

PREGĂTIRE MENTALĂ PENTRU SPORTIVI

ZONA DE CONFORT E BUNĂ!



SEBASTIAN IONESCU

**CUM SĂ ANTRENEZI
MINTEA CA PE UN MUȘCHI**

MULȚUMIRI!

Pentru Alexandra,

Sunt recunoscător că drumurile noastre s-au intersectat în cel mai potrivit moment, ca să trăim visurile puștanilor ce și-au dat întâlnire la „Unirii” în 2019. Puterea pe care o am acum este datorită dragostei și încrederii pe care tu mi le oferi. Simt că niciun up și niciun down nu ne pot îndepărta, iar pentru asta mă simt binecuvântat. Mă împingi să fiu un bărbat din ce în ce mai atent, mai răbdător, mai înțelept și simt că am alături de mine cea mai bună soție la care aș fi putut visa, pentru că ne susținem reciproc să creștem. Îți mulțumesc că adaugi culoare în viața mea!

Pentru Mama și Tata,

Am fost un copil agitat. Plin de viață. Deși toată ziua făceam „năzbâtii”, rar eram certat, așa că de mic am învățat să fiu responsabil pentru propriile acțiuni. Sunt recunoscător că nu mi-ați tăiat aripile ci, din contră, m-ați susținut să lupt pentru tot ce mi-am dorit. Așa am ajuns să am curajul de a visa și să-mi îndeplinesc dorințele! Mereu am apreciat dedicarea pe care ați avut-o în profesiile voastre, iar exemplul vostru m-a motivat să fiu la fel de implicat în propriul parcurs. M-ați învățat că orice vreau, eu pot! Vă mulțumesc pentru tot ce ați făcut și încă faceți pentru mine și Ovi!

Pentru Ovidiu,

Mă simt binecuvântat că ești fratele meu și mă bucur enorm că am reușit să avem o dinamică atât de vie. Relația asta de susținere reciprocă, la care nu puteam nici să visez atunci când eram copii, îmi dă constant încredere și mă împinge să fiu dedicat. Simt că orice s-ar întâmpla în viața asta te am aproape, iar pentru asta îți mulțumesc! Dos Bros Tacos!

CUPRINS

CAPITOLUL I: ÎNCEPE AICI.....	3
• I.I. Povestea mea.....	6
• I.II. Unealta principală: Jurnalul de auto-coaching.....	10
• I.III. A doua unealtă: Respirația conștientă.....	12
CAPITOLUL II: PREGĂTIRE MENTALĂ.....	15
• II.I. Gânduri.....	16
• II.II. Emoții.....	27
• II.III. Comportament.....	38
CAPITOLUL III: ZONA DE CONFORT.....	44
• III.I. Diferite teorii.....	44
• III.II. Definiția confortului.....	48
• III.III. Zona de confort personalizata.....	53
• III.IV. Tehnica zonei de confort.....	63
CAPITOLUL IV: FLOW PERMANENT.....	68
• IV.I. Ce este starea de flow.....	68
• IV.II. Trăiește în prezent.....	71
• IV.III. Entuziasm zilnic.....	77
CAPITOLUL V: EXERCIIȚII PRACTICE!.....	82

CAPITOLUL I: ÎNCEPE AICI

Dacă citești asta, probabil ești sportiv. Poate ai 14 ani și visezi să ajungi mare. Poate ai 24 și vrei ca talentul tău și munca pe care o depui să-ți aducă rezultatele la care visezi de mic. Sau poate ai 34 și vrei să-ți gestionezi cât mai eficient gândurile și emoțiile. Indiferent unde ești acum, ai un lucru în comun cu restul sportivilor: vrei mai mult.

Vrei să joci cu încredere.

Vrei să te simți liber pe teren.

Vrei să trăiești ca un campion, nu doar să arăți ca unul la antrenament.

Problema e că, de cele mai multe ori, nu-ți lipsesc antrenamentele sau talentul. Lipsește altceva: felul în care îți funcționează mintea. Subconștientul tău e plin de convingeri și obiceiuri – unele te ajută, altele te sabotează. Iar asta îți afectează fiecare meci, fiecare zi, fiecare decizie.

În această carte, o să înveți să-ți vezi zona de confort cu alți ochi. Nu ca pe o cușcă din care trebuie să scapi, ci ca pe o casă pe care o construiești tu. O casă în care obiceiurile tale sunt cărămizile, iar convingerile sunt fundația. Dacă le lași să fie construite la întâmplare, vei simți mereu că trăiești într-un spațiu strâmt, rece și apăsător. Dar dacă le alegi conștient, vei avea o zonă de confort care îți dă încredere, entuziasm și libertate.

Poate îți sună cunoscut unul dintre scenariile următoare:

- La antrenament ești excelent, dar în meci nu joci la fel.
- Ratezi o fază și îți pierzi toată încrederea pentru restul meciului.
- Te întrebi adesea: „*Oare sunt destul de bun?*”
- Ai zile în care simți că nu mai are rost, chiar dacă știi că iubești sportul.
- În ultima perioadă simți mai multă frustrare decât împlinire.

- Vrei constant să demonstrezi că joci bine, dar nu primești validarea dorită.
- Te deranjează că nu ai o performanță constantă.

Dacă te-ai regăsit măcar într-una din situațiile astea, cartea asta e pentru tine. Nu pentru că îți dau eu răspunsurile, ci pentru că aici vei învăța să ți le dai singur. Aici vei descoperi:

- Cum funcționează **subconștientul tău** și de ce îți dictează gândurile și reacțiile fără să-ți dai seama.
- Cum să ai încredere crescută, **tot timpul**.
- Care sunt **blocajele mentale** care te trag în jos și cum să le elimini.
- Cum să creezi **convingeri stimulative** care îți dau putere și curaj.
- Ce rol joacă **obiceiurile mentale, emoționale și comportamentale** și cum să le folosești în favoarea ta.
- Tehnici și exerciții concrete de auto-coaching, pe care le poți face singur, ca să devii sportivul care știi că poți fi.

Nu trebuie să fii „născut campion”. Trebuie să înveți să gândești, să simți și să acționezi ca un campion. Iar asta nu ține de noroc sau de alții. Ține de tine.

Eu scriu această carte dintr-o poziție foarte clară: sunt **mental coach pentru sportivii de performanță**. După cariera mea de baschetbalist profesionist, am lucrat cu sportivi din cel puțin **13 sporturi diferite**, de la adolescenți aflați la început de drum, până la sportivi olimpici și de talie mondială. Am observat, zi de zi, ce se întâmplă în mintea unui sportiv atunci când încrederea se prăbușește, dar și ce se întâmplă atunci când descoperă cum să-și antreneze gândurile și emoțiile.

În **2021** am publicat „*Ca sportivii*” – o carte de dezvoltare personală destinată adolescenților, scrisă sub forma unei povești cu personaje și situații inspirate din realitate. În **2024** am publicat „*Sportivul spiritual*” – o carte care explorează dimensiunile profunde ale vieții de sportiv, dincolo de aparențe, tot printr-o **narațiune ficțională** bazată pe personaje și

metafore. Am ales această formă beletristică pentru primele două cărți ca să transmit unele învățăături într-un mod emoțional și ușor de parcurs.

De data asta însă, am decis să scriu altfel. Această carte e **manualul tău de auto-coaching**. Nu e o poveste, e un ghid direct. Vreau să îți dau instrumentele reale, practice, cu care să îți antrenezi mintea și emoțiile.

Și îți spun clar: e necesar să faci asta. De ce? Pentru că am văzut prea mulți sportivi talentați blocați de gândurile lor. Sportivi care evita mingea la final de meci, nu pentru că nu știu să joace, ci pentru că gândesc: „*nu vreau să ratez*”. Sportivi cu lovituri excelente la antrenament, dar care în meci joacă defensiv, convinși că nu sunt suficient de pregătiți.

Și știu foarte bine cum se simte să fii în acea poziție pentru că eu însumi, ani de zile, mi-am repetat după fiecare ratare: „*gata, o să ratez tot*”. Și exact asta se întâmpla.

Nu lipsa talentului ne blochează. Ci lipsa unei relații sănătoase cu propriile gânduri și emoții. De aceea, în această carte vei învăța cum funcționează subconștientul, ce rol joacă convingerile și sistemul de valori, cum obiceiurile emoționale și de gândire îți formează realitatea și, cel mai important, cum să-ți educi mintea pentru a trăi o viață de sportiv de calitate – plină de încredere, entuziasm și experiențe frumoase, pe teren și în afara lui.

Ți-am pregătit în paginile următoare un manual simplu, direct și practic. Dacă îl citești cu atenție și faci exercițiile, vei avea instrumentele care te ajuta să-ți elimini blocajele mentale și să-ți creezi viața de sportiv la care ai visat mereu! Și cel mai important: nu vei mai trăi cu frica de a greși sau cu presiunea că nu ești suficient. Ci vei trăi cu bucuria de a juca.

La fiecare sfârșit de capitol vei avea un exercițiu practic, pe care te rog să-l faci chiar atunci când ajungi la el. Trebuie să completezi cu pixul aici, în manual, așa că nu fi lazy și implică-te cu inimă deschisă și sinceritate.

Dar înainte să intrăm în exerciții și tehnici, vreau să îți spun povestea mea personală. Pentru că multe dintre lucrurile pe care ți le voi arăta le-am descoperit în cele mai dificile momente din cariera mea, înainte să citesc despre ele în cărți și studii. Și sunt convins că o să rezonzi cu ce urmează.

Hai să începem.

I.I. POVESTEA MEA

M-am născut în 1997, în Craiova, într-o familie modestă, dar plină de iubire. Aveam un motto în casă, care mi-a format prima idee legată de performanță: „*Nu există nu pot. Există nu vreau.*” - pe care, dacă m-ai întreba acum, l-aș schimba în: „*Nu există nu pot. Există nu cred.*” (va avea mai mult sens în capitolele următoare).

La 9 ani am pus pentru prima dată mâna pe o minge de baschet. Eram un copil energic și neastâmpărat, iar baschetul a fost primul loc unde energia mea avea sens. M-am luat după fratele meu mai mare, Ovidiu, pentru că el a fost primul care s-a înscris la cursuri de baschet. În acei ani, ne uitam la clipuri pe YouTube cu Allen Iverson și încercam să îi copiem driblingurile, în timp ce visam să jucăm cu aceeași libertate și curaj pe care le vedeam la el. Acesta a fost primul semn că baschetul însemna mai mult decât o activitate extracurriculară.

Până la 15 ani, baschetul era mai mult pasiune decât carieră. Dar atunci a venit prima mare schimbare: o echipă din Cluj-Napoca m-a chemat să joc pentru ei. Nu am stat pe gânduri. Am spus „da” și am plecat de acasă, convins că drumul meu începea să semene cu al profesioniștilor. În același an am prins prima selecție la lotul național U16 și mă simțeam pe val, dar în spatele entuziasmului era și o mare naivitate. Jucam ca să impresionez pe absolut toată lumea. Fie că era vorba de mediul sportiv sau de colegii de la școală, voiam să fiu plăcut, admirat și recunoscut. Asta a fost prima mare capcană: nevoia de validare. Și am plătit scump pentru ea.

La lotul național am dat peste un antrenor sârb, dur și agresiv, pe care nu cred că o să-l uit vreodată. Țipa la fiecare greșeală, cerea perfecțiune și nu oferea niciun moment de încurajare. Pentru un adolescent care voia doar să fie validat, ăsta era iadul. Fiecare cuvânt pe care-l rostea, simțeam că e o jignire personală, și așa, vorbe ca „*nu ești destul de bun*” sau „*nu o să ajungi jucător adevărat*” începeau ușor, ușor să se instaleze în sistemul meu de credințe. Îmi amintesc că atunci am început să joc cu frică și să mă gândesc mereu la ce greșeli să evit, nu la ce reușite pot crea. Și, inevitabil, frica aducea greșelile și momentele în care eram certat și umilit în fața colegilor, prin vorbe dureroase adresate la persoana mea.

Mi se spunea să muncesc mai mult și asta am făcut. La 17 ani am semnat primul contract profesionist cu CSM Oradea. Pe hârtie, eram cine trebuia să fiu: un jucător profesionist, cu viitor promițător în față. Însă, în realitate zidul invizibil din mintea mea devenea tot mai înalt.

Țin minte un episod dureros pe care l-am trăit la puțin timp după ce ajunseseam la echipa mare: un meci cu sala plină, cum era chiar de pe atunci la Oradea; antrenorul secund al echipei i-a sugerat principalului să mă bage pe teren, chiar pe finalul sfertului trei. Am intrat, însă aveam emoții extraordinar de intense și nu știam cum să le stăpânesc. Eram pe teren, cu mingea în mână și tot ce simțeam era frica de a nu greși. Nu mai era bucurie, nu mai era curaj. Era doar o întrebare care se repeta în capul meu: „*Dacă ratez, ce vor spune ceilalți?*”. Au urmat vreo două pase la adversar și o aruncare ratată, iar după doar câteva minute antrenorul m-a schimbat și eu am revenit pe bancă, fără să am vreun control asupra reacției emoționale care avea loc atunci.

Așa am jucat zeci de meciuri, ani întregi. Performanță fizică aveam și eram foarte disciplinat, însă din punct de vedere mental mă simțeam limitat. La 20 de ani am câștigat Campionatul European U20, alături de prietenii mei dragi și colegii de generație cu care am crescut de la 15 ani. Eram împreună, reușind această performanță rară din istoria baschetului românesc și, teoretic, ar fi trebuit să simt că trăiesc apogeul. Toată lumea mă felicita, părinții îmi erau alături și simțeam că fac bine ceea ce fac cu baschetul, însă tot mă simțeam gol pe interior. Pentru că succesul exterior nu rezolva războiul interior.

Aveam 21 de ani și m-am transferat la SCM Craiova, convins că întoarcerea acasă îmi va da exact încrederea de care aveam nevoie. Eram sigur că mediul familiar, sala pe care o cunoșteam, orașul în care crescusem, familia aproape și prietenii din copilărie aveau să fie combustibilul care îmi lipsea pentru a juca liber și cu bucurie. Însă ceea ce nu știam atunci era că urma să dau peste un antrenor diferit de tot ce întâlnisem până atunci, un om care puneă o presiune psihologică enormă pe jucătorii săi. Nu era genul de antrenor care să se rezume la ceea ce făceai pe teren. Îl interesa totul: cum te îmbraci, în ce locuri ieși, ce cărți citești, ce fel de oameni îți sunt prietenii. Se purta ca un adevărat *puppet master*, un regizor care voia să aibă în control fiecare detaliu al vieții jucătorilor săi, atât în teren, cât și în afara lui.

Am început sezonul cu o încredere solidă, după o vară în care mă pregătisem intens, cu gândul că în sfârșit voi demonstra cine sunt cu adevărat. Dar după câteva luni, lucrurile au început să se schimbe. Performanța mea a început să scadă. Nu pentru că nu eram pregătit fizic sau pentru că nu munceam, ci pentru că intram tot mai mult în capcana dorinței de a-l impresiona pe antrenor și, odată cu el, pe colegii mei de echipă mai experimentați. În loc să joc liber, să am încredere în instinctele mele, jucam cu frica de a nu greși, cu ochii mai mult pe reacțiile celor din jur decât pe minge.

Au fost momente în care am avut ocazia să joc foarte bine, să arăt ce pot. Și exact atunci se întâmpla ceva ce nu puteam controla: fricile vechi reveneau, gândurile negative mă năpădeau și nu reușeam să le stăpânesc. Parcă în locul meu intra pe teren o versiune nesigură și tensionată, care se bloca fix când trebuia să strălucească.

În același timp, în afara terenului, încercam să-mi construiesc o imagine de sportiv cool. Mă îmbrăcam cu stil, îmi făceam tatuaje, îmi cumpărasem prima mea mașină și trăiam sentimentul de libertate pe care ți-l dă statutul de jucător profesionist într-un oraș mare. Cunoșteam fete, primeam atenție, și părea că toate lucrurile astea ar fi trebuit să mă facă fericit. Numai că, în realitate, era un teatru. De multe ori puneam pe față un zâmbet larg, fals, ca să maschez tristețea și confuzia pe care le simțeam în interior.

Eram nedumerit. Nu înțelegeam de ce nu jucam la capacitate maximă, deși mă antrenam intens. Corpul era pregătit, dar mintea îmi juca feste. Și pentru că nu aveam răspunsuri, am început să caut scurtături. Nu sunt mândru de asta, dar recunosc că atunci am început să beau alcool, cu gândul că așa voi uita de problemele de la baschet. Sau să ies cu cât mai multe fete, crezând că asta înseamnă normalitatea la vârsta mea și că așa se umple golul din mine. Doar că, în realitate, fiecare sticlă și fiecare noapte pierdută adânceau și mai mult prăpastia între cine eram cu adevărat și cine arătam lumii că sunt.

Deși eram într-o formă fizică excelentă, mintea mea era un câmp de luptă. Simțeam foarte des îndoială, presiune sau frustrare. Probabil de-asta mă certam cu antrenorii și credeam că lumea are ceva cu mine sau că sunt judecat constant. În căutare de liniște, cream și mai mult haos. Știu că sună urât și nu e imaginea pe care ai vrea s-o ai în minte despre un sportiv de performanță; însă e real.

La sfârșitul sezonului respectiv, la 22 de ani, am plecat să joc în liga regională din Germania. Am vrut să fug din mediul care îmi provoca suferință și așa am ajuns singur într-o lume necunoscută. Acolo am început o altă viață. Am citit cărți de-ale lui Tony Robbins și Eckhart Tolle, am studiat psihologia sportivă și am învățat să meditez, să-mi observ gândurile și să-mi descopăr subconștientul. Atunci am înțeles ceva simplu: în viața asta există mai mult decât percepția mea. Practic, sezonul acela a fost puntea mea către trezirea spirituală care urma să aibă loc. Nu o să uit niciodată acele 8 luni de zile.

În anii care au urmat am publicat primele mele cărți. La 24 de ani am scos pe piață „*Ca Sportivii*”, o carte de dezvoltare personală pentru adolescenți, scrisă ca o poveste cu personaje fictive, inspirate din viața mea. Ulterior, la 27 de ani am lansat „*Sportivul Spiritual*”, tot sub formă de narațiune, dar mult mai profundă. O carte despre ce trăiește un sportiv dincolo de aparențe, pe care am început-o atunci când jucam la CSU Sibiu, am continuat-o un sezon mai târziu, la CSM Galați, și am publicat-o după ce m-am lăsat de baschet. Am ales atunci să scriu povești pentru că voiam să transmit emoția prin personaje. Acum scriu altfel. Scriu un manual. Un ghid direct.

Astăzi, la aproape 29 de ani, sunt mental coach și lucrez cu sportivi din 13 discipline diferite – de la adolescenți care caută încredere, până la sportivi olimpici și de talie mondială. Îi ajut să treacă peste blocajele pe care le-am trăit și eu: frica de a greși, probleme de exprimare, gânduri negative, overthinking și alte aspecte ce țin de lipsa puterii mentale.

Și vreau să înțelegi de ce scriu această carte. Nu pentru că vreau să demonstrez ceva. Ci pentru că am suferit enorm în sport și prin prisma meseriei pe care o am acum pot să ajut sportivii să treacă peste momentele dificile. Știu cum e să pari sigur pe tine, dar în interior să fie haos. Știu cum e să muncești ore întregi și, totuși, să te blochezi la momentul decisiv. Știu cum e să simți că ai potențial, dar să te lovești mereu de aceleași frâne invizibile.

Exact de asta m-am făcut mental coach. Pentru că mă regăsesc în fiecare sportiv cu care lucrez. Le văd fricile, le recunosc gândurile, le știu emoțiile. Și am dezvoltat un sistem de pregătire mentală care funcționează. Un sistem prin care sportivii își explorează subconștientul, observă clar blocajele, descoperă cum să gândească în favoarea lor, cum

să creeze emoții plăcute și cum să trăiască cu entuziasm – pe teren și în afara lui.

De asta ți-am spus povestea mea. Ca să înțelegi de unde vin. Și ca să știi că tot ce vei citi în această carte nu e doar teorie, ci experiență reală. Uite de unde am plecat, iar acum uite din ce perspectivă îți vorbesc: nu doar ca expert, ci ca cineva care a trecut prin haos și l-a transformat în claritate.

I.II. UNEALTA PRINCIPALĂ:

JURNALUL DE AUTO-COACHING

Cartea este game-planul. Jurnalul este terenul.

Această carte este un manual. Un ghid clar despre cum funcționează mintea, emoțiile și comportamentele tale. Dar un manual, oricât de bine ar fi scris, nu produce schimbare de unul singur. Schimbarea apare atunci când începi să aplici ceea ce înveți. Când te implici activ. Așa că, dă-mi voie să întreb retoric: **Ești gata să treci la nivelul următor sau vrei să rămâi cu frici și blocaje mentale?**

Înainte să continui lectura, vreau să faci un lucru foarte concret: ia un caiet sau o agendă care să fie doar a ta. Nu unul în care mai ai notițe vechi, nu unul pe care îl folosești la școală sau la muncă. Un caiet nou, curat, pe care îl vei transforma în **Jurnalul tău de Auto-Coaching**.

Ideal este să citești această carte în felul următor: cartea, deschisă în față, și jurnalul, așezat lângă ea. Cartea este sursa de informație. Jurnalul este spațiul în care lucrezi efectiv.

În acest jurnal te invit să faci câteva lucruri esențiale, pas cu pas:

- Să notezi ideile pe care le consideri importante sau care „te lovesc” atunci când le citești.
- Să scrii conștientizările pe care le ai despre tine, despre felul în care gândești, reacționezi sau te raportezi la sport.
- Să transcrii fragmente sau propoziții din carte care simți că te reprezintă sau care vrei să-ți rămână ca repere.

Și, cel mai important, să faci în scris exercițiile practice propuse pe parcursul capitolelor.

De ce spun asta!

Spun asta pentru că am trăit personal diferența dintre a citi o carte și a lucra cu ea.

Am citit cartea „Awakening the Giant Within”, scrisă de Tony Robbins, de două ori. Prima dată am citit-o superficial. Am parcurs paginile, am citit întrebările, dar nu m-am oprit cu adevărat asupra lor. Cartea avea spații libere pentru completat, însă le-am sărit. Mi-am spus că „le înțeleg” în minte. Rezultatul? Nimic spectaculos. No fuss. Nicio schimbare reală.

A doua oară, însă, am citit-o complet diferit. Cu pixul în mână. Am scris răspunsurile. M-am oprit. Am reflectat. Am conștientizat lucruri pe care nu le văzusem niciodată clar până atunci. Și efectul a fost WOW.

Acel moment a fost începutul parcursului meu de conștientizare. A fost scânteia care a pornit focul: dorința de a înțelege mintea umană, de a deveni mental coach, de a scrie cărți și de a ajuta oameni. Nu cartea în sine a făcut diferența, ci felul în care am lucrat cu ea.

De aceea te îndemn să începi cu dreptul. Dacă tot citești această carte, fă-o așa cum îți propun. Nu doar citi. Oprește-te. Scrie. Răspunde. Implică-te. Nu citi cartea ca pe un roman. Gândește-te la ea ca la un antrenament. Oprește-te. Revino. Scrie. Pentru că jurnalul este locul în care informația se transformă în claritate, iar claritatea se transformă în schimbare reală.

Cartea îți explică ce se întâmplă și de ce. Iar jurnalul este spațiul în care aplici, în care îți vezi gândurile scrise, în care îți antrenezi mintea exact cum îți antrenezi corpul. Nu este un caiet de teme și nici un loc unde „trebuie” să scrii corect sau frumos. Este spațiul tău personal de antrenament mental.

UITE CARE E TREABA CU SCRISUL!

Mulți sportivi spun: „Știu ce simt.” „Știu ce gândesc.” „Îmi dau seama ce nu merge.” În realitate, între a gândi ceva și a scrie ceva este o diferență enormă.

Când doar gândești, gândurile rămân într-un flux rapid și dezordonat. Apar, dispar, se repetă, se amestecă. De multe ori ai impresia că le înțelegi, dar nu apuci să le vezi clar. Când scrii, însă, mintea încetinește. Creierul este obligat să organizeze informația, să o formuleze și să o scoată din haos.

Prin scris, activezi zone din creier responsabile cu claritatea, atenția, logica și autocontrolul. Un gând scris nu mai este doar o senzație vagă, ci devine ceva concret, vizibil, analizabil. De aceea, foarte mulți sportivi au revelații simple, dar puternice atunci când scriu. Îmi spun sportivii cu care lucrez asta!

„Acum văd clar.”

„Nu mi-am dat seama că gândesc asta.”

„Sună diferit când e pe hârtie.”

Scopul jurnalului este exact acesta: să scoți gândurile din cap și să le pui în fața ta. Să vezi clar ceea ce, până acum, doar simțeai confuz.

I.III. A DOUA UNEALTĂ: RESPIRAȚIA CONȘTIENTĂ

Pe lângă scris, acest manual va folosi constant un alt instrument esențial: respirația conștientă.

Fără să ne dăm seama, mare parte din zi stăm într-o postură tensionată: umerii ridicați, maxilarul încheștat, respirație scurtă și superficială. Corpul primește astfel un mesaj continuu că „e ceva în neregulă”, chiar dacă nu există niciun pericol real.

Dă-mi voie să îți prezint un context important: În corpul tău există două moduri principale de funcționare.

1. Sistemul simpatic – modul de alertă. Este ca pedala de accelerație. Te pregătește de efort, de luptă, de reacție rapidă. Este foarte util în competiție, dar dăunător dacă rămâne pornit prea mult timp.

Poate ai auzit expresii precum: „Ai nervi?”, „Ești nervos?”, „Te-au lăsat nervii?”. De multe ori le folosim fără să ne gândim ce înseamnă cu adevărat. În realitate, ele descriu exact acest mod de funcționare: sistemul nervos este în alertă continuă. Când „ai nervi”, corpul tău este încordat, mușchii sunt tensionați, postura devine rigidă, iar mintea se fixează aproape exclusiv pe gânduri negative, amenințări sau stres.

Când acest sistem rămâne activ prea mult timp, este ca și cum ai ține accelerația apăsată fără pauză. Consumă energie, consumă atenție, consumă „nervi”. Obosești mai repede, te enervezi mai ușor și îți pierzi claritatea mentală. De aceea, mulți sportivi ajung să spună că „nu mai au energie”, deși fizic sunt pregătiți.

2. Sistemul parasimpatic – modul de relaxare. Este ca pedala de frână. Ajută corpul să se calmeze, să se refacă, să gândească limpede și să proceseze emoțiile într-un mod sănătos.

Echilibrul apare atunci când știi când să accelerezi și când să frânezi. Iar vestea bună este că poți face asta conștient.

Când începi să respiri mai adânc, mai lent, corpul primește un semnal clar de siguranță. Când îți relaxezi mușchii, maxilarul, sprâncenele și îți îndrepți postura, mesajul transmis sistemului nervos este: „Sunt în regulă. Totul e safe. Pot să mă relaxez acum.”

O respirație profundă, un zâmbet ușor și o postură dreaptă schimbă rapid starea internă. Mușchii se destind, ritmul inimii se stabilizează, iar mintea iese din modul de supraviețuire. Nu mai e blocată doar pe stres, ci devine capabilă să observe, să aleagă și să reacționeze conștient (supraviețuire = accelerația este apăsată, ca atunci când vrei să fugi pentru a nu-ți pierde viața. Nu e ok să o ții apăsată când faci lucruri basic, pentru a nu consuma energie și nervi pentru ceva ce poți face foarte ușor, cu calm).

Asta înseamnă reglarea sistemului nervos: nu să elimini emoțiile sau tensiunea, ci să înveți să revii la echilibru.

Problema multor sportivi este că trăiesc aproape constant cu accelerația apăsată, fără să-și dea seama. De aici apar tensiunea, agitația, anxietatea și confuzia mentală.

Respirația conștientă este cea mai simplă și rapidă metodă prin care poți regla acest sistem. Când respiri lent, profund și controlat, corpul primește un semnal clar de siguranță. Mușchii se relaxează, ritmul inimii scade, mintea se limpezește.

Pentru a spune simplu, mai ales unui sportiv tânăr: respirația este telecomanda corpului tău. Dacă înveți să o folosești, îți poți schimba starea în câteva zeci de secunde.

De aceea, pe parcursul cărții vei întâlni frecvent intervenții și remindere de tipul: „Respiră conștient.” Nu sunt întâmplătoare. Sunt intenționate.

Îți voi spune și ritmul în care să respiri în aceste pauze, de genul:

- 3 secunde inspira, 6 secunde expira. 3 repetări.

Când respecti ritmul de respirație, asigură-te că îți relaxezi umerii, palmele, picioarele și mușchii faciali.

Încearcă chiar acum!

*** Respiră conștient: 3 secunde inspira, 6 secunde expira. 3 repetări. ***

Acestea fiind spuse, te invit să parcurgi cartea cu jurnalul lângă tine. Să nu te grăbești. Să respiri. Să scrii. Pentru că adevărata pregătire mentală nu se întâmplă doar citind, ci aplicând.

Aceasta nu este o carte de parcurs o singură dată. Este un manual de lucru. Iar jurnalul este terenul tău de antrenament mental.

CAPITOLUL II: PREGĂTIRE MENTALĂ

Acum, că m-am prezentat și am împărtășit contextul acestui manual, haide să începem pregătirea prin a evidența ce anume dorim să îmbunătățim.

Vorbim despre 3 aspecte esențiale, pe care urmărim să le conștientizăm și antrenăm cât mai clar:

Gânduri - Emoții - Comportament.

În timpul pe care o să-l petreci citind acest manual, te încurajez să-ți pui la îndoială obișnuințele și principiile. Nu pentru că sunt greșite, ci pentru că au fost create inconștient și se poate ca multe dintre ele să te limiteze. Majoritatea mecanismelor de gândire pe care le respecti sau tiparelor emoționale care se activează fără să-ți dai seama, au fost scrise în subconștientul tău în urma experiențelor trăite. Adică, până acum nu ai ales conștient cum să gândești, ce să simți sau cum să reacționezi, ci pur și simplu ai dobândit un set de „reguli” pe care le respecti fără dar și poate. Ca să aibă și mai mult sens, o să trecem pe la fiecare dintre cele 3 aspecte menționate mai sus și o să vorbim concret despre funcționalitatea lor.

În domeniul psihologiei se folosește, de multe ori, un limbaj academic sau exprimări pompoase, care sună bine pe hârtie, dar care ajung greu la cei care chiar au nevoie de ele. Nu pentru că oamenii n-ar fi suficient de inteligenți, ci pentru că mintea nu funcționează în paragrafe complicate și definiții stufoase. Iar sportivul, mai ales, nu are nevoie de teorii frumoase, ci de claritate.

Pentru că mi-am dorit să învăț procesele complexe de care sunt capabile corpul și mintea umană, mi-a fost mult mai ușor să le explic prin analogii din viața de zi cu zi. Analogii simple, reale, pe care le poți simți, nu doar înțelege intelectual. De exemplu, le spun adesea sportivilor: „Nu e o problemă dacă gândești negativ. Sarcina minții este să aibă gânduri, la fel cum sarcina plămânilor este să respire.” Spun asta mai ales atunci când aud fraza: „Vreau să scap de gândurile negative.”

Aici apare una dintre cele mai mari confuzii din pregătirea mentală. Sportivul crede că, pentru a avea încredere, trebuie să nu mai gândească negativ. Iar adevărul este că a scăpa de gânduri este aproape imposibil. Minte produce gânduri în mod constant. Nu pentru că ceva e „în neregulă” cu tine, ci pentru că asta e funcția ei. Problema nu sunt gândurile care apar, ci relația pe care o ai cu ele. Nu trebuie să elimini gândurile negative ca să joci bine. Trebuie să înveți să nu le mai dai controlul.

Exact aici intervine antrenamentul mental. Nu ca să-ți golească mintea, ci ca să te ajute să dai o direcție gândurilor și un sens conștient. Ca să înveți să joci cu încredere chiar și atunci când mintea îți aruncă îndoieli, scenarii negative sau frici. Pentru că performanța nu înseamnă absența gândurilor negative, ci capacitatea de a rămâne prezent și funcțional în ciuda lor.

Tocmai pentru că am talentul — și plăcerea — de a traduce informații complexe în exprimări ușor de înțeles, am decis să scriu această carte cu exact tonul pe care îl folosesc în viața de zi cu zi și în ședințele de coaching. Fără ocolișuri. Fără să mă învârt în jurul cozii. Fără cuvinte sofisticate care impresionează, dar nu ajută.

Scopul meu este unul singur și foarte clar: să înțelegi ce se întâmplă în mintea ta și să înveți cum să o antrenezi ca pe un mușchi. Simplu. Practic. Aplicabil. Pentru că, la final, nu ne interesează să „știm” mai mult, ci să jucăm mai bine și să fim mai stabili mental, exact atunci când contează cel mai mult.

II.I. GÂNDURI

Tot ceea ce trăiești începe cu un gând.

Fiecare acțiune, reacție, emoție sau obicei își are originea într-un proces mental, de multe ori inconștient. Gândurile sunt mecanismele prin care mintea creează sens — ele traduc lumea exterioară în semnificații interioare. Iar dacă aceste semnificații sunt eronate sau distorsionate, întreaga realitate se deformează odată cu ele.

Când vorbesc despre gânduri, nu mă refer doar la ceea ce „îți trece prin minte”. Mă refer la modul în care funcționează întreg sistemul tău mental,

la felul în care procesezi informația, tragi concluzii, judeci, îți imaginezi și te evaluezi.

Un gând nu e doar un fir logic. E o *energie direcționată*. E începutul tuturor emoțiilor și al tuturor comportamentelor.

MINTEA CONȘTIENTĂ ȘI SUBCONȘTIENTUL

Mintea ta e împărțită, din punct de vedere funcțional, în două mari sisteme: **mintea conștientă** și **subconștientul**.

Mintea conștientă = Partea proactivă, logică, deliberată. Ea analizează, planifică, raționează și ia decizii. Aici se desfășoară procesul de luare a deciziilor intenționate, aici îți spui: „*Mă voi concentra pe apărare*”, „*Nu contează ce zice antrenorul, eu știu ce pot.*”

Dar partea aceasta a minții tale reprezintă doar vârful aisbergului: aproximativ **5-10%** din întreaga activitate psihică. Sub acel vârf se află subconștientul, care acoperă restul de **90-95%**.

Subconștientul = Zona tăcută, profundă și puternică — un fel de hard disk emoțional unde sunt stocate toate convingerile, amintirile, fricile, reflexele, reacțiile automate, tiparele de gândire și imaginea ta de sine.

Dacă mintea conștientă este *pilotul*, subconștientul este *motorul* — și motorul va merge în direcția în care este programat, indiferent dacă destinația e benefică sau nu.

Aici apare esența antrenamentului mental: **nu poți schimba ceea ce nu cunoști** și nu poți controla ceea ce se desfășoară în subconștient fără să devii conștient de el.

Când un sportiv spune „nu știu ce s-a întâmplat, pur și simplu m-am blocat”, ceea ce descrie este o reacție subconștientă. Conștient, vrea să performeze. Dar în profunzime, există o credință veche — poate una învățată în copilărie — care spune: „*dacă greșesc, o să fiu criticat*”. Acea credință activează frica, iar frica modifică fiziologia corpului. Mâinile se încordează, respirația devine superficială, iar corpul reacționează exact cum a fost „programat”.

Exemplu personal:

Țin minte o fază din perioada în care jucam la SCM Craiova. Eram în sfertul trei al unui meci echilibrat, iar antrenorul — genul de om care voia să controleze tot, inclusiv viața noastră din afara terenului — stătea pe margine, cu privirea fixă, evaluând fiecare mișcare. Am simțit o tensiune greu de descris, un fel de presiune în piept. Nu mai jucam pentru plăcere, ci pentru aprobare. Iar când mingea a ajuns la mine, am ezitat. O secundă de ezitare. Și, în baschet, o secundă e suficientă ca adversarul să-ți ia totul. Asta a fost prima dată când am înțeles, fără să știu să pun în cuvinte, că *mintea îți poate bloca corpul*.

CE SUNT CREDINȚELE ȘI CUM SE FORMEAZĂ

În psihologie, **credințele** sunt definite drept *structuri cognitive stabile care determină interpretarea realității și direcționează comportamentul*. Mai sunt numite și **convingeri, principii, valori sau reguli personale**.

Simplu spus, o credință este o **concluzie** pe care mintea o trage după o experiență și o înregistrează ca adevăr absolut. Acea **presupunere** sau **interpretare** se instalează în sistemul tău de valori, fără ca tu să-ți dai seama.

Spre exemplu, un sportiv care, copil fiind, a fost certat constant pentru greșeli, învață că „a greși = a dezamăgi”. Iar la maturitate, chiar dacă rațional știe că greșeala e parte din procesul de învățare, subconștientul lui continuă să reacționeze ca în copilărie.

Creierul uman funcționează pe baza **predictibilității**. El caută să evite incertitudinea și să conserve energia. De aceea, preferă o credință limitativă familiară în locul unei perspective noi care cere efort cognitiv.

De fiecare dată când trăiești o emoție puternică și o asociezi cu o interpretare, subconștientul înregistrează acea combinație sub forma unui *circuit neuronal*. Cu cât o re trăiești mai des, cu atât circuitul devine mai adânc. În timp, reacționezi fără să gândești.

Așa se nasc credințele: **din interpretări repetate și emoții nerezolvate**.

Exemplu din coaching:

Am lucrat cu un jucător de tenis care spunea: „*Am tot ce trebuie, dar când sunt condus, îmi pierd complet încrederea.*” Analizând împreună, am descoperit că în copilărie, tatăl lui îi repeta după fiecare înfrângere: „*Când e greu, cedezi.*” Ani mai târziu, subconștientul încă rula același scenariu. Când scorul devenea dificil, mintea îi spunea: „*Aici de obicei pierzi.*” După ce a devenit conștient de acea credință, am putut construi o nouă afirmație stimulativă: „*Când e greu, mă concentrez mai tare.*” Aceeași situație, alt gând, alt rezultat.

CELE DOUĂ TIPURI DE CREDINȚE

Odată ce înțelegi ce sunt credințele și cum se formează, următorul pas este să conștientizezi că nu toate credințele lucrează în favoarea ta.

Există **două tipuri principale de credințe** care îți modelează întreaga viață:

- **credințele limitative**, care îți dau gânduri negative, emoții neplăcute și îți îngreunează progresul;
- **credințele stimulative**, care îți permit să gândești constructiv, te motivează, îți amplifică potențialul și susțin progresul.

Aceste două categorii funcționează asemenea a două perechi de ochelari: printr-una vezi lumea ca pe un teren plin de obstacole, iar prin cealaltă o vezi ca pe un spațiu al posibilităților. Lumea nu se schimbă — doar lentila prin care o privești.

CREDINȚELE LIMITATIVE

Credințele limitative sunt convingeri adânc înrădăcinate care te fac să te îndoiești de tine, să amâni, să renunți sau să trăiești sub potențialul tău.

Ele se formează în perioade de **vulnerabilitate emoțională** — copilărie, adolescență, momente de eșec sau de critică intensă — și se consolidează **prin repetiție**.

În esență, o credință limitativă este **o concluzie falsă generalizată** despre tine, extrasă dintr-o experiență trecută dureroasă.

De exemplu:

- „Dacă greșesc, înseamnă că sunt slab.”
- „Nu merit succesul dacă nu sunt perfect.”
- „Nu sunt lider, eu trebuie doar să execut.”

Astfel de credințe te fac să reacționezi defensiv chiar și atunci când nu există pericol real. Ele restrâng aria deciziilor posibile și, în timp, devin auto-profeții: adică te convingi că nu poți, așa că nici nu mai încerci.

În psihologie, acest mecanism se numește **confirmarea cognitivă** — tendința minții de a căuta constant dovezi care să confirme ceea ce deja crezi.

De aceea, credințele limitative pot deveni periculoase: pentru că te fac să interpretezi realitatea într-un mod care întreține exact problema pe care o cauți să o eviți.

Exemplu personal:

În perioada în care jucam la CSM Oradea, îmi doream enorm să demonstrez că pot fi folositor într-o echipă puternică. Dar subconștientul meu rula o credință veche: *„Dacă îmi asum, voi fi criticat.”*

Așa că, în momentele decisive, ezitam. Jucam sigur, dar nu curajos. Abia când am conștientizat această credință, mi-am dat seama că nu antrenorul mă bloca — ci modul meu de a gândi despre mine.

Credințele limitative nu dispar prin voință. Ele se transformă prin **conștientizare, reinterpretare și practică mentală**.

Primul pas este să le identifici. Al doilea, să le pui sub semnul întrebării.

De cele mai multe ori, o credință limitativă nu rezistă unui dialog onest cu realitatea.

CREDIȚELE STIMULATIVE

Dacă cele limitative te închid, credințele stimulative te deschid.

Ele sunt convingeri care te susțin, te mobilizează și te conectează la partea ta curajoasă.

O credință stimulativă este o **convingere constructivă**, formată prin experiențe pozitive, modele inspiraționale sau reflecții conștiente.

Ea îți permite să vezi greșeala ca pe o oportunitate, eșecul ca pe un proces și disconfortul ca pe un pas natural spre evoluție.

Exemple de credințe stimulative:

- „Greșelile fac parte din drumul spre performanță.”
- „Pot învăța orice, dacă am răbdare.”
- „Mă definesc prin efort, nu prin rezultat.”
- „Fiecare meci e o șansă să cresc.”

Spre deosebire de credințele limitative, cele stimulative nu se bazează pe frică, ci pe încredere. Ele nu promit perfecțiune, ci progres.

Din punct de vedere neuropsihologic, credințele stimulative activează rețelele neuronale asociate cu **reziliența, curiozitatea, și învățarea adaptativă**.

Practic, îți cresc toleranța la frustrare și capacitatea de a reveni după eșec.

Exemplu din coaching:

Am lucrat cu o jucătoare de volei care se temea de fiecare dată că va fi schimbată dacă greșește. Prin exerciții de conștientizare, am înlocuit gândul *„Dacă greșesc, mă schimbă”* cu *„Dacă greșesc, mă observ și învăț.”*

După două luni, acea simplă schimbare de perspectivă i-a crescut încrederea vizibil. A început să riște mai mult, să joace liber și, paradoxal, să greșească mai puțin.

RELAȚIA DINTRE CELE DOUĂ TIPURI DE CREDINȚE

Nicio minte nu este complet eliberată de credințe limitative.

Diferența dintre un sportiv care stagnează și unul care evoluează nu este absența fricilor, ci **felul în care le gestionează**.

Credințele stimulative nu le elimină complet pe cele limitative — dar le diminuează puterea.

Cu cât întărești zilnic convingerile care te susțin, cu atât slăbești influența celor care te sabotează.

Este ca și cum ai schimba greutatea balanței în favoarea ta.

De aceea, antrenamentul mental include mereu o etapă de **reprogramare cognitivă**, în care înveți să:

1. **identifici** credințele care te limitează,
2. **le pui la îndoială** prin întrebări constructive,
3. **creezi formulări noi**, stimulative, care îți oferă putere.

Reflecție de autor:

Am învățat pe propria piele că o credință limitativă te poate ține blocat ani întregi, chiar dacă ai talent, disciplină și dorință.

Dar am învățat și că o credință sănătoasă poate schimba totul într-o singură clipă.

Când un sportiv își schimbă modul în care gândește despre sine, își schimbă întreaga fiziologie.

În momentul în care spui „pot”, creierul tău începe să caute soluții.

În momentul în care spui „nu pot”, creierul tău oprește orice inițiativă.

Diferența e în interpretarea ta.

CUM SE ÎNTĂRESC CREDINȚELE

Există două mecanisme majore prin care o credință se întărește: **repetiția cognitivă** și **încărcătura emoțională**.

Subconștientul învață prin **repetiție și simțire**. Dacă o propoziție se repetă des și e trăită intens, se transformă într-o realitate interioară.

O idee spusă o dată nu are forță. Dar o idee spusă de zece ori, asociată cu rușine sau frică, devine adevăr personal. Chiar dacă nu e un adevăr logic.

Așa se explică de ce mulți sportivi pot fi perfecționiști: pentru că, în trecut, performanța lor a fost condiția prin care primeau iubire sau aprobare.

Când performezi cu frică, corpul tău e tensionat. Când performezi cu încredere, corpul tău e coerent. Schimbarea se produce doar atunci când înlocuiești credințele limitative cu unele constructive.

Exemplu personal:

Când eram mai tânăr, mi se părea că trebuie să joc impecabil ca să fiu respectat. Ani mai târziu, când am început să lucrez cu sportivi, am realizat cât de des apărea același tipar: *„Dacă nu joc bine, nu merit să fiu aici”*. Într-o sesiune, un handbalist mi-a spus: *„Când ratez o aruncare, simt că dezamănesc pe toată lumea”*. I-am spus: *„Nu îi dezamăgești pe alții, ci doar imaginea ta despre tine”*. A înțeles imediat. A doua zi, a avut unul dintre cele mai bune meciuri din carieră.

*** Respiră conștient: 4 secunde inspira, 4 secunde ții respirația, 4 secunde expiri. 2 repetări. ***

SARCINILE SUBCONȘTIENTULUI

Subconștientul are patru funcții fundamentale care explică de ce schimbarea mentală cere conștientizare și practică:

1. **Funcția de protecție:** subconștientul prioritizează supraviețuirea emoțională. El va evita orice situație care seamănă cu o experiență dureroasă din trecut, chiar dacă acel context ar aduce progres.
2. **Funcția de homeostazie:** menține echilibrul interior al sistemelor corpului uman și susține stabilitatea psihologică la un nivel de funcționare optim.

3. **Funcția de eficiență:** transformă procesele mentale repetate în automatisme pentru a economisi energie cognitivă.

4. **Funcția de validare:** filtrează realitatea pentru a confirma ceea ce deja crezi.

Este un sistem foarte complex, dar omul este conceput să fie conștient de o parte mică din întreaga inteligență a corpului uman. Iar în absența conștientizării, aceste funcții pot deveni capcane atunci când ajungem să confundăm **familiarul cu singurul drum posibil**.

Exemplu din coaching:

Am lucrat cu o jucătoare de volei care îmi spunea că „pur și simplu nu mai poate juca liber”. De fiecare dată când greșea, își cerea scuze exagerat. În ședințe, am descoperit că în copilărie era pedepsită pentru greșeli mărunte. Subconștientul ei învățase că orice greșeală aduce consecințe. Așa că, pentru a se proteja, juca defensiv. Când a conștientizat tiparul, am început procesul de rescriere mentală: a învățat să gândească „pot greși și tot e în regulă”. După câteva săptămâni, performanța ei a explodat.

DE CE SĂ FII CONȘTIENT DE TIPARELE DE GÂNDIRE

Conștientizarea este prima etapă a transformării mentale.

Fără conștientizare, reacționezi. Cu conștientizare, alegi.

Tiparele mentale sunt drumurile neuronale pe care circuli zilnic. Cu cât le folosești mai des, cu atât devin mai rapide și mai confortabile. Dar un drum cunoscut nu e neapărat și un drum bun.

Când înveți să observi **ce gândești**, începi să vezi legătura dintre gând, emoție și comportament. Devii arhitectul propriei minți.

Exemplu din coaching:

Când lucram cu un tânăr baschetbalist de 17 ani, l-am întrebat: „Ce gând îți vine în cap imediat după o greșeală?” Mi-a spus: „*De fiecare dată îmi zic că nu sunt făcut pentru asta*”. Apoi l-am întrebat: „Ce gând ai putea alege în locul ăsta?” S-a gândit și a zis: „*Că fiecare greșeală mă apropie de ce vreau să devin*”. A fost prima dată când a zâmbit relaxat în timpul unei sesiuni. După câteva săptămâni, diferența se vedea clar și în jocul lui: mai curajos, mai prezent, mai autentic.

CONCLUZIE

Gândurile nu sunt doar idei. Ele sunt **semnale de comandă** pentru tot ce urmează: emoții, reacții, comportamente, rezultate.

Dacă vrei să schimbi realitatea, nu începe cu acțiunea, ci cu **gândul care o precede**.

Gândurile creează emoții, emoțiile creează reacții, reacțiile repetate creează comportamente, iar comportamentele definesc cine devii și ce rezultate ai.

De aceea, antrenamentul mental nu este altceva decât un proces de reprogramare a gândirii — o reconstrucție intenționată a felului în care interpretezi lumea și pe tine însuși.

Mintea ta nu e dușmanul tău. E un instrument extraordinar, dar doar dacă înveți să-l folosești conștient. **Când observi gândurile, începi să le alegi. Când alegi gândurile, îți crezi propria realitate.**

EXERCITIUL RAPID 1: „Ce gând mă conduce?”

Acest exercițiu te ajută să devii conștient de **tiparele de gândire** care îți dictează reacțiile, mai ales cele care te limitează. Fă acest exercițiu în scris, notând în jurnal.

Important: nu te învinovăți, doar observă. Scopul e să identifici exact propoziția pe care ți-o spune mintea.

PASUL 1: Observă gândul automat

Amintește-ți o situație în care te-ai simțit tensionat, frustrat sau nesigur și notează sincer:

„Ce gând mi-a trecut prima dată prin minte?”

Exemple:

„O să greșesc din nou.”

„Antrenorul e sigur dezamăgit de mine.”

„Nu sunt la nivelul celorlalți.”

PASUL 2: Descoperă credința din spatele gândului

Aceasta e etapa în care aduci la suprafață convingerea care stă la baza gândului.

Răspunde la întrebarea:

„Dacă acest gând ar fi o regulă de viață, care ar fi ea?”

Exemple:

Gând: „O să greșesc din nou.” → Credință: „Nu e bine să greșesc.”

Gând: „Antrenorul e dezamăgit de mine.” → Credință: „Valoarea mea depinde de ce cred sau spun alții.”

PASUL 3: Rescrie conștient noul gând

Alege formularea care îți dă o stare de liniște și control.

Formulează o propoziție nouă, realistă, care să te ajute să reacționezi sănătos data viitoare.

Exemple:

- „Greșelile mă ajută să cresc.”
- „Valoarea mea nu depinde de reacția nimănui.”
- „Pot învăța să gândesc în favoarea mea.”

Recomandare:

Nu încerca să te cerți cu vechile mecanisme de gândire, ci doar acordă mai mult interes noilor formulări. Schimbarea cognitivă se produce **prin repetiție conștientă** — exact cum antrenezi un mușchi. După fiecare antrenament, întreabă-te: „*Cum m-am simțit când am gândit diferit?*”

Exemplu din coaching:

Am folosit exact acest exercițiu cu o jucătoare de handbal. După fiecare meci, își scria în jurnal primul gând care-i apărea în minte, după o greșeală. În primele zile nota: „*Am pierdut punctul, sunt slabă*”. După o săptămână de rescriere conștientă, noul gând automat devenise: „*Am pierdut un punct, dar jocul continuă*”.

După o lună, diferența în atitudine era vizibilă: **mai calmă, mai prezentă, mai eficientă.**

II.II. EMOȚII

Emoțiile sunt limbajul corpului. Sunt reacțiile corpului la ceea ce gândește mintea - fie că ai gânduri conștiente sau inconștiente. Ele nu apar pentru a te înkurca, ci pentru a te **informa**.

Fiecare emoție pe care o simți este un mesaj. Uneori este clar și ușor de descifrat. Alteori este confuz, amestecat cu tensiune, agitație sau oboseală. Dar nu este niciodată întâmplător. Emoțiile nu sunt zgomot de fond — sunt semnale.

Putem defini emoțiile ca **răspunsuri psihofiziologice complexe**, declanșate de interpretarea subiectivă a unei situații în raport cu nevoile, valorile și experiențele tale anterioare. Cu alte cuvinte, emoția nu este provocată direct de realitate, ci de **felul în care realitatea este evaluată de creierul tău**. Adică, în funcție de credințele tale.

Acesta este un punct esențial de înțeles: **nu situația produce emoția, ci interpretarea pe care o ai tu asupra situației.**

De aceea, două persoane pot trăi exact același eveniment — același meci, aceeași greșeală, aceeași observație — și se pot simți complet diferit. Diferența nu este în exterior, ci în filtrul interior prin care fiecare evaluează ceea ce se întâmplă.

Emoțiile nu sunt dușmanii tăi. Ci sunt aliații tăi cei mai sinceri.

Ele nu mint. Nu se prefac. Nu judecă.

Ele doar semnalează.

Problema este că majoritatea oamenilor nu au fost învățați să le asculte. Au fost învățați să le ignore, să le reprime sau să le dramatizeze. În loc să le folosească drept instrument de orientare, le tratează ca pe ceva ce trebuie „controlat” sau „eliminat”.

Adevărata inteligență emoțională nu înseamnă să-ți controlezi emoțiile. Înseamnă să le înțelegi, să le accepți și să le **directionezi conștient**.

Mai departe învățăm cum ia naștere o emoție și cum putem antrena sistemul emoțional al corpului, prin conștientizare. Acest radar intern este activ toată viața și ne ghidează comportamentul în mod constant. Pentru că orice acțiune pe care o întreprindem are la bază un motiv emoțional, de care de cele mai multe ori nu ne dăm seama.

CUM FUNCȚIONEAZĂ SISTEMUL EMOȚIONAL

Orice emoție urmează o succesiune clară de procese biologice și cognitive. Emoțiile nu sunt reacții haotice sau întâmplătoare, ci **răspunsuri extrem de bine coordonate** între creier, corp și experiențele stocate în memorie.

Sistemul emoțional funcționează în trei etape fundamentale:

1. Percepția – Ce se întâmplă?

Creierul primește o informație din mediul extern sau intern: o privire, un gest, tonul vocii unei alte persoane, un gând sau o amintire. Această informație este procesată instantaneu, înainte ca tu să ai timp să „gândești” despre ea.

2. Evaluarea – Interpretarea inconștientă

Subconștientul compară stimulul cu experiențele anterioare și decide rapid dacă situația este:

- sigură sau periculoasă
- favorabilă sau amenințătoare
- cunoscută sau incertă

Această evaluare este automată și se bazează pe credințe deja formate, nu pe analiza rațională a momentului. De aceea de cele mai multe ori când reacționezi impulsiv, simți că pierzi controlul. De fapt, pierzi atenția momentului din prezent și reacționezi automat. Atunci subconștientul decide pentru tine, așa cum a fost învățat.

3. Răspunsul emoțional – Ce simt?

În funcție de evaluare, sistemul nervos activează reacțiile biologice: modificări ale respirației, ritmului cardiac, tensiunii musculare, expresiei faciale și nivelului de energie.

Tot acest proces se petrece în mai puțin de o secundă.

De aceea, emoțiile sunt mai rapide decât rațiunea. Ele apar **înaintea gândului logic**.

Ceea ce numim, în mod eronat, „control emoțional” nu înseamnă să oprești emoția, ci să devii conștient de **spațiul dintre evaluare și reacție**. În acel interval scurt, dar esențial, apare libertatea de a alege interpretarea.

Acolo se naște inteligența emoțională: între impuls și alegere. Asta nu înseamnă să gândești fiecare pas pe care îl faci, ci să accepți reacția emoțională pe care decide subconștientul să o aibă. Iar dacă nu-ți place cum te simți, poți să evaluezi din nou acel moment și să dai o nouă interpretare situației.

*** Respiră conștient: 4 secunde inspira, 6 secunde expira. 2 repetări. ***

CUM ANTRENEZI SISTEMUL EMOȚIONAL

Tiparele emoționale se formează din primele etape ale vieții, în funcție de mediul în care crești, de modul în care ești validat sau criticat, de felul în care eșecurile și reușitele sunt interpretate în jurul tău. Fiecare experiență emoțională intensă lasă o urmă în sistemul nervos și contribuie la construirea unui stil automat de reacție.

De-a lungul timpului, mintea învață să evalueze situațiile într-un mod inconștient, rapid și aparent „natural”. Acest stil de evaluare devine un tipar. Cu cât este repetat mai des, cu atât se întărește. Iar tiparele emoționale consolidate ajung să fie omniprezente: apar în antrenamente, în competiții, în relații, în dialogul interior.

Astfel, ajungem să trăim într-un șablon emoțional pe care nu l-am ales deliberat, dar care ne influențează reacțiile, deciziile și performanța. Nu pentru că „așa suntem”, ci pentru că așa am fost antrenați fără să ne dăm seama.

Vestea bună este că sistemul emoțional este plastic. Poate fi reantrenat. Dar nu prin forță sau negare, ci prin conștientizare și practică.

Antrenarea sistemului emoțional presupune trei pași esențiali:

1.Observarea

Observarea înseamnă să devii martor conștient al emoției care se instalează în corp, fără să încerci să o schimbi imediat. Este capacitatea de a recunoaște emoția în momentul apariției ei. Observarea nu înseamnă analiză excesivă și nici judecată. Înseamnă să îți aduci atenția asupra semnalelor corporale: tensiunea din umeri, nodul din stomac, respirația superficială, agitația sau blocajul.

În acest pas îți pui întrebări simple și concrete:

- Ce simt acum?
- Unde simt în corp această stare?
- Ce intensitate are emoția, de la 1 la 10?

Doar prin observare creezi o distanță între tine și emoție. În acel spațiu apare pentru prima dată controlul conștient. Emoția nu mai este „tu”, ci ceva ce se întâmplă în tine.

Fără acest pas, orice încercare de reglare este superficială.

2. Acceptarea

Acceptarea este pasul pe care cei mai mulți oameni îl sar. Și tocmai de aceea rămân blocați în aceleași reacții emoționale.

Acceptarea nu înseamnă să renunți sau să te resemnezi. Înseamnă să recunoști că emoția există și să îi permiți să fie prezentă, fără să o respingi și fără să te lupți cu ea.

Orice emoție respinsă se intensifică. Orice emoție acceptată începe să se regleze.

Acceptarea înseamnă să îți spui:

„Este normal să simt asta în acest context.”

„Nu e nimic greșit cu mine pentru că trăiesc această stare.”

Indiferent că este frică, furie, rușine, tristețe sau frustrare, acceptarea creează siguranță în sistemul nervos. Iar siguranța este condiția de bază pentru schimbare.

Un sportiv care își permite să simtă nu devine mai slab. Devine mai stabil. Pentru că nu mai consumă energie luptând cu propria experiență interioară.

3. Reinterpretarea

Reinterpretarea este pasul în care începi să influențezi activ emoția. Nu prin negare, ci prin schimbarea perspectivei.

După ce ai observat emoția și ai acceptat-o, îți pui întrebarea:

„Există o interpretare mai utilă a acestei situații?”

Reinterpretarea presupune să vezi contextul dintr-un unghi care te ajută, nu care te blochează. De exemplu:

– „Această frică înseamnă că îmi pasă. Aleg să joc cu încredere, chiar dacă îmi e frică.”

– „Agitația pe care o simt este semnul că sunt implicat și că-mi pasă.”

– „E normal să greșesc, doar așa pot învăța ce să fac data viitoare mai bine.”

Un exemplu concret din sport:

Un jucător intră pe teren și simte o presiune puternică. Interpretarea automată este: „Dacă greșesc, dezamănesc.” Emoția este frică, iar corpul se blochează.

Prin reinterpretare, mesajul devine: „Simt presiune pentru că acest meci contează. Presiunea înseamnă responsabilitate, nu pericol. Chiar dacă îmi e frică, știu că sunt pregătit”. Emoția se transformă din frică în focus. Corpul răspunde diferit. Deciziile devin mai clare.

Reinterpretarea este alegerea conștientă a unui sens care susține funcționarea optimă.

Antrenarea sistemului emoțional nu se întâmplă peste noapte. Este un proces de recalibrare. De fiecare dată când observi, accepți și reinterpretezi, creezi un nou tipar. Iar tiparele repetate devin automatisme.

În timp, emoțiile nu mai sunt obstacole. Ci devin instrumente de reglare, adaptare și performanță.

Exemplu personal:

Îmi amintesc o perioadă în care fiecare observație a antrenorului era percepută de corpul meu ca o amenințare. Nu conta conținutul mesajului. Tonul ridicat activa automat rușinea și defensiva. Mușchii se încordau, respirația devenea superficială, iar performanța scădea. Momentul de schimbare a apărut când am observat că emoția venea înaintea logicii. Corpul reacționa primul. Atunci am început să respir conștient și să-mi spun: „Nu țipă ca să mă atace, ci pentru că vrea mai mult de la mine, iar asta mă împinge să fiu mai bun.”

Interpretarea s-a schimbat. Iar odată cu ea, și emoția.

LEGEA „CAUZĂ - EFECT” ÎN PLAN EMOȚIONAL

Nicio emoție nu apare fără o cauză. Și nicio emoție nu se menține fără un gând care o susține. Dacă gândul este cauza, emoția este efectul.

De exemplu:

Gândul „Am greșit, o să fiu judecat” produce frică.

Gândul „Am greșit, dar pot corecta” produce calm și motivație.

Același eveniment. Două interpretări diferite. Două emoții complet diferite.

În antrenamentul mental folosesc frecvent modelul **G–E–A–R**:

Gând → Emoție → Acțiune → Rezultat

Acesta este lanțul fundamental al comportamentului uman.

Orice acțiune vine dintr-o emoție.

Orice emoție vine dintr-un gând (care de multe ori e inconștient).

Rezultatul final este doar consecința acestor două niveluri.

De aceea, să lucrezi la emoții înseamnă să-ți observi gândurile inconștiente (de care nu-ți dai seama).

Exemplu din coaching:

Un jucător de baschet mi-a spus: „Mă enervez când mă schimbă antrenorul.”

L-am întrebat: „Ce înseamnă schimbarea pentru tine?”

Răspunsul a fost: „Că nu am fost destul de bun.” → **gând inconștient!**

Apoi l-am întrebat: „Dacă acest gând nu ar exista, ce ai simți?”

După câteva secunde de tăcere, a spus: „Probabil recunoștință că am jucat.”

În acel moment a înțeles că emoția nu venea din decizia antrenorului, ci din interpretarea personală.

EMOȚIILE CA SISTEM DE GHIDAJ INTERN

Emoțiile funcționează ca un sistem de orientare internă — un GPS psihologic care îți arată dacă ești sau nu aliniat cu valorile tale. Ele nu apar întâmplător și nu vin să te încurce. Apar pentru a-ți transmite informații despre tine, despre nevoile tale și despre direcția în care mergi.

Exact cum un GPS nu te judecă atunci când ieși de pe traseu, ci doar îți arată că este nevoie de o corecție, la fel funcționează și emoțiile. Ele nu sunt bune sau rele. Sunt semnale.

Spre exemplu:

Furia semnalează o limită încălcată. Apare atunci când ceva important pentru tine a fost ignorat, încălcat sau forțat. Nu apare degeaba, ba chiar este de ajutor, pentru că atunci când simți că ești „prea nervos”, de fapt există o nevoie personală care nu a fost respectată și cere atenție.

Frica îți transmite că nu vrei să suferi. Este un semnal de protecție care apare atunci când mintea percepe un risc (real sau imaginar). Nu te slăbește, ci îți arată că e momentul să ai mai multă claritate, pregătire sau siguranță înainte de a merge mai departe.

Tristețea indică o pierdere sau o dezamăgire. Îți arată că ceva ce conta pentru tine nu mai este prezent sau nu mai este la fel. Nu te trage în jos, ci te ajută să procesezi faptele întâmplate. Ideal este să accepți tristețea și să te concentrezi pe ceea ce contează cu adevărat pentru tine.

Bucuria confirmă congruența dintre acțiuni și dorințe. Este semnalul că ceea ce faci este în acord cu valorile tale și cu cine ești. Îți arată că direcția în care mergi este una potrivită pentru tine.

Privite astfel, emoțiile nu mai sunt obstacole, ci feedback precis. Informație clară despre starea ta internă.

Majoritatea oamenilor nu au o problemă cu emoțiile, ci nu înțeleg mesajul lor. Furia nu este periculoasă – nevoia ignorată din spatele ei este.

Frica nu este slăbiciune – este un mecanism de protecție care cere claritate și încredere.

Tristețea nu te face slab – îți arată ce contează pentru tine.

Când emoțiile sunt ignorate, ele nu dispar. Se acumulează. Se transformă în tensiune, frustrare, blocaj sau reacții impulsive. Când sunt înțelese, devin ghizi.

De aceea, în Jurnalul de Auto-Coaching, te invit să notezi constant ce simți, nu doar ce gândești. Emoția scrisă devine mai clară, mai ușor de acceptat și mai ușor de gestionat.

Când pui emoția pe hârtie, îi scazi intensitatea și îi câștigi sensul. Iar când înțelegi sensul emoției, începi să trăiești cu direcție.

CONCLUZIE

Emoțiile nu sunt slăbiciune. Sunt feedback.

Sunt semnalele fine prin care corpul îți arată unde este dezechilibrul și unde este direcția corectă.

Când le ignori, ele apar sub formă de blocaje, tensiuni sau epuizare.

Când le asculți, devin aliați.

Emoțiile sunt profesorii tăi interiori.

Iar când înveți să lucrezi cu ele, nu te mai lupți cu tine — **ci tot mecanismul corpului uman funcționează la nivel optim.**

Este important să accepți că ai și emoții care nu îți plac; să nu le judeci, să nu le compătimești și să nu te panichezi dacă în anumite momente te simți copleșit de ele. Aceste etape sunt normale în procesul tău de creștere, pentru că sportivii trec prin multe situații încărcate emoțional... and it's fine. Contează să ai un răspuns constructiv atunci când apar. Spre exemplu:

- Dacă simți frică, te poți gândi: „Chiar dacă îmi e frică, important e să-mi activez curajul”.
- Dacă simți furie, te poți întreba: „Ce anume m-a deranjat? Ce mă ajută să fac acum?”
- Dacă simți tristețe, poți să vorbești despre ce simți cu cineva apropiat.

Amintește-ți că emoțiile au în spate anumite gânduri - **conștiente sau inconștiente** - iar odată ce îți dai seama de ele, poți să alegi dacă te

ajută să gândești în acel mod în continuare sau mai bine schimbi șirul de gânduri pentru a activa o altă emoție.

EXERCİȚIU RAPID 2: „Ce emoție mă conduce?”

Acest exercițiu te ajută să devii conștient de emoțiile care îți influențează reacțiile pe teren și în afara lui. De cele mai multe ori, nu situația în sine ne afectează, ci emoția care se instalează automat în corp în acea situație.

Important: nu încerca să schimbi emoția din prima. Nu te judeca. Doar observă cu sinceritate ce se întâmplă în corpul tău.

PASUL 1: Observă emoția care apare

Amintește-ți o situație recentă în care ai simțit tensiune, frustrare, nervozitate, frică sau blocaj și notează în jurnal:

„Ce emoție am simțit cel mai clar?”

Exemple:

„Frică/ Furie/ Rușine/ Frustrare/ Tristețe.”

PASUL 2: Observă cum se manifestă emoția în corp

Emoțiile apar mai întâi în corp, nu în minte. În acest pas, adu atenția asupra senzațiilor fizice.

Răspunde sincer:

„Unde simt această emoție în corp și cum se manifestă?”

Exemple:

„Tensiune în umeri și gât.”

„Nod în stomac.”

„Respirație superficială.”

„Presiune în piept.”

„Agitație în tot corpul.”

PASUL 3: Acceptă emoția fără judecată

Acest pas este esențial. Emoțiile acceptate se reglează mai ușor. Emoțiile respinse se intensifică.

Completează una dintre formulările de mai jos sau creează una proprie:

„Este normal să simt această emoție în acest context.”

„Nu este nimic greșit cu mine pentru că simt asta.”

„Această emoție are un motiv să apară.”

PASUL 4: Reinterpretează emoția într-un mod util

După ce ai observat și acceptat emoția, întreabă-te:

„Ce vrea să îmi transmită această emoție?”

Apoi formulează o reinterpretare care să te ajute.

Exemple:

„Frica îmi arată că îmi pasă și că situația este importantă.”

„Furia îmi arată că am nevoie să îmi apăr o limită.”

„Frustrarea îmi arată că vreau să cresc.”

PASUL 5: Alege reacția conștientă

Ultimul pas este să decizi cum vrei să reacționezi data viitoare când apare această emoție.

Răspunde la întrebarea:

„Ce aleg să fac diferit când simt această emoție?”

Exemple:

„Respir adânc și rămân prezent.”

„Îmi aduc atenția pe următoarea acțiune.”

„Nu mă mai judec, ci continui.”

Recomandare:

Nu încerca să scapi de emoții. Învață să lucrezi cu ele.

Antrenamentul emoțional funcționează prin repetiție conștientă, cu răbdare și intenție.

II.III. COMPORTAMENT

Ceea ce faci zilnic este rezultatul a ceea ce crezi și a ceea ce simți.

Comportamentul este execuția finală a unui proces invizibil. Pe teren, comportamentul tău se vede în deciziile pe care le iei sub presiune, în felul în care reacționezi după o greșeală, în modul în care continui să joci atunci când lucrurile nu mai ies ușor. În afara terenului, se vede în felul în care comunică, în obiceiurile tale zilnice, în disciplină sau lipsa ei.

De cele mai multe ori, sportivii vor să schimbe exact această parte. Vor „să se comporte altfel”. Să fie mai calmi, mai agresivi, mai concentrați, mai constanți. Însă comportamentul nu este un buton pe care îl apeși la comandă. El este rezultatul unui lanț mult mai profund, care începe cu ceea ce crezi, continuă cu ceea ce simți și se finalizează cu ceea ce faci.

Un comportament nu apare pentru că „așa ai decis”. Apare pentru că sistemul tău intern a evaluat o situație și a ales cea mai familiară reacție. De aceea, atunci când presiunea crește, nu faci ce ai învățat ieri într-o carte sau ce ți-ai propus înainte de meci. Faci ceea ce ai exersat ani la rând, fără să-ți dai seama.

Din punct de vedere psihologic, comportamentul este răspunsul tău la un stimul. Stimulul poate fi o greșeală, o observație a antrenorului, un adversar agresiv, un scor nefavorabil sau chiar o stare internă, cum ar fi oboseala sau frica. Diferența esențială este că, în majoritatea cazurilor, acest răspuns nu este conștient. Este automat.

DE CE MAJORITATEA COMPORTAMENTELOR SUNT INCONȘTIENTE

Creierul este construit să automatizeze. Tot ceea ce se repetă suficient de des devine un reflex, pentru că reflexele economisesc energie și cresc viteza de reacție. Din acest motiv, majoritatea comportamentelor tale zilnice nu sunt alese conștient. Ele sunt declanșate automat de stimuli familiari. În momentele de presiune, mintea conștientă nu mai are timp să analizeze. Atunci intră în scenă subconștientul, cu toate programele lui vechi.

Exact de aceea, în meciuri importante, apar reacții pe care nu le recunoști și pe care ulterior le regreti. Nu pentru că nu știi mai bine, ci pentru că sistemul tău nervos a ales cea mai cunoscută soluție.

CUM SE CREEAZĂ TIPARELE COMPORTAMENTALE

Creierul este construit să automatizeze. Nu pentru că este leneș, ci pentru că este extrem de eficient. Tot ceea ce se repetă suficient de des devine un reflex, iar reflexele economisesc energie și cresc viteza de reacție. Pentru creier, acesta este un obiectiv constant: să consume cât mai puține resurse pentru lucrurile pe care le consideră deja cunoscute.

La început, orice comportament este conștient. Te gândești cum să faci, ce să faci, când să faci. Așa ai învățat să mergi, să arunci la coș, să lovești mingea sau să reacționezi într-o situație nouă. Dar dacă un comportament se repetă suficient de mult, creierul trage concluzia că nu mai e nevoie de atenție maximă. Spune: „Am mai făcut asta” și îl transformă într-un automatism. Asta se întâmplă nu doar cu mișcările fizice, ci și cu reacțiile emoționale, cu dialogul interior și cu felul în care răspunzi la presiune. Din acest motiv, majoritatea comportamentelor tale zilnice nu sunt alese conștient. Ele sunt declanșate automat de stimuli

familiari: o greșeală, o privire din tribună, un comentariu, un scor nefavorabil sau o situație pe care ai mai trăit-o.

În momentele de presiune, mintea conștientă nu mai are timp să analizeze. Nu mai stă să cântărească opțiuni sau să caute soluții noi. Atunci intră în scenă subconștientul, cu toate programele lui vechi, cu toate tiparele formate în timp.

Exact de aceea, în meciuri importante, apar reacții pe care nu le recunoști și pe care ulterior le regreti. Poate te enervezi, te blochezi, renunți prea repede sau devii excesiv de dur cu tine. Nu pentru că nu ești suficient de pregătit. Ci pentru că sistemul tău nervos a ales cea mai cunoscută soluție. Creierul nu caută varianta cea mai bună, ci varianta cea mai sigură. Cea pe care o știe deja. Iar fără conștientizare, vei repeta aceleași tipare, chiar dacă rațional știi că nu te ajută.

Aici intervine auto-coaching-ul: să faci conștient ceea ce până acum a fost automat. Să observi reflexele, să le înțelegi și, treptat, să le rescrii.

EXERCIȚIU DE CONȘTIENTIZARE

Oprește-te un moment și notează în jurnal:

1. Care este reacția mea automată atunci când sunt sub presiune sau când greșesc?
2. De unde cred că am învățat acest tipar și cum aș vrea să mă comport de fapt?

LEGĂTURA DIRECTĂ DINTRE CREDINȚE, EMOȚII ȘI ACȚIUNI

Orice comportament este susținut de o credință, iar de cele mai multe ori aceasta nu este conștientă. Credința generează o emoție, iar emoția dictează acțiunea.

Dacă la nivel profund există credința că greșeala înseamnă eșec, emoția dominantă va fi frica. Iar frica va duce la un comportament precaut, rigid sau de evitare. Dacă, în schimb, credința este că greșeala este parte din proces, emoția va fi mult mai stabilă, iar comportamentul va rămâne fluid și adaptabil.

Este esențial să înțelegi că nu rațiunea conduce comportamentul, ci emoția. Poți ști exact ce ar fi bine să faci, dar dacă emoția este prea intensă, corpul va reacționa conform vechilor programe (credințe).

Comportamentul nu poate fi schimbat sustenabil fără a fi înțeles. El nu este dușmanul tău, ci indicatorul cel mai clar a ceea ce se întâmplă în interior.

De multe ori ne gândim că vrem să ne schimbăm comportamentul - „De acum încolo o să fac...” - însă e foarte greu să schimbi modul de a acționa fără să-ți schimbi credințele pe care le ai legate de acea situație. Spre exemplu: Vrei să ataci mai des poarta, însă tu crezi că dacă ratezi te va certa antrenorul. Soluția este să-ți schimbi credința în ceva de genul: „Oricine ratează, iar antrenorul mă ceartă pentru că știe că pot mai mult” sau „Ratarea de azi mă pregătește pentru golul de mâine”. Fii creativ cu gândurile tale și învață să te susții chiar și după o rată!

*** Respiră conștient: 4 secunde inspira, 7 secunde expira. 4 repetări. ***

CUM ÎNCEPE SCHIMBAREA COMPORTAMENTALĂ

Schimbarea începe cu observarea. În clipa în care devii conștient de reacțiile tale automate, fără să te critici, creezi o pauză între stimul și răspuns. Acea pauză este locul în care apare alegerea conștientă. Antrenamentul mental nu înseamnă să devii altcineva peste noapte, ci să-ți înțelegi tiparele suficient de bine încât să nu mai fii condus de ele automat.

La fel ca la emoții - **observare, acceptare, alegere conștientă (reinterpretare)**.

Observă că așa te-ai obișnuit să reacționezi (sau să te porți inconștient).

Acceptă că s-a format un tipar fără să-ți dai seama.

Reinterpretează ce gândești despre acea situație în care reacționezi impulsiv sau **alege** conștient un alt mod de a te comporta în acea situație.

EXERCIȚIU RAPID 3: „Ce comportament mă conduce?”

Acest exercițiu te ajută să devii conștient de tiparele comportamentale care apar automat în anumite situații, mai ales cele care te limitează sau te îndepărtează de potențialul tău real. Fă exercițiul în scris, notând în jurnal.

Important: nu te judeca și nu încerca să schimbi nimic pe loc. Doar observă. Scopul nu este să te corectezi, ci să înțelegi ce reacție se repetă și de ce apare.

PASUL 1: Observă comportamentul automat

Amintește-ți o situație recentă din sport (meci, antrenament, competiție) în care ai reacționat fără să apuci să gândești prea mult. Notează sincer:

„Ce am făcut, concret, în acel moment?”

Exemple:

„M-am blocat și nu am mai cerut mingea.”

„Am devenit nervos și am reacționat impulsiv.”

„Am evitat să-mi asum responsabilitatea.”

„Am renunțat mental după o greșeală.”

PASUL 2: Leagă comportamentul de emoție și credință

Aceasta este etapa în care începi să vezi ce se află în spatele reacției tale.

Răspunde pe rând la întrebările:

„Ce emoție am simțit chiar înainte să mă comport așa?”

„Ce credință despre mine, despre greșeală sau despre situație ar putea alimenta acest comportament?”

Exemple:

Comportament: „M-am retras și am jucat foarte sigur.”

Emoție: frică.

Credință: „Dacă greșesc, o să fiu judecat.”

Comportament: „Am forțat și m-am enervat.”

Emoție: furie.

Credință: „Trebuie să demonstrez mereu.”

PASUL 3: Alege un comportament conștient alternativ

Acum nu schimbi trecutul, ci pregătești viitorul.

Răspunde la întrebarea:

„Dacă aș avea o emoție mai echilibrată și o credință mai sănătoasă, cum aș alege să reacționez data viitoare?”

Formulează clar un comportament concret, realist, pe care îl poți aplica.

Exemple:

„După o greșeală, respir și rămân implicat în joc.”

„Îmi asum următoarea acțiune, chiar dacă nu iese perfect.”

„Rămân prezent și continui să comunic cu echipa.”

Recomandare:

Nu încerca să lupți cu vechile tipare comportamentale. Ele s-au format prin repetiție și emoție.

Acordă însă mai multă atenție noilor reacții pe care vrei să le construiești. Schimbarea comportamentală apare prin conștientizare și repetare, exact ca un antrenament fizic.

După fiecare antrenament sau meci, întreabă-te: „Pe o scară de la 1 la 10, cât de satisfăcut sunt cu modul în care m-am comportat azi? Ce pot să îmbunătățesc?”

CAPITOLUL III: ZONA DE CONFORT E BUNĂ

Toată lumea îți spune să ieși din zona de confort. Ca și cum ar fi o celulă de închisoare – un loc întunecat unde nu crești, nu înveți, nu evoluezi. Dar cine a zis că e o idee proastă să fii confortabil?

Eu cred altceva: zona de confort e bună. Dar numai dacă știi să o personalizezi!

Primul pas e să înțelegi că problema nu e confortul, ci stagnarea sau autosabotarea. Diferența e uriașă.

În continuare îți voi spune despre teoriile pe care le-am găsit eu în căutarea logicii din spatele mitului amintit mai sus - acela că zona de confort nu e bună. Curiozitatea mea este de a afla cum a ajuns lumea să asocieze confortul cu ceva negativ.

Promit să mențin o formulare cursivă, ca să nu te plictisesc.

III.I. DIFERITE TEORII

De unde a apărut toată treaba asta cu zona de confort?

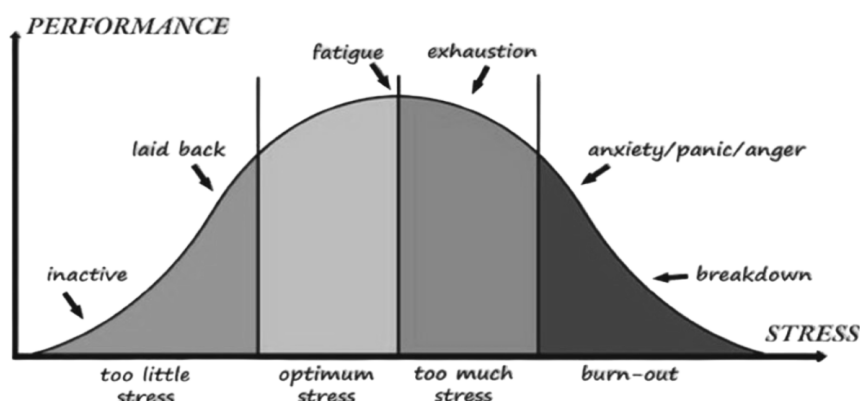
Din cercetarea pe care am făcut-o, am înțeles că sintagma „comfort zone” apare prima oară într-un context psihologic abia în anii ‘90. Iar de atunci, ideea a fost preluată și reinterpretată până la epuizare.

Unii o folosesc ca să te forțeze să faci mai mult, alții o vând în pachete motivaționale de tipul „ieși din zona de confort și devii milionar”. Însă, înainte de anii ‘90, au fost alte cercetări care au arătat eficiența unui subiect în diferite stări mental-emoționale.

Așadar, începem cu informații dinainte de 1990, chiar din 1908!

În timp ce scriu aceste rânduri, am în față articolul „**Journal of Comparative Neurology and Psychology**” scris de psihologii Robert M. Yerkes și John Dillingham Dodson în 1908. Pe scurt, acești doi psihologi au observat ceva foarte interesant testând șoriceii: performanța crește până la un punct optim odată cu nivelul de stimulare (stres). Dar dacă trecem de o limită, când stresul sau agitația devin prea mari, randamentul începe să scadă. Ei spun că există un punct optim – un fel de zonă de aur – unde corpul și mintea sunt suficient de treze ca să funcționeze bine, dar nu atât de agitate încât să se blocheze. Cei doi au demonstrat asta într-un studiu cu un șoarece japonez („Japanese house mouse”). Un animal simpatic care i-a ajutat să descopere o lege care azi e desenată grafic sub forma unei curbe în formă de clopot.

Yerkes-Dodson Law



Mai departe, avem cartea „**From Comfort Zone to Performance Management**” de Alasdair White (2009). White, împreună cu John Fairhurst, a dezvoltat modelul TPR (Transforming, Performing, Reforming). Asta poate fi numită una dintre cele mai coerente teorii despre zona de confort. Acest model propune o viziune ciclică asupra dezvoltării personale și profesionale, în care performanța maximă este rezultatul unei ieșiri controlate din zona de confort (Transforming), urmată de o internalizare a noilor abilități (Performing) și reformarea unui nou nivel de echilibru (Reforming).

După câte observ, White și Fairhurst deja se referă la zona de confort ca la o zonă mentală din care e greu să crești, în care nivelul de stres este ridicat. Ei spun că prima fază - „Transforming” - descrie momentul în care o persoană sau un grup iese din zona familiară și pășește într-un teritoriu necunoscut. Aceștia susțin că este zona în care începe schimbarea reală.

La nivel psihologic, această etapă este caracterizată de stres funcțional (eustres) și de motivație crescută.

Vreau să înțeleg pe ce se bazează teoria că perioada de transformare („Transforming”) este un loc lipsit de confort. Iar ca să înțeleg acest aspect trebuie să-mi dau seama cine a definit pentru prima dată „confortul” în aspect psihologic.

Ajungem imediat la sămânța adevărului. Stay with me.

Înainte de White și Fairhurst, se pare că o doamnă pe nume Judith M. Bardwick - psiholog clinician și consultant în management - a scris în anul 1991 despre zona de confort și a definit această sintagmă în lucrarea sa numită **„Danger in the Comfort Zone: From Boardroom to Mailroom”**. Am extras din această lucrare o definiție a zonei de confort, dată de autoare:

„The comfort zone is a behavioral state within which a person operates in an anxiety-neutral condition, using a limited set of behaviors to deliver a steady level of performance, usually without a sense of risk”. În română s-ar traduce: „Zona de confort e o stare comportamentală din care o persoană acționează cu un nivel neutru de anxietate, folosind un set limitat de comportamente pentru a menține un nivel constant de performanță; de obicei fără un sentiment de risc.”

BINGO! Observ că doamna Bardwick asociază confortul cu familiaritatea. Adică a folosit cuvântul „confort” pentru a defini ce înseamnă, de fapt, „familiar”. Uite așa a apărut ideea că zona de confort nu e bună! Pe când, de fapt, corect ar fi să spunem „dacă e familiar, nu înseamnă că e benefic”.

Interesant...

Și ce este și mai interesant este că definiția zonei de confort, pe care o au majoritatea în minte, vine de fapt de la o teză formată în domeniul afacerilor din America anilor 1990. Dacă citești cartea respectivă, o să-ți dai seama că interesul principal a fost să sporească eficiența la locul de muncă. Atât. Ceea ce nu e primordial în alte aspecte ale vieții, cum ar fi stabilitatea emoțională sau înțelegerea reciprocă în relațiile interpersonale.

Ne întoarcem. Bardwick identifică trei tipuri de mindset-uri dominante la job și explică felul în care fiecare afectează organizația. Așa a ajuns să definească zona de confort și să o pună în lumină negativă. Îți prezint pe scurt tipurile de mindset amintite de ea:

1. **Entitlement:** angajații cred că merită recompensele fără să depună efort sau să le câștige; acest lucru conduce la motivație scăzută și performanță slabă.
2. **Fear:** teama (de restructurări, concedieri etc.) blochează inițiativa; angajații devin reactivi și defensivi, concentrându-se pe supraviețuire mai mult decât pe rezultate.
3. **Earning:** o mentalitate activă, bazată pe merit și recunoaștere autentică a realizărilor; generează angajați motivați și performanți constant.

Sunt de părere că atunci când vrei să-ți dezvolti puterea mentală e bine să recunoști ceva din elementele amintite mai sus, însă acestea nu reprezintă parametri absoluți cu ajutorul cărora să definim zona de confort.

CONCLUZIE

Am descoperit originea acestei sintagme și mi-am dat seama că Bardwick a inventat și introdus pentru prima dată termenul de „confort” în lucrarea ei din 1991, făcând-o autorul original al expresiei „Zona de confort”.

Însă reamintesc **BINGO**-ul de mai sus!

În definiția clasică, zona de confort = zona familiară. Dar în realitate, confortul și familiaritatea sunt două lucruri diferite. Pentru că ceva poate să fie familiar, dar să nu fie confortabil - sau - să fie confortabil, dar să nu fie familiar!

Exemplu din coaching:

Am lucrat cu un baschetbalist de 34 de ani. Mă așteptam să aibă formate niște principii solide, având în vedere că era profesionist. Și cu asta nu m-a dezamăgit. Chiar gândea conștient. Însă una dintre problemele pe

care le-a întâmpinat, cam pe la jumătatea sezonului competițional, era că nu mai avea încredere în aruncarea lui de trei puncte. Simțea un blocaj în momentul în care încărca aruncarea, iar în loc de relaxare și flow, simțea rigiditate. În minte îi venea gândul: „Oricum ratezi” - iar acesta era primul semn că nu mai aruncă din aceeași stare de încredere.

Adresându-i întrebări de conștientizare, mi-am dat seama că în spatele gândurilor negative din timpul aruncărilor era de fapt o credință limitativă, sub forma: „Contează să marchez” formată cu ani în urmă. Era o credință **familiară!** Și de ce era limitativă pentru el? Fiindcă era concentrat doar pe rezultatul aruncării, iar în caz că rata, în mintea lui apărea gândul „Normal că ratezi” - ceea ce ducea de fapt la lipsa de încredere.

Atunci l-am ajutat să fie mai atent la modul în care aruncă, decât la rezultatul aruncării. Adică, să-și spună în minte: „Important e să arunc cu încredere, nu să marchez”. Pentru că atunci când arunca cu încredere avea cele mai mari șanse să și înscrie. Nu era un gând familiar, însă l-a făcut să se simtă confortabil, iar ca rezultat... well, următorul meci a avut printre cele mai bune meciuri din sezonul respectiv!

Dau acest exemplu acum, pentru că pe sportivului cu pricina nu îl ajuta să rămână într-o gândire familiară, dar limitativă. Ci trebuia să aibă o nouă gândire, poate nefamiliară, dar confortabilă în momentul în care aruncă!

Nu să iasă din zona de confort, ci să arunce **din zona de confort.**

*** Respiră conștient: 3 secunde inspira, 5 secunde expira. 4 repetări. ***

III.II. DEFINIȚIA CONFORTULUI

Lucrând cu sportivi de performanță, mi-am dat seama că cei care vor să exceleze sunt nevoiți să elimine anumite bariere mentale și să își schimbe obiceiurile.

Obiceiuri = tipare emoționale, tipare de gândire și tipare comportamentale.

Practic, tot ce necesită să faci ca să evoluezi este să-ți schimbi credințele, iar ulterior asta va facilita un nou răspuns emoțional și, automat, un nou comportament. În momentul în care vrei să-ți depășești condiția actuală, trebuie să conștientizezi care obiceiuri sunt benefice/ îți fac bine (ca să le poți da valoare) și care obiceiuri sunt dăunătoare/ te limitează (ca să le poți elimina). O să vorbim despre asta în capitolele următoare, dar aveam nevoie să setez acest context pentru a scoate în evidență ce impact are cuvântul „confort” atunci când este adăugat lângă cuvintele „zona de”.

Ca să integrăm sintagma „zonă de confort” în contextul acesta, trebuie să ne dăm seama ce credințe se activează atunci când pronunțăm aceste cuvinte sau ne gândim la ea.

Din cauza doamnei Bardwick, s-a propagat înțelegerea că din această zonă mentală e greu să crești și că această stare de comoditate te oprește din a face efortul necesar pentru a evolua. Dar hai să ne dăm seama că într-o altă situație, confortul este definit diferit.

În psihologie, „confort” este definit ca o stare mentală de relaxare, fără durere, tensiuni, griji sau gânduri negative — o stare de bine psihologică în absența stresului. La nivel emoțional, confort este legat de sentimentul de control și siguranță, fără anxietate sau stres perceput.

Așa că apare o diferență între confortul din sintagma „Zona de confort” și confortul din sintagma „Vreau să locuiesc într-o casă confortabilă”. Și, de aici apare confuzia internă pe care o simți atunci când vrei să „ieși” din zona de confort, pentru că mintea ta spune la nivel subconștient: **„De ce aș ieși dintr-o casă confortabilă?!”**.

Zona de confort nu înseamnă lene sau neputință. Înseamnă stabilitate. Iar stabilitatea e un ingredient esențial ca să poți construi ceva durabil: o relație, o rutină sau o întreagă carieră sportivă. Știu că e mult mai simplu să spui ceva de genul: „Trebuie să ieși din zona de confort”, însă asta nu te ajută să crești, ci doar să te forțezi într-o direcție nefavorabilă și să excluzi informații importante ce ajută, de fapt, la definirea acestei zone mentale.

EXERCIȚIU RAPID 4: „Cum definesc eu confortul?”

Acest exercițiu te ajută să devii conștient de modul în care definești, fără să îți dai seama, ce este confortabil pentru tine și ce devine incomod. Scrie în jurnal.

PASUL 1: Răspunde rapid, cu prima definiție care îți vine în minte

Fără să gândești prea mult, răspunde la întrebarea:

„Ce înseamnă zona de confort pentru tine?”

Exemple:

„Să mă simt relaxat.”

„Să am totul sub control.”

„Să fac lucrurile cu ușurință.”

PASUL 2: Ia-ți un moment de gândire și observă

Aceasta este etapa în care vezi ce acțiuni sau momente te fac să te simți incomod.

Răspunde la întrebarea:

„În ce moment simt că ies din zona mea de confort?”

Exemple:

„Când greșesc o pasă.”

„Când trebuie să vorbesc în public.”

PASUL 3: Acum identifici ce crezi de fapt despre acea situație

Rescrie formula de mai jos, dar înlocuiește punctele cu răspunsul tău:

„În această situație, eu cred că... și de aceea mă simt incomod.”

Exemple:

„În această situație, eu cred că **antrenorul nu mă place** și de aceea mă simt incomod.”

„În această situație, eu cred că **nu mă pricep la asta** și de aceea mă simt incomod.”

„În această situație, eu cred că **o să fiu certat** și de aceea mă simt incomod.”

PASUL 4: Acum hai să găsim o soluție!

Răspunde la întrebarea:

„Care ar fi o perspectivă din care ai putea să privești lucrurile sau care ar fi o soluție de pus în practică, ca să te simți mai confortabil în situația ta?”

Exemple:

„Să mă gândesc că nu practic acest sport ca să-l mulțumesc pe antrenor, ci ca să fiu mândru de mine!”

„Să dau o pasă ușoară, ca să nu-mi complic jocul cu pase grele.”

„Să-mi amintesc că e mai important să arunc cu încredere, decât să înscriu toate aruncările!”

Recomandare:

Nu încerca să elimini disconfortul din viața ta de sportiv și nici să-l eviți. Disconfortul nu este un semn că faci ceva greșit, ci un indicator că te afli într-un context care nu ți-a devenit încă familiar. De cele mai multe ori, sportivii nu se blochează din cauza situațiilor dificile, ci din cauza modului în care le interpretează. De aceea, ori de câte ori simți tensiune, nesiguranță sau dorința de a te retrage, observă ce crezi cu adevărat în acea situație și dacă nu sună bine, schimbă-ți perspectiva de gândire.

Nu situația trebuie schimbată, ci povestea pe care ți-o spui despre ea. Atunci când schimbi această poveste, comportamentul se va ajusta de la sine.

Exemplu din coaching:

Am lucrat cu un sportiv de lupte greco-romane care, deși la antrenamente era agresiv, curajos și prezent în luptă, în competițiile importante devenea rigid. În meciurile cu miză mare, în special atunci când adversarul iniția

primul atac sau când scorul era strâns, corpul lui intra într-o stare de încordare, iar deciziile deveneau lente. Deși avea pregătire fizică și tehnică, rezultatele nu reflectau nivelul lui real.

Am început prin a aplica acest exercițiu, fără să vorbim inițial despre încredere sau curaj. La primul pas, când a fost întrebat ce înseamnă pentru el zona de confort, a răspuns aproape instantaneu că zona de confort înseamnă să simtă că deține controlul asupra situației. Acest răspuns ne-a oferit cheia întregului proces. În momentul în care am explorat mai departe și l-am întrebat când simte că iese din zona sa de confort, a identificat meciurile în care adversarul prelua inițiativa sau momentele în care scorul nu era în favoarea lui. Disconfortul nu apărea din oboseală sau din dificultatea luptei, ci din pierderea senzației de control.

Când am ajuns la pasul în care a trebuit să formuleze ce crede, de fapt, despre acea situație, a rostit pentru prima dată propoziția care îi conducea reacțiile: în acele momente, credea că dacă pierde controlul, va pierde meciul și îi va dezamăgi pe cei din jur. Această credință, deși niciodată spusă cu voce tare până atunci, îi dicta rigiditatea și lipsa inițiativei.

În pasul final, am lucrat pe schimbarea perspectivei, fără să negăm realitatea luptei. Nu am încercat să îl conving că nu există risc sau presiune, ci am construit o idee nouă, mai funcțională pentru contextul lui sportiv: faptul că, în lupte, avantajul nu vine din control absolut, ci din capacitatea de a reacționa rapid la ce face adversarul. Am stabilit împreună o regulă mentală simplă, pe care să o folosească în competiții: primul atac primit nu este un pericol, ci o informație.

Efectele nu au apărut doar la nivel mental, ci s-au văzut clar și în competițiile următoare. Sportivul a intrat în meciuri cu mai puțină tensiune, a acceptat începuturile dificile fără să se blocheze și a început să câștige și lupte în care era condus. Fără să schimbe nimic în pregătirea fizică sau tehnică, a devenit mai prezent, mai activ și mai adaptabil în momentele decisive. Nu a devenit mai puternic, ci a devenit confortabil cu o stare care înainte îi era inconfortabilă, iar această schimbare a făcut diferența atât în minte, cât și în rezultate.

III.III. ZONA DE CONFORT PERSONALIZATĂ

Sportivii nu se dezvoltă în haos – ci în ordine. Nu în nesiguranță – ci în claritate. Iar claritatea vine dintr-un spațiu mental stabil. Aceasta poate fi zona de confort, când e construită cum trebuie.

În antrenamentele mentale pe care le fac cu sportivii, le explic mereu că zona de confort nu trebuie să fie un loc de evitat. Din contră. E spațiul în care îți calibrezi mintea, îți așezi emoțiile și decizi conștient ce direcție vrei să urmezi. Nu e o celulă. E un centru de comandă.

Personalizăm această zonă conștientizând că scopul final nu este să stăm comozi, ci să rămânem conectați la obiective. Sportivii care înțeleg asta nu mai trăiesc cu gândul că „trebuie” să se simtă inconfortabil ca să evolueze. În schimb, aleg să își creeze o zonă în care pot gestiona disconfortul cu capul limpede.

Secretul e aici: zona de confort poate fi personalizată.

Și nu o spun ca slogan. O spun pentru că am văzut cum sportivi care erau blocați în propriile gânduri – de la frica de eșec până la nevoia constantă de a demonstra – au început să progreseze în momentul în care și-au creat o zonă mentală proprie, stabilă, în care pot procesa gândurile, observa emoțiile și decide acțiunile cu calm, nu cu reacție automată.

Dacă apar situații inconfortabile (și vor apărea), nu le evităm. Le observăm, le procesăm și le gestionăm. Și facem asta dintr-o stare în care suntem prezenți.

Când faci asta, nu mai trebuie să „ieși” din zona de confort, pentru că ești deja într-o zonă mentală matură, unde disconfortul face parte din peisaj. Nu e dușman.

Asta înseamnă să personalizezi zona de confort: să nu mai reacționezi din frică sau impuls inconștient, ci să îți creezi un spațiu din care acționezi conștient. Să-ți setezi obiceiuri mentale și comportamentale care te duc mai aproape de obiectiv, dar în care nu ești tensionat permanent. Adevărata performanță nu se naște din panică. Ci dintr-un echilibru între claritate și efort. Iar echilibrul ăsta se construiește într-un loc intern unde știi cine ești, știi unde vrei să ajungi și știi ce ai de făcut când apar obstacole.

Dacă pentru a atinge un obiectiv e nevoie să faci lucruri inconfortabile – le faci. Le faci din înțelegerea că e singura variantă prin care poți continua pe drumul ales.

Zona de confort e bună. Dar numai dacă e a ta. Nu moștenită. Nu impusă. Nu copiată de la alții. Ci creată conștient, cu gândire clară, emoții bine gestionate și acțiuni conștiente. În acel spațiu, sportivii pot crește rapid și sustenabil. Pentru că acolo, în zona de confort personalizată, se antrenează adevăratul campion: **nu doar corpul, ci și mintea.**

OBICEIURILE SUSȚIN ZONA DE CONFORT

De aici, începem să intrăm într-un teritoriu și mai interesant: care sunt „cărămizile” din care e construită, de fapt, zona ta de confort?

Și răspunsul e simplu: OBICEIURILE.

Obiceiurile sunt comportamente învățate care se repetă automat în anumite contexte. Sunt fundația tuturor deciziilor inconștiente pe care le luăm zilnic: de la ce mâncăm și cum reacționăm când ne simțim atacați, la cum ne vorbim în gând după ce greșim.

Când eram sportiv profesionist, aveam un obicei care părea că mă ajută, dar în realitate mă consuma foarte mult și nici nu-mi dădeam seama. După fiecare meci în care nu jucam bine, îmi rulam în cap aceleași întrebări: „De ce am greșit acolo?”, „Ce-a fost cu pasul ăla prost?”, „Oare m-a judecat antrenorul?”, „Ce crede lumea acum despre mine?” – și făceam asta ore sau zile întregi. Credeam că analizez greșelile ca să-mi dau seama ce am de reparat, dar de fapt era un obicei mental de autopedepsire mascată în perfecționism. ăsta da obicei limitativ!

Legătura dintre obiceiuri și zona de confort este mult mai profundă decât ar putea părea la prima vedere.

Amintesc de Alasdair White care a afirmat că zona de confort nu este doar o stare, ci și o graniță psihologică. Potrivit lui White, progresul și evoluția personală apar exclusiv atunci când decidem conștient să pășim dincolo de aceste limite autoimpuse. Practic, pentru a evolua, trebuie să schimbăm anumite obiceiuri – acelea care ne țin captivi în rutină și stagnare.

Obiceiurile sănătoase ne pot împinge să explorăm granițele zonei de confort, în timp ce cele toxice sau limitative ne vor menține captivi într-o rutină fără evoluție. Practic, obiceiurile noastre definesc cât de mari sau cât de înguste sunt limitele zonei noastre de confort și ne influențează direct capacitatea de a evolua.

Astfel, atunci când vrem să schimbăm ceva în viața noastră, fie că vorbim despre performanță sportivă sau personală, e esențial să identificăm și să conștientizăm acele obiceiuri care ne țin într-un confort aparent - doar pentru că este familiar. Schimbarea lor implică inițial incomoditate, anxietate sau nesiguranță, dar tocmai acest pas ne scoate din zona mentală care ne limitează și ne permite să accesăm acea stare optimă despre care vorbesc Yerkes și Dodson, facilitând o dezvoltare autentică și durabilă.

Una dintre cele mai clare explicații vine de la Charles Duhigg, în bestsellerul său „**The Power of Habit**” (2012), unde definește obiceiul ca fiind un circuit neurologic format din trei pași: **declanșator, rutină și recompensă**.

Un sunet, un gând sau o situație (declanșatorul) activează un comportament (rutină) care îți oferă un anumit beneficiu (recompensă), fie el real sau imaginar. Mintea învață această buclă și o execută automat data viitoare.

Un alt studiu esențial a fost realizat de Wendy Wood, cercetător în psihologie și autoare a cărții „**Good Habits, Bad Habits**” (2019), care a descoperit că aproximativ 43% din comportamentele noastre zilnice sunt automate, adică nu sunt rezultatul unei decizii conștiente, ci al unui tipar deja format.

Asta înseamnă că aproape jumătate din viața noastră este trăită pe pilot automat. Wood merge mai departe și explică faptul că obiceiurile sunt extrem de rezistente la schimbare pentru că ele rulează dintr-un alt nivel al creierului, nu pentru că nu vrem să ne schimbăm. Ganglionii bazali sunt responsabili cu obiceiurile, iar cortexul prefrontal este zona din creier responsabilă cu luarea deciziilor conștiente.

Cu alte cuvinte, poți să îți dorești să faci o schimbare, dar dacă nu schimbi **înțelegerea** (credința) față de obiceiuri sau declanșatori, vei

reveni la comportamentul vechi. Pentru că așa funcționează creierul, nu pentru că e ceva greșit cu tine.

Deci, dacă vrei să îți schimbi comportamentul sau gândirea, acestea trebuiesc repetate de multe ori, până când creierul tău începe să le execute automat.

În sport, acest lucru se manifestă foarte des. Un exemplu notabil este explicat de Dr. Jim Afremow, în cartea sa „**The Champion's Mind**” (2013), unde spune că un campion nu este neapărat cel mai talentat, ci cel care are cele mai eficiente obiceiuri mentale. Sportivii de top au ritualuri, gânduri repetitive constructive, rutine de revenire în prezent și modalități automate de a-și regla starea interioară. Asta nu e întâmplare – e antrenament mental repetat, până când devine obicei.

De aceea, când vorbim despre obiceiuri, nu vorbim despre detalii mărunte sau discipline de suprafață. Vorbim despre structura invizibilă care îți definește limitele. Iar dacă vrei să îți lărgești zona de confort, nu trebuie să te forțezi să fii altcineva, ci să schimbi, pas cu pas, obiceiurile care o construiesc. Pentru că, în final, zona ta de confort nu este altceva decât suma lucrurilor pe care le faci fără să mai gândești.

Iar obiceiurile nu sunt doar individuale. Ele pot fi și culturale: ce ai văzut la părinți, la antrenori sau la colegii mai mari. Dacă un sportiv a crescut într-un mediu în care greșeala era pedepsită aspru, există mari șanse ca el să dezvolte un obicei mental de autocritică excesivă – chiar dacă nimeni nu îl mai critică activ. Este reflexul învățat.

James Clear, în „**Atomic Habits**” (2018), spune că un obicei aparent mic – cum ar fi să-ți notezi la final de zi 3 lucruri care ți-au ieșit – poate, în timp, să-ți schimbe complet stima de sine, motivația și felul în care abordezi competiția. Nu pentru că e un gest magic, ci pentru că repetat zilnic, rescrie modul în care îți interpretezi realitatea. Clear mai subliniază un lucru important: identitatea urmează comportamentul. Dacă te porți zilnic ca un sportiv disciplinat, începi să te percepi ca un sportiv disciplinat. În schimb, dacă îți spui zilnic că „nu ești făcut pentru asta”, chiar și glumind, acea etichetă devine parte din identitatea ta și va influența cum te porți și cum te simți.

Așadar, obiceiurile sunt mai mult decât automatisme. Sunt arhitectii identității tale. Și de aceea e vital să le observi, să le înțelegi și să le

rescrii atunci când nu te mai ajută. În sport – dar și în viață – obiceiurile sunt fundația pe care se clădește performanța.

Fiecare gând pe care îl repeți. Fiecare emoție pe care ai învățat s-o ignori. Fiecare reacție automată pe care o ai atunci când pierzi, când ești criticat, când te simți nesigur. Toate acestea sunt părți dintr-un sistem interior. Dintr-o rutină nevăzută care îți construiește realitatea. Asta e zona ta de confort.

Obiceiurile nu sunt doar acțiuni. Sunt și gânduri, și emoții, și perspective pe care le respecți fără să știi. Sunt tendințele tale mentale automate. Și de cele mai multe ori, nu le-ai ales tu. Le-ai preluat. Le-ai moștenit. Le-ai învățat fără să-ți dai seama și acestea continuă să ruleze, zi de zi, ca un soft invizibil în fundal.

Dacă zona de confort e construită din obiceiurile tale, atunci ai tot dreptul – și toată libertatea – să o reconstruiești. Așacum vrei și așa cum ai nevoie.

Exemplu din cariera mea:

În ultimii ani în care jucam la nivel înalt, aveam un obicei care devenise complet invizibil pentru mine. De fiecare dată când urma un meci important, cu miză mare, corpul meu intra automat într-o stare de hiperactivitate. Dormeam prost, mă trezeam devreme fără să pot adormi la loc, îmi verificam telefonul obsesiv, îmi imaginam scenarii despre meci, despre adversar, despre ce ar putea spune antrenorul dacă greșesc. Din exterior, părea implicare sau seriozitate. Însă, în interior era o tensiune constantă care nu mai lăsa loc de claritate.

Pentru mine, asta devenise normalul. Așa arăta „zona mea de confort” înainte de meciuri: stres și nevoie de anticipare sau control exagerat. Dacă, prin absurd, într-o zi mă simțeam mai relaxat sau mai liniștit înainte de un joc, apărea imediat un gând de alarmă: „Ce e cu mine azi? Parcă nu sunt suficient de concentrat”.

Liniștea devenise suspectă. „Zona mea de confort” nu era una confortabilă, ci una stresantă. Iar orice tentativă de a intra într-o stare mai echilibrată era percepută de creier ca un risc, nu ca un avantaj. Nu pentru

că ar fi fost periculoasă, ci pentru că era o abordare nouă, care nu îmi era familiară.

Momentul de claritate a venit când, într-o perioadă de pauză, după o accidentare, am avut mai mult timp să observ ce se întâmplă cu mine. Am realizat că acel stres pre-meci nu mă pregătea, ci mă consuma. Nu îmi creștea performanța, ci îmi limita încrederea. Era doar un obicei mental bine antrenat, construit în ani de zile, care îmi oferea iluzia controlului. Recompensa nu era performanța mai bună, ci sentimentul familiar că „fac tot ce ține de mine”.

Când am început, conștient, să schimb acest obicei - prin respirație, prin revenire în prezent, prin acceptarea faptului că nu trebuie să fiu încordat ca să fiu pregătit - atunci am devenit cu adevărat relaxat.

Din acest exemplu am învățat că zona de confort nu este despre ce îți face bine, ci despre ce ai repetat suficient de mult încât creierul să nu mai pună întrebări. Iar schimbarea reală nu începe atunci când înțelegi ce ar trebui să faci diferit, ci atunci când ești dispus să stai suficient timp în disconfortul nou, până când acesta devine noul tău normal.

ZONA DE CONFORT = SUMA CONVINGERILOR

Obiceiurile, oricât de puternice sunt, nu sunt structuri de sine stătătoare. Ele sunt, de fapt, expresia unor rădăcini mai adânci: **convingerile**. Modul în care te porți, gândești și reacționezi vine, de cele mai multe ori, din ceea ce crezi – despre tine, despre ceilalți, despre lume. Și aici se face legătura reală cu zona de confort.

Dacă obiceiurile sunt cărămizile, convingerile sunt fundația pe care le-ai așezat. Ele stabilesc ce e „normal” pentru tine. Ce e „sigur”. Ce e „posibil”. Și orice depășește acel cadru, pare înfricoșător. Sau, în cel mai bun caz, instabil. *Asta e zona ta de confort: suma acelor circuite neuronale stabilizate în timp, activate de convingeri automate, învățate.*

Zona de confort nu e un loc fizic în care te retragi, ci e construită din convingerile pe care le porți în minte.

De cele mai multe ori, aceste convingeri au fost puse acolo cu ani în urmă, fără să știi, și au rămas să ruleze în subconștient ca un program de

care nici nu ești conștient, dar care îți influențează fiecare decizie. Dacă aceste convingeri sunt limitative – de genul:

„Nu sunt suficient de bun.”

„Dacă greșesc, o să dezamănesc pe toată lumea.”

„Mai bine nu încerc.”

Atunci ele devin arhitecții unei zone de confort apăsătoare, care te ține departe de tot ce te-ar putea crește.

Albert Ellis a pus lupa exact pe asta, acum mai bine de 60 de ani, în **„Reason and Emotion in Psychotherapy”** (1962). A explicat clar că nu un eveniment în sine te blochează, ci credința pe care o ai despre el. Ellis zicea: „People and events do not upset us. Rather, we upset ourselves by holding beliefs that are distorted and irrational”. Asta înseamnă că, dacă ai pierdut un meci, e doar un fapt. Ce îl transformă în tragedie este felul în care îl traduci în mintea ta: „Am pierdut, deci sunt slab” sau „Nu am ce căuta aici”. Iar acea traducere devine realitatea în care trăiești.

Am văzut asta la mulți sportivi și am trăit-o și eu. După o ratare, gândul automat era: „Gata, să vezi că ratez tot”. Nu exista nicio dovadă concretă că așa se va întâmpla, dar eu credeam scenariul și acționam ca și cum era lege. Și, bineînțeles, gândul se confirma.

Asta descria Ellis ca „self-fulfilling prophecy” alimentată de convingeri iraționale — și recunosc, a fost profeția mea mult prea mulți ani. Când am început să pun sub semnul întrebării aceste convingeri, mi-am dat seama că nu ratarea era problema, ci povestea pe care o spuneam despre ea. Am început să schimb scenariul spunându-mi: „Am ratat, dar asta nu îmi spune nimic despre următoarea aruncare.”

Din momentul în care am repetat asta destul de mult, atât în minte cât și cu voce tare, ceva s-a schimbat în mintea mea. Zona de confort s-a lărgit. Nu mai era un spațiu îngust, ținut în frâu de frică, ci un teren stabil de unde puteam ataca, crea și improviza.

Eliminarea convingerilor limitative nu înseamnă să rămâi gol, fără repere. Înseamnă să faci loc celor stimulative, celor care îți spun:

„Ai voie să greșești!”

„Ai resurse să revii!”

„Ai ce căuta aici!”

Atunci, zona de confort nu mai e o barieră invizibilă, ci devine un spațiu mental în care trăiești constant cu entuziasm, cu încredere și cu plăcerea pură de a juca!

Mai zic odată: **trăiești constant cu entuziasm, cu încredere și cu plăcerea pură de a juca!**

Acest confort îți dă curajul să ajungi mai departe decât ai fi crezut vreodată!

Exemplu de la o sportivă desăvârșită:

Claudia Nechita, boxerită profesionistă. La începutul procesului, Claudia avea un obicei mental adânc înrădăcinat – își condiționa valoarea în funcție de performanță. Dacă lupta sau se antrena bine, se simțea puternică. Dacă nu – apărea vina sau dezamăgirea. Acest tipar apărea ori de câte ori se gândea la medalii: dacă nu lua aurul, simțea că nu e suficientă. În primele ședințe am lucrat pentru a restructura cognitiv situațiile care declanșau acest tipar de gândire, ca să creăm spațiu între gând și reacție. Încet-încet, a început să observe că, de fapt, gândurile negative nu definesc realitatea. Apoi am explorat ce înseamnă pentru ea medalia, cu adevărat – și ce altceva din experiența competiției poate aduce împlinire. Claudia a reușit să facă o tranziție importantă: de la un focus centrat pe rezultat, la unul orientat pe proces și starea de prezență. Asta a ajutat-o să se și bucure de proces, dar să și fie în cea mai bună formă - automat mărindu-i șansele să și câștige medalii.

CONCLUZIE

Am amintit mai multe teorii publicate de-a lungul timpului și mai mulți autori cu scopul de a avea o bază clară de informații. Apoi am introdus ideea că zona de confort e bună, dar trebuie personalizată. Pentru că *zona de confort este totalitatea obiceiurilor și credințelor unei persoane.*

În sportul de performanță, întâlnești foarte des situații stresante, așa că e important să știi cum să le faci față - adică să le gestionezi într-un mod benefic - și asta poți face doar dacă ai un set de credințe stimulative pe care te poți baza și dacă obiceiurile tale îți eficientizează activitatea de zi cu zi.

Zona de confort nu e un spațiu care te limitează, ci este o zonă mentală în care trăiești permanent. Zi de zi. Și este în controlul tău să o personalizezi.

CUM SĂ FII INCONFORTABIL ÎN ZONA DE CONFORT

Poți să vezi confortul ca pe casa ta mentală, pe care o decorezi și o amenajezi cum vrei tu.

Dă-mi voie să te ajut să faci asta. Ai puțină răbdare să construiesc un context, pentru că pe baza acestui context vei reuși să faci lucruri incomode, rămânând confortabil!

Hai să ne amintim ceva: expresia „zonă de confort” a fost lansată de Judith Bardwick, în cartea ei „Danger in the Comfort Zone: From Boardroom to Mailroom - How to Break the Entitlement Habit That's Killing American Business” (1991) - unde se vorbea despre managementul business-urilor americane de la începutul anilor '90. Este evident că interesul era să îmbunătățească randamentul angajaților și să transmită importanța întreținerii productivității în mediul de muncă. Însemnând că focusul cărții era ca angajații să înțeleagă cum să lucreze eficient, fără să se complacă într-un spațiu comod. Bardwick descrie o atitudine periculoasă în mediul corporativ, în care angajații simt că merită recompense fără a fi nevoie să le câștige. Acest sentiment duce la lene, motivație scăzută și satisfacție redusă la locul de muncă.

Deci, dacă te gândești că din această zonă mentală e greu să crești, înseamnă că înțelegi cuvântul „confort” în mod peiorativ - adică are sens nefavorabil. Așa apare contradicția sau confuzia prin care treci atunci când vrei „să ieși din zona de confort”, dar parcă te ține ceva.

Și aici se întâmplă un lucru interesant, din punct de vedere psihologic: la nivel subconștient, cuvântul „confort” e asociat cu ceva dezirabil, plăcut, sănătos. Creierul știe că ar „vrea o casă confortabilă” sau „o mașină confortabilă”. Așa că, atunci când îi spui „trebuie să ieși din zona de confort”, la baza gândirii tale mintea se întreabă: „*De ce să părăsesc ceva ce e bun?*”.

Asta e una dintre explicațiile pentru care mulți oameni resping instinctiv ideea de „a ieși” din ea. Și aici vine teza mea: *În loc să te lupți cu zona de confort, mai bine o redefinești. Îți stabilești tu ce înseamnă „confort” și o personalizezi. Astfel, chiar și atunci când apar situații inconveniente sau acțiuni incomode — vei putea să le faci și să rămâi pozitiv.*

Pentru mine, de exemplu, confortul înseamnă și să mă trezesc la 6 dimineața ca să ies la alergat. Pentru vecinul meu de bloc, confortul înseamnă să se trezească la 12 și să rămână două ore în fața televizorului. Două zone de confort complet diferite, dar ambele funcționează pentru cine le deține.

Și aici intră partea științifică. În psihologie, Ellis și alți cercetători ai terapiei rațional-emotive au arătat clar: credințele pe care le ai îți dictează emoțiile, iar emoțiile îți dictează comportamentele. Dacă îți elimini credințele limitative și obiceiurile nocive, vei ajunge la un set de principii stimulative care îți formează o „zonă” mentală sănătoasă. Când alegi să interpretezi diferit un eveniment inconfortabil, creezi un nou traseu neuronal ce poartă o reacție diferită față de cea cu care ești obișnuit. Repetarea acelei interpretări activează plasticitatea sinaptică — ceea ce înseamnă că reacția nouă devine automatism, dacă este repetată conștient.

Am văzut cum funcționează asta în practică:

Un fotbalist de 18 ani cu care am lucrat își condiționa munca de validarea celor din jur. „Dacă nu mă apreciază antrenorul, de ce să mă chinui?” era regula lui mentală. Prin tehnica zonei de confort, am scos la suprafață această credință, am pus-o sub lupă și am înlocuit-o cu una care îi dădea puterea să acționeze fără să aștepte aplauze.

Apoi, un handbalist profesionist. Om serios, disciplinat, dar cu un blocaj ascuns: „Dacă se întâmplă acum ca la vechile echipe?”. Trăia la infinit

experiențe emoționale din trecut, ca un film pe repeat. Tehnica zonei de confort l-a ajutat să rupă acest scenariu. A înțeles că acele experiențe nu mai sunt realitatea prezentă și a început să își vadă meciurile actuale printr-o lentilă curată, fără umbrele trecutului. Rezultatul? Joc mai liber, mai creativ și, cel mai important, mai eficient.

CONCLUZIE

Nu trebuie să alegi între a rămâne în zona de confort și a crește. Poți să le faci pe amândouă, dacă îți modelezi zona de confort astfel încât să includă și acțiuni inconfortabile, dar care sunt benefice. Nu o vezi ca pe o limită, ci ca pe un teren de joacă personalizat, unde regulile sunt ale tale și unde „incomod” devine doar un alt cuvânt pentru „provocator și util”.

*** Respiră conștient: 6 secunde inspiri, 2 secunde ții respirația,**

6 secunde expiri, 2 secunde ții respirația. 2 repetări. *

III. IV. TEHNICA ZONEI DE CONFORT

Asta e o tehnică de coaching pe care eu am creat-o. Se bazează pe identificarea zonei de confort. Aici mă refer la identificarea credințelor care formează zona de confort. Am ajuns la forma acestei tehnici lucrând cu sportivii în explorarea propriilor credințe și eliminarea blocajelor mentale.

Și... Drum roll... Este o tehnică pe care deja ai făcut-o și tu! Întrebările de la **EXERCIȚIUL RAPID 4** sunt cele pe care se bazează tehnica zonei de confort!

Când am început să sap mai adânc în studiile despre zona de confort, am ajuns la o concluzie care mi-a schimbat complet modul de lucru: zona de confort nu e un spațiu abstract, ci este formată din fiecare regulă personală, fiecare interpretare pe care o pui pe un eveniment, fiecare „așa sunt eu” sau „așa fac mereu”. Acele momente devin cărămizi din pereții acestei zone.

Dă-mi voie să îți explic semnificația fiecărui pas:

Primul pas. Trebuie să definești ce înseamnă pentru tine zona de confort.

Dacă nu ai acordat interes la exercițiul de mai devreme, gândește-te cum ai defini tu, personal, zona ta de confort.

Gata? Bun. Mergem mai departe.

Pasul al doilea. Gândește-te la o situație în care tu consideri că nu ești confortabil. Că ieși din zona de confort.

Vrei să-ți aduci aminte un moment incomod. Ei bine, situația care îți vine în minte semnalează un tipar neuronal limitativ - adică unul care te face să te îndoiești de tine sau să te simți prost. Și când se activează, doare la fel ca un șoc electric. Și te simți nasol chiar și când îți amintești acel moment, fără ca acesta să se desfășoare în timp real. Însă, e bine să-l observi pentru a putea ulterior să-i elimini importanța și puterea!

Pasul trei. Aici vine momentul-cheie: identificarea credinței care produce acel disconfort. Poate fi o regulă personală rigidă, o frică mascată sau un „adevăr” moștenit de undeva din trecut, care astăzi nu îți mai servește. Formula pe care o folosim pentru a încadra cât mai clar credința este următoarea:

„În această situație, eu cred că... și de aceea mă simt incomod.”

Această propoziție scoate la lumină, fără ocolișuri, esența convingerii limitative.

Pune-o și tu în practică, chiar acum. Spune în gând: **„În această situație, eu cred că... și de aceea mă simt incomod.”** Completează acele trei puncte, referindu-te la situația în care simți că nu mai ești în zona de confort.

Pasul patru. După ce avem această credință pusă pe masă, lucrăm la soluție. Aici se întâmplă magia: ori reinterpretezi situația dintr-o perspectivă nouă, ori îți dai seama că regula ta personală e mult prea rigidă sau restrictivă și merită rescrisă.

Când răspunzi la întrebarea: „Care ar fi o soluție de pus în practică sau o perspectivă pe care o poți avea, ca să te simți mai confortabil în situația pe care ai amintit-o?” - Spuf! Ca prin minune, reușești să îți lărgesci zona de confort, ca să nu te mai simți aiurea când vine vorba de situația incomodă la care te-ai gândit mai înainte!

Ori conștientizezi un mod nou de a privi situația dată (unul care te face să te simți bine), ori îți dai seama de o soluție pe care poți să o pui în practică (o acțiune concretă pe care o poți avea). Iar dacă în continuare nu te simți bine, înseamnă că încă ești atașat de vechiul mod de a vedea acea situație. Ceea ce nu e greșit. Dar dacă nu îți dai voie să reinterpretezi acea situație, în continuare te vei simți inconfortabil.

REZULTATUL TEHNICII:

Am pus tehnica în practică cu o echipă de baschetbaliști adolescenți cu care lucrez de ceva timp. Astăzi am ajuns la a 30-a ședință cu ei, iar până acum rezultatele sunt clare: fiecare a învățat să-și recunoască gândurile, iar atunci când apare o barieră mentală pe radar, știu să o pună sub semnul întrebării. Am văzut cum gândirea critică li s-a dezvoltat sub ochii mei, doar pentru că i-am pus constant în poziția de a răspunde întrebări de conștientizare și de a-și analiza propriile reacții sau tipare.

Din momentul în care o convingere e identificată, nu mai are același control. Și, cum spunea și Albert Ellis, nu evenimentele ne afectează direct, ci credințele pe care le avem despre ele. Schimbi credința, schimbi felul în care te simți — și, inevitabil, felul în care acționezi.

Să recapitulăm. Le-am pus pe masă patru întrebări:

1. Ce înseamnă pentru tine zona de confort?
2. Descrie o situație în care consideri că nu ești în zona ta de confort.
3. Ce te face să te simți incomod în acea situație?

Folosește formula: „În această situație, eu cred că... și de aceea mă simt incomod.”

4. Care ar fi soluția pentru acea situație ca să nu te mai simți incomfortabil? Din ce perspectivă ar trebui să privești lucrurile?

I-am văzut cum s-au luminat la față când și-au dat seama că disconfortul lor nu venea din situație în sine, ci dintr-o propoziție ascunsă în mintea lor.

Când au formulat clar: „În această situație eu cred că... și de aceea mă simt incomod”, totul a devenit simplu. N-a mai fost un nor confuz de emoții, ci o propoziție concretă, care putea fi contestată, reinterpretată sau rescrisă.

E fascinant să vezi un adolescent care își dă seama că o barieră mentală e doar o poveste pe care și-o repetă inconștient. În momentul acela, nu mai e vorba doar de baschet. E vorba despre cum vor aborda de acum încolo orice provocare - fie pe teren, fie în afara acestuia.

Pentru temă, le-am cerut să găsească încă două situații în care cred că ies din zona lor de confort, să identifice credința care le creează disconfortul și să formuleze soluția prin care ar putea să rămână calmi și prezenți în acea situație.

Tehnica asta nu e doar un exercițiu mental. E un antrenament de gândire critică, de conștientizare și de rescriere a regulilor după care îți trăiești viața.

Funcționează pentru că atacă problema exact acolo unde se naște — nu în comportament, ci în rădăcina lui: credința. Din punct de vedere psihologic, fiecare acțiune pe care o faci este filtrată printr-un set de convingeri pe care le-ai acumulat de-a lungul vieții.

Tehnica zonei de confort obligă mintea să pună interpretarea pe hârtie, să o vadă și să o confrunte. Și când o vezi, nu mai e un nor de emoții, ci un text clar pe care îl poți edita.

Tehnica ne ajută să aducem material inconștient la suprafață. Credințele limitative sunt adesea vechi, formate în copilărie, când nu aveai mecanismele de filtrare critică de acum. În momentul în care formulezi în

minte propoziția „În această situație eu cred că... și de aceea mă simt incomod”, scoți din umbră un „adevăr” interior.

Când schimbi interpretarea unui eveniment, creezi un nou traseu neuronal. Creierul tău, prin plasticitate sinaptică, își ajustează conexiunile: un stimul care înainte activa circuitele amigdalei și producea reacții de frică sau anxietate începe să fie procesat de cortexul prefrontal, zona responsabilă cu gândirea rațională și luarea deciziilor. Repetarea noii interpretări întărește acest traseu, până când devine reacția automată. Practic, nu doar că „gândești diferit” — îți antrenezi creierul să reacționeze altfel.

De asta tehnica funcționează. Pentru că nu schimbă doar felul în care vezi situația, ci schimbă felul în care creierul tău o trăiește. Și când reușești asta, zona ta de confort nu mai e o colivie de reguli rigide, ci un spațiu flexibil, care se adaptează și crește odată cu tine.

*** Respiră conștient: 4 secunde inspira, 8 secunde expira. 3 repetări. ***

CAPITOLUL IV: FLOW PERMANENT

Acum este momentul să faci un pas esențial: să transformi informațiile din jurnalul tău, în practică zilnică. Până aici, ai înțeles cum funcționează gândurile tale, ce rol au emoțiile și de ce comportamentele tale apar, de multe ori, automat. Ai primit toate piesele puzzle-ului. În acest capitol înveți ce să faci cu ele.

Flow permanent înseamnă să îți asumi, conștient, felul în care te porți cu mintea, corpul și emoțiile tale. Nu este despre perfecțiune și nici despre a face lucrurile „corect” tot timpul. Este despre a construi obiceiuri sănătoase, repetabile, care te ajută să joci cu încredere constant, nu doar din când în când.

Ca sportiv conștient, responsabilitatea ta este clară: să îți creezi un sistem prin care să reduci blocajele mentale și să revii rapid la echilibru atunci când apar. Nimeni nu poate face asta în locul tău. Antrenorul te poate ghida, părinții te pot susține, dar munca reală se întâmplă în fiecare zi, prin alegerile tale mici.

În acest capitol vei lucra concret cu patru direcții esențiale:

- Ce este starea de flow;
- Cum trăiești în prezent **și ce înseamnă atenția**;
- Cât de important este să simți zilnic entuziasm sau bucurie pentru ceea ce faci.

IV.I. CE ESTE STAREA DE FLOW

Starea de flow este momentul acela în care nu mai încerci să joci bine, ci pur și simplu... joci. Mintea nu mai decide fiecare mișcare, nu mai judecă, nu mai anticipează greșeala. Gândurile există în continuare, dar nu le mai dai importanță. Atenția ta este prinsă complet în ceea ce se întâmplă acum: mingea, spațiul, ritmul, corpul tău în mișcare. Totul curge natural.

În flow nu mai ești preocupat de rezultat și nici de cum vei fi evaluat. Nu te mai raportezi la ce a fost înainte și nu fugi spre ce ar putea urma.

Ești prezent. Iar când ești prezent, presiunea dispare de la sine. Nu pentru că devii mai puternic mental peste noapte, ci pentru că nu mai porți cu tine gânduri inutile care să te scoată din joc.

Mulți sportivi cred că flow-ul apare atunci când faci ceva special, când te forțezi să intri într-o stare, când „te activezi”. În realitate, flow-ul apare atunci când renunți la controlul excesiv. Când nu mai joci ca să demonstrezi ceva, ci ca să trăiești jocul. Când accepți greșeala înainte să apară și nu mai consumi energie încercând să pari perfect.

În acel moment, mintea face un pas în spate și lasă experiența, antrenamentul și corpul să conducă. Nu pentru că nu gândești, ci pentru că ai încredere în ceea ce ai construit deja prin muncă.

Un sportiv aflat în flow nu este neapărat mai talentat decât ceilalți. Este doar mai conectat. Conectat cu sinele lui, cu jocul și cu momentul. De aceea, deciziile par rapide și instinctive. Nu pentru că nu există gândire, ci pentru că gândirea nu mai încurcă execuția. Flow-ul nu se gândește. Se trăiește.

Exemplu din coaching:

Îți povestesc despre un jucător de baschet cu care am lucrat ca mental coach. Talent pur. Explozie în atac. O viziune de joc cum rar vezi. Și totuși, era blocat. Nu fizic. Nu tehnic. Ci mental.

În fiecare final de meci strâns, intra într-un tipar pe care îl cunoștea prea bine: evita mingea. Spunea că „nu vrea să încurce” și că „alții sunt mai pregătiți pentru momentele decisive”. În realitate, nu era modestie, ci frică.

Când am început să discutăm, am ajuns rapid la convingerea de bază: „Dacă greșesc, toți vor ține minte doar asta.” Nu era doar o teamă de eșec, ci un scenariu vechi, bine scris în subconștient. Totul pornea dintr-o amintire din adolescență, când ratase într-un meci important și fusese înjosit de antrenor în fața echipei. Pentru mintea lui, acel moment nu se terminase niciodată.

Am lucrat exact acolo. Am contrazis credința, pas cu pas. Întrebările de conștientizare erau simple, dar precise: „Ce dovadă ai că toți vor ține minte doar greșeala?” Am adus în față exemple reale în care a fost apreciat chiar și după ratări. Momente în care și-a asumat jocul și a fost respectat.

Încet-încet, gândul „dacă greșesc, pierd respectul” a fost înlocuit cu altul: „dacă îmi asum, cresc respectul – al meu față de mine și al lor față de mine”.

Primele schimbări nu s-au văzut în statistici, ci în atitudine. A început să ceară mingea în momente tensionate. Să atace inelul fără să mai caute scuze. Iar chiar și atunci când rata, rămânea prezent: contact vizual cu colegii, limbaj corporal deschis, aceeași intensitate.

Zona lui de confort nu mai era definită de frică, ci de disponibilitatea de a-și asuma momentul. Iar când frica a dispărut, flow-ul a apărut natural. Nu pentru că făcea ceva special, ci pentru că nu se mai bloca pe gânduri. Ci doar era atent la joc.

FLOW DE ZI CU ZI

Aici apare o confuzie importantă. Mulți sportivi caută flow-ul doar pe teren, dar îl pierde complet în afara lui. Adevărul este că starea de flow din joc este o extensie a modului în care trăiești zi de zi. Dacă în afara terenului ești mereu pe grabă, în tensiune, prins în gânduri despre ce trebuie să faci, ce n-a fost bine sau ce ar putea merge prost, este foarte greu ca pe teren să fii prezent cu adevărat.

Flow-ul din competiție se hrănește din prezența din viața de zi cu zi. Din felul în care mănânci fără să fii pe telefon, din felul în care te odihnești fără să te învinovățești, din felul în care te antrenezi fără să te critici la fiecare greșeală. Dacă în afara terenului trăiești mereu în capul tău, pe teren vei face exact același lucru.

De aceea, sportivii care intră cel mai des în flow sunt cei care știu să fie prezenți și în afara jocului. Care știu să se bucure, să simtă, să fie atenți la ce se întâmplă acum, nu doar la ce urmează. Pentru ei, flow-ul nu este o stare magică, ci o continuitate. Ce trăiesc în viața lor se vede pe teren.

Când începi să trăiești mai mult în prezent în afara terenului, fără să forțezi nimic, flow-ul începe să apară tot mai des și în joc. Iar atunci sportul nu mai este o luptă cu tine, ci o formă clară și sinceră de exprimare.

În acest punct, nu mai este vorba despre a ști, ci despre a aplica. Despre a observa ce se întâmplă în mintea ta, a nota în Jurnalul de Auto-Coaching ce apare și a interveni conștient. Responsabilitatea zilnică este puntea dintre informație și performanță.

Următorul pas este simplu, dar profund: să înveți să fii prezent. Pentru că prezența este baza oricărei încrederi reale și a oricărei performanțe stabile. Dar, înainte de asta vreau să răspunzi în jurnal la următoarele întrebări:

1. Când simți că îți este ușor să joci din flow?
2. Ce te împiedică să o faci mai des?
3. Ce poți face, concret, să aduci mai des starea de flow în jocