor a szervezetnek már nincs több energiája arra, hogy fönntartsa ezt az állapotot. És ennek megfelelően ez a kitartás, hogy mekkora energiájába kerül a szervezetnek, ezt nagyon sokszor nem lehet érezni. De amikor átlépi azt a bizonyos küszöböt, akkor ez bekövetkezik.

Ezt általában nehezen szokták ilyen szempontból elfogadni, mert ugye van egy teljesítménymotiváció, aminek pontosan az a lényege, hogy mások teljesítményének túlszárnyalására való késztetés. Ez csak az emberre igaz. Az állatvilágban egyetlenegy olyan állatot nem találtok, aki csak azért versenyez, hogy legyőzze a másikat.

Ez egy kifejezetten humán specifikus késztetés, ami azt jelenti, hogy még többet, még jobbat – ez idáig mind rendben is van. Csak az erőforrásokkal való gazdálkodás az nagyon sokszor nincs mögötte. És akkor ilyenkor jön egy ilyen csapdás dolog, hogyha bekövetkezik a baj, akkor mindenhova másra lehet hárítani.

Hogy hát ezt hozta a sors, így akarta... – mindenkinek a hite és véleménye szerint. Ami nem biztos, hogy így van. Mert a választás szabadsága ilyen szempontból egy nagyon fontos történet lehet.

A másik, hogy mindent fel kell tölteni. Ugye, az nem kérdés, hogy üzemanyagot kell tölteni az autóba, mobiltelefont be kell dugni töltőre, de valahogy az, hogy nekünk is töltőre kell dugni magunkat, ez valahogy nem kerül középpontba. Amikor menedzsereknek tartok kurzust, akkor az első, legsúlyosabb házi feladat az ő számukra, hogy napi fél óra magadra.

Amikor nem ügyeket intézel, nem a gyereket pesztonkázod, nem az anyóst, és így tovább, napi fél óra magadra. És ezzel kapcsolatosan elég sok nehézség is előkerül, hogy mi az én bakancslistám, mi az, amit én szívesen csinálok, ami nem feladat, hanem tényleg az én töltekezésemhez szükséges. És ez az első házi feladat ilyen megdöbbentő tapasztalatokat szokott hozni.

Itt is látok egy-két elrévedő tekintetet. Honnan tudom, hogy mire gondoltok, mert ugye szokták mondani, hogy „már biztos az emberek veséjébe látsz”. Nem látok bele, de az NLP, a Neurolingvisztikai Programozás nagyon pontosan mondja, hogy a különböző nézési irányok milyen tevékenységekkel kapcsolatosak.

És azt viszont örömmel konstatálom, hogy a társaság nagy része, jobbkezesekről beszélünk, nem balra lefelé nézett, hanem jobbra fölfelé, ami mit jelent? Milyen idősíkot jelent? A jövőt. Így van. Tehát hogyha már az első pár mondat eléri azt a hatást, hogy egyszerűen csak úgy megüt a dolog, hogy igen, én hogy csinálom? Biztos, hogy hagyok magamnak elég időt? Biztos, hogy töltekezem? Biztos, hogy figyelek a testemnek a jelzéseire? Veszem-e olyan komolyan a testemet, mint ahogy esetleg eddig nem tettem? El tudom kerülni a légycsapó effektust? Hol tartok? Mennyire vagyok fáradt? Voltak-e már a szervezetemnek olyan jelzései, amire esetleg jobban oda kellene figyelni? Hogy állok az alvással, evéssel, ivással? Visszapótolom a vitaminokat, a tápanyagokat, az aminósavakat, amik például az egészséges agyműködéshez is szükségesek? Túlpörgök néha, ha valakit már kiakasztottam, látom?

Én pedig csak kérdeztem. Még nem is mondtam semmit, csak kérdeztem. És akkor ennek megfelelően, hogyan tudom beépíteni mindezt az életembe? Lehet, hogy csak napi 5 perc vagy 10 perc, hogy elmegyek ebédelni, és 10 perccel tovább ebédelek, és sétálok egyet, vagy végiggondolom a napomat, hogy mit szeretnék még beletenni. 1-1,5 órás séta az erdőben 15%-kal csökkenti a stresszt.

A másik nagyon fontos dolog, ugye Szent Györgyi Albert mondta, hogy nem lehet, nem szó szerint idézem, de az volt a lényege, hogy nem lehet előre föltankolni, nem lehet előre 3-4 napra enni, inni, aludni. Tehát van egy cirkadián ritmus, amit mi nagyon sokszor rendszeresen fölborítunk.

Mert tudva lévő, hogy 11 órakor, 2 órakor vezetek, látom, köszönöm, van egy olyan mondás, hogy 11 óra körül kell menni aludni, nem éjfélkor, nem egy órakor, mert akkor a szervezet már elkezdi regenerálni magát. És hogyha ebbe a regenerációba belenyúlunk, ez ugye olyan, mint hogyha ételkészítésnél már lekapcsoltad a tüzet, de még kellene tovább folytatni, de akkor már nincs rá energia. Hogy nem kütyüzünk, mert a kékfény az pontosan fölébreszt, és utána meg panaszkodunk arra, hogy fölébredtem, nem tudok visszaaludni, stb.

Tehát például a pihenés, az alvás, a higiéniával kapcsolatos dolgok is rendkívüli módon fontosak lesznek. Vannak vitaminok, én egyetlen egy gyógyszercégnek nem vagyok az alkalmazottja, de vannak vitaminok, amelyek pozitívan befolyásolják az ezzel kapcsolatos folyamatokat. Vagy teák, például a citromfű tea, vagy van olyan, hogy B-komplex stresszformula, vagy Mega B50.

Nagyon jó szolgálatot tesz, ráadásul nem csak a B vitamin hatásaival, hanem csökkenti a depresszív fázisokat, javítja a kipihenést, és nem kell hozzá altató, és nem szintetikus dolog. Ha viszont föl akarod reggel pörgetni magad, akkor a liposzomális C vitamin olyan energiabombát tud adni pluszban, ami a szervezetednek egy mellékhatások nélküli energia-plusz hozzáadását fogja jelenteni. Tehát vannak olyan módszerek, amiknek a segítségével ez a folyamat pozitívan befolyásolható.

De mit csinál egy vállalati igazgató? Ugye dolgozik, utána nem tud elaludni, esetleg bevesz valamit, attól viszont reggel nagyon kába, akkor gyorsan be kell venni valami serkentőt, 1 kávé, 2 kávé, x kávé, hogy magához tudjon térni, és ezzel maga ez az egyensúly fölborul. Tehát arra kell figyelni, hogy ez az egyensúly vissza tudjon állni. Vannak időszakok, amikor ez nem érvényes.

Tehát amikor dolgozunk az olimpián, részemről reggel 7-8 óra körül kezdődik a dolog, és éjjel 11-kor fogadom az utolsó pacienst, mert éjfél után már nem tudok dolgozni. De az a legvége. Tehát ismerni kell a szervezetet ahhoz, hogy a megfelelő terhelést és a megfelelő pihenést rá lehessen adni.

Viszont napközben, ha csak 5 percem van, ha csak megtámasztom az oszlopot, akkor már alszom, vagy relaxálok, vagy valamilyen módon próbálom visszapótolni a dolgot. És amikor vége van, akkor ennek megfelelően valamilyen módon ki kell pihenni magunkat. Tehát van, persze, amikor zárás van, határidő, stb.

De éppen ezért rendkívüli módon fontos lehet, hogy relaxációval, autogéntréninggel tudjuk segíteni a szervezetet. A klasszikus Schultz-i autogéntréningről tetszettek hallani? Még nem. Van egy-kettő, igen.

Ez egy átkapcsolás a nyugalmi tónusra, ami pontosan azt jelenti, hogy ilyenkor a szervezet kikapcsol. A gyerekek ezt nagyon jól tudják csinálni. Tehát aki már látott pici gyereket, hogy rohangál a kismacijával, elálmosodik, és puff, abban a pillanatban el is alszik.

Jót szoktak a felnőttek nevetni rajta. Pedig ezt a képességet kellene visszahoznunk, mert a későbbiekben arról szól a dolog, hogy a társadalom ezt megváltoztatja. Fönt kell lenni, iskolában nem szabad elaludni, és így tovább.

Ja, és akkor vannak pacsirták meg baglyok. Tehát én bagoly vagyok. Nekem a ma reggeli fölkelés az nem volt könnyű.

Ez igazából nem esik jól. De ha este tízkor kell előadást tartani, akkor semmi probléma, mert pörgök, mert én egy bagoly vagyok. Viszont ha lehet, akkor úgy kell időzíteni a dolgokat, hogy a napi cirkadján ritmusodnak megfelelően próbáld meg beépíteni a munkáidat.

Tehát, hogyha én pacsirta vagyok, akkor reggel dolgozom, de lehet, hogy a nyolcórás híradó alatt már hortyogok. Tehát akit más munkarendre kényszerítenek, az szó szerint fizikailag beteg lesz, és annak nem mentálisan van baja, hanem szó szerint a fizikai ritmusát változtatja meg az ilyen irányú munkavégzés. De azért a japánokról köztudott, hogy rettenetesen hajtják az embereiket, meg ameddig a főnök bent van, addig bent kell lenni a többieknek, és ez tényleg igaz.

Tehát ezt a minimális tokiói tapasztalatok alapján is meg lehetett tapasztalni. Viszont azt tudják, hogy a pihenés nagyon sokat jelent, és például egy napközbeni félórás pihenés, amire bármikor elmehet a dolgozó, az föl tudja pörgetni utána a munkát. Egy jól végzett relaxáció, pihenés, szundikálás két-három órával tudja kitolni a munkavégzésnek a határát.

És ez nagyon sok, tehát hogyha egy délutáni szakaszban még egyszer fel akarjuk pörgetni magunkat, akkor nem mindegy, hogy 3-4 órakor vagy 5-6-7 órakor fáradunk el. De mielőtt fölcsillannának a szemek, hogy akkor naponta 5-6-ot relaxálunk, és nem alszunk, előre mondom, hogy ez természetesen nem így működik. De a munkavégzésnek a határát ki lehet tolni, ez nagyon fontos a sportban, vagy olyan tevékenységek esetén, ahol szükség van arra, hogy a meglévő energiákat még tovább hasznosítsuk.

Tehát töltődni kell, nincs mese ezzel kapcsolatosan. Végig kell gondolni, hogy melyek azok a töltekezéssel kapcsolatos dolgok, amit föl tudunk használni ennek megfelelően. Én ha tehetem a külföldi konferenciák után, mindig rárakok egy-két napot, hogy az legyen a töltődés, a kis városnézés, körülnézés, kikapcsolás, mint amikor az ember átkapcsol egy pihenő üzemmódra.

Nézzük a mozgást. Jaj, nekem arra nincs időm. Monspart Sarolta mondta, szegény már nincs köztünk, hogy csak addig nehéz, amíg fölhúzod a cipőt, és kirakod magadat az ajtón kívülre.

Utána már könnyű. Tehát ez az elszánás, hogy ezzel kapcsolatosan tegyek valamit érte. A másik gyakori probléma az szokott lenni, hogy elmegy a társaság valamelyik nagy bevásárlóközpontba, megveszi a fantasztikus felszerelést, és utána nekiugrik, hogy majd ő akkor félmaratont fog futni.

Az első alkalommal az edzésen föltöri a cipő a lábát, és utána ezzel be is fejeződött a sportkarrier. Vannak divatos mozgásformák, nem kell követni őket. Nagyon határozottan mondom, hogy ha te csak sétálni, gyalogolni szeretsz, csináld azt.

Ha kertészkedni akarsz, csináld azt. Ha horgászol egy órát, de utána elmész, mert még csatangolsz egy kicsit, csináld azt. Másik nagyon fontos dolog, amikor elkezdesz sportolni, akkor ennek megfelelően érdemes kikérni a szakember tanácsát, hogy mire alkalmasak az ízületed, a keringési rendszered és így tovább.

De a másik nagyon fontos dolog, hogy azt csináld, amit szeretsz, és nem baj, ha ennek megfelelően ezeket a mozgásformákat váltogatod. Sőt, ez a gyerekeknél is nagyon normális. 12 éves korig az a normális, hogyha a gyerek minden mozgásformát ki akar próbálni.

Ettől persze a szülők hátán föláll a szőr. Döntsd el végre, hogy mit akarsz, és utána tessék kitartani az mellett. Nem, biológiailag a gyereknek van igaza, hogy mindenféle mozgás kell az ő számára.

És az agyunk számára is. Az agyunk, hogyha nem kap változatos ingereket, akkor mindenféle teljesítmény le fog csökkenni. Volt ilyen szélsőséges példa, hoztak egy gyereket, 12 éves volt és ideg összeomlása volt.

Volt is neki, és mondom, mi történt? Hát kivettük az iskolából, hogy csak a sporttal tudjon foglalkozni. És mondom, mennyit sportol egy nap? 12 órát. 12 éves gyerek napi 12 órát.

Hát ez bírhatatlan volt. A másik fontos dolog, hogy a gerincünk nem arra van teremtve, hogy üldögéljünk.

Ha valaki meghallotta, ki is húzza magát rögtön, köszönjük szépen. Szeretem a gyors reakciókat ezzel kapcsolatosan. Tehát lehet ülve is olyan tornát csinálni, amivel átmozgatod a válladat, a gerincedet.

És miután a képernyős munkahelyeknél azt mondják, hogy óránként 10 percet kell a pihenésre hagyni, ezt a 10 percet lehet például ilyesmire is felhasználni. A másik fontos dolog, ami triviálisnak tűnik, de pontosan a tartás, a testtartással kapcsolatosan ugyanígy egy jó egyensúlyt kell biztosítani. És ennek része a jó talpbetét.

Tudom, én is úgy voltam vele, hogy nagyon sokat csináltak, nem volt jó, nem volt jó, nem volt jó, de aztán egyszer találtam egyet, ami jó volt, és onnantól kezdve kiderült, hogy a különböző kopásból, túlterhelésből adódó problémák nagy része is képes megoldódni. Egy probléma megoldása mindig több részből tevődik össze, és hogy ezeket a részeket akár egyenként is néha türelmesen fel kell fedezni és meg kell oldani, viszont az legyen a mézesmadzag és az legyen a csábítás, hogy milyen jól fogom érezni magam, ha ezeket megcsinálom. Ez a mézesmadzag tudományos nevén, NLP nevén, Godiva csokoládéminta.

Azt mondják, hogy a Godiva az egyik legfinomabb csokoládé, szerintem van jobb is, az ínyencek biztosan egyet értenek velem, de hogy azt vetítem előre, hogy milyen jó dolog fog történni, ha ezt megteszem. És akkor ebben a pillanatban sokkal könnyebb lesz a dolog. A klasszikus példa az adóbevallásról szól.

Mikor csinálod meg az adóbevallásodat? Igen, utolsó pillanatban. El tudnád képzelni, csak képzelni, Isten őrizz, meg csinálni. Nem szabad, most jön a paradox intenció, most viszem őket hipnózisba, figyeljetek.

Tehát el tudnád képzelni, hogy csak egy nappal előtte megcsinálod. És akkor látod azt utolsó nap, hogy a többiek, mint az a bizonyos alkatrész nélküli kutya rohangálnak? Az milyen érzés? Az enyém már kész van. Oké? Tehát előrevetítem azt az örömöt, aminek a segítségével jó eredményt tudok elérni.

Másképp a sportolóknál sem működik a dolog. Edzeni fáj. Ha meg zuhog az eső például, akkor szoktuk mondani, csak akkor lövünk, amikor jól esik.

Ugye értitek? Kétféleképpen. Tehát kell motiváció annak a fönntartásához, hogy jól tudjunk dolgozni. De ha azt mondod magadnak, hogy nyújtózom, beviszem a kis hengert, meghengerezem a hátamat, a talpamat, és akkor lehet, hogy nem kell elmenni a jövő héten az ortopédushoz, aki mindenféle szörnyű kezelést fog kitalálni a számomra, akkor ennek megfelelően ez már lehet egy motivációs alap.

Hát ugye érdemes masszázsra járni, a fizikai aktivitás jó, hogyha bekerül a hétköznapokba. Ha másképp nem, csak egy napi fél óra séta, ami összeadható. Tehát, hogy elmegyek a kocsihoz, visszamegyek a kocsihoz, ez már tíz perc, és összeadom, és megvan a fél óra, az már a kardiovaskuláris betegségek elkerülésében egy jelentős előny.

Pedig csak napi fél óra, és semmi más, ami a rohangálás közben belefér. Vagy a fokozatos terhelés. Tehát amikor valaki azt mondja, hogy hát én ezt nem fogom csinálni, nem kapok levegőt, nem is kell.

Például aki kocogásra szánja el magát, ott van egy úgynevezett beszélgetős teszt, hogy csak addig terheld magad, amíg a melletted lévővel tudsz beszélgetni. Amikor nem, akkor sétálj egy kicsit, és ennek megfelelően állítsd vissza magad. Na, most, hát itt is kell ám, hogy valami mézesmadzag legyen, de a szervezetünk nagyon okos.

Egy úgynevezett betaendorfin termelődik a szervezetünkben, amikor jól esően mozgunk. Aztán természetesen ez az anyag kis gonosz, mert csak akkor szabadul föl, amikor ezt a bizonyos mozgásmennyiséget megkapja a szervezet, de egy idő után egyre többet kell dolgozni azért, hogy a betaendorfin fölszabaduljon. És akkor mondanátok, hogy most akkor ezért megérte az egész, hogy itt órákig ugrálok, és egyre nehezebben szabadul föl.

Hát akkor nem, hát akkor inkább hagyjuk abba az egészet. De nem, hát azért a futók mondják, hogy nem a futás jó. Ők maguk is bevallják, még a kisebb távokat futók is, a hosszabbakról meg ne is beszéljünk.

És azt mondják, hogy az a jó, amikor vége van, amikor abbahagyod, mert akkor viszont fölszabadul egy olyan betaendorfin mennyiség, ami utána nagyon sokáig kitart. Én végigversenyeztem az egész életemet, és remélem, a jó Isten megengedi, hogy még sokáig így legyen. Tehát az az érzés, amit így előre tudsz vetíteni, hogy állsz a dobogón, és neked játsszák a himnuszt, hát ez fölrobbantja a testedet.

Tehát, hogy van egy olyan érzés, amiért érdemes dolgozni, és minden egyes pillanatban megtenni érte a dolgokat. Nagyon fontos az is, hogy felelős vagy magadért is, de felelős vagy azért is, akiket vezetsz, akikkel dolgozol. És ebben az a rossz dolog, és egyben a jó is, hogy te mintát adsz.

És ezt a mintaadást minden nap látják a kollégáid, a dolgozóid, és ezt nem tudod letagadni. Tehát, ha te vasalatlanul mész be reggel, és látják rajtad, hogy nyúzott vagy, meg húzod a lábad, akkor az nem jó minta. Tehát felelős vagy magadért, tudjátok, kis herceg, egyértelműen, és az is, hogy amilyen mintát közvetítesz, az azt jelenti a dolgozók számára, hogy igen, ezt így meg lehet csinálni.

De mit kell tenni ahhoz, hogy ez be is jöjjön? Kell olyan programokat szervezni magadnak és a dolgozóidnak is, amikor elkezded megkóstoltatni velük a történetet. Nálunk az egyetemen a társadalomtudományi tanszék vezetője létrehozott egy rekreációs szobát. Először mindenki röhögött rajta, a múltkor pedig át kellett dörömbölnöm a falon, hogy csöndesebben, mert én itt tanítok, és ők meg már sivalkodtak és visítoztak, mert éppen ment a sportfoglalkozás a másik szobában.

Tehát, mint a klasszikus vicc, hogy mondja a gyerek, hogy nem kérek dobostortát. Miért? Megkóstoltad? Nem. Tehát meg kell kóstoltatni, és először pontosan arról lehet szó, hogy nem azt mondod, hogy gyerekek, szombaton sportnap, mindenkinek kötelező.

Nem. Gyerekek, szombaton sportnap, akinek van kedve, jöjjön el. Azt a sportnapot már lehet úgy szervezni, hogy utána hétfőn mindenki arról beszél, hogy hú, de jó volt, és ez is jó volt, és körforgóba mentünk, és lehetett egy kicsit futni, meg úszni, meg íjászkodni, meg tekézni.

És akkor hétfőn azt mondják a többiek, hogy igen? És mikor lesz a következő? Tehát, hogy jó értelemben ennek a felépítését is meg kell csinálni. Stressz. Van pozitív és negatív stressz, de a krónikus stressz az nagyon alattomos.

És ez is egy jelzés lehet, hogy lehet, hogy a szervezeted, ahogy mondtam, kitart, de ennek megfelelően fontos, hogy utána regenerálódni kell. Három hét pihenés kellene, az első héten a pörgés még megmarad. Ilyenkor szoktak megőrülni a vezetők, ilyenkor volt olyan, hogy felhívott az Adriai-tenger partjáról, és mondta, hogy én most hazamegyek.

Merthogy nem bírok pihenni, nem is egy volt ilyen. Nem bírok pihenni, mert annyira túl vagyok pörögve, és mondtam, könyörgök, ne gyere haza, elmúlik. Mennyi idő alatt? Hát mondom, egy hét.

Hát nekem erre nincs időm. Az egyik különben tényleg haza is jött. És inkább visszaállt a munkába, mert azt gondolta, hogy akkor neki ez a pörgés ilyen szempontból megfelelő.

A második hét, amikor lecsillapodik a szervezet, körülnéz, hogy tényleg most nincs ekkora hajtás. És a harmadik hét a regeneráció. Tudom, erre ilyen szempontból nem hiszem, hogy bármelyiküknek ideje lenne.

Éppen ezért lehetőség szerint a napi egyensúly fenntartásával nem szabad elmenni addig a határig, hogy ez a versengés olyan módon életformává váljon. De vele születetten vannak versengő típusok, tehát ha a gyerek az asztalnál már morzsál, a lesöprő versenyt is meg akarja nyerni három évesen, akkor érdemes beíratni a sportra, mert akkor ez biztos, hogy jól csinálja. És vannak olyanok, akik nem.

Tehát, hogy volt olyan megbeszélés, amikor mondta a könyvelő, hogy hagyjatok engem békében ezzel a brainstorminggal, meg egyebekkel, én bevonulok a sarokba, kikaparom nektek az utolsó húszfillérest is, de engem ez nem érdekel. Ez vele született. Ez a sportpszichológiának a legnagyobb bánata, mert aki nem versengő alkat, abból nem tudok olimpiai bajnokot csinálni.

Akik itt ülnek cégvezetőként, az 99,9% hogy itt mindenki versengő alkat. Ez kétségtelen. Mert különben nem ülnétek itt.

Tehát ahhoz, hogy valaki vezető legyen, ahhoz kell egy normális nárcizmus, egy normális exhibicionizmus, hogy figyeljetek már, én viszlek benneteket, én foglak vezetni benneteket. Ez kell. A sportban ugyanez van.

Seitenbachertől kérdezték egyszer, ez olimpiai bajnok judós, és utána Ausztria sportminisztere is volt egy rövid ideig, és megkérdezték tőle, Seizi, te neked ez az egész olimpia, ez hogy jön át? Azt mondta, hogy ezek még fizetnek is azért, hogy engem megnézzenek. Na de Seizi, és ha nem megy a judó, mit csinálsz? Hát akkor egy kicsit jobban odafigyelek. Ennyi.

Tehát, hogy felelős vagy, de a versengést lehet kihívásnak is tekinteni, és nagyon fontos, hogy a készségkihívás megfelelő legyen. Ha túl magas a kihívás, akkor szorongani fogsz, hogy nem tudod megcsinálni. Ha túl alacsony a kihívás, akkor meg Michelangelo széklábat farag.

Tehát, hogy annak megfelelően, ahogy fejlődsz, meg ahogy fejlődik a céged, így is úgy is mindenféle átalakulás jön, meg fenntartható fejlődés, meg bizonyos a munka és szervezet pszichológia bizonyos létszámokhoz köti, hogy mikor kell átugrani bizonyos fejlődési szakaszokat, ha akarod, ha nem, meg kell lépni. De lehet ezt úgy is, hogy egyrészt nem biztos, hogy mindent neked kell elvinni a hátadon. Tehát az ilyen típusú vezetőknek az egyik rossz tulajdonsága pont az, hogy majd én megcsinálom.

Tehát ez az omnipotencia. Mert a többi az lassú, az nem ért hozzá, eltolja, és akkor inkább én megcsinálom. Nem.

A feladatot le kell delegálni, ha kell, kétszer, háromszor, négyszer vissza kell adni, be kell tanítani, idomítani az embert, hogy olyan lábak legyenek körülötted, amiben tényleg megbízol. Autogéntraining, relaxáció. Mindenkit bíztatok arra, sőt, ha szabad ilyen felajánlást tenni, hogy olimpia után nagyon szívesen az érdeklődőknek tartok társadalmi munkában természetesen autogéntraininget, relaxációt, és azt is, hogy ezt hogyan tudod használni a munkában, magánéletben, sportban, hogyan tudsz jól gazdálkodni az energiáiddal, akár úgy is, hogy bagoly létedre reggel még értelmes dolgokat tudjál mondani.

Aztán a kedvelt tevékenységek listáját házi feladatnak adom. Soha senkit nem engedek el házi feladat nélkül. Tehát kérlek benneteket, hogy ennek megfelelően írjátok össze azt a bakancslistát, és nézzétek meg azt is, hogy hol vannak azok a picike rések, ahová ezt be lehet tenni.

Rainer Mária Rilke versével erősíteném meg a dolgot. Ez az Archaikus Apollo-torzó. Nem tudom, hogy ismeri-e valaki.

Aminek mi az utolsó sora? Változtasd meg élted. Ez már egy felszólítás arra vonatkozóan, hogy használd ki azokat a lehetőségeket, amit a Jóisten adott neked. Használd ki jól, erőben, egészségben, és ehhez kívánok nektek sok sikert.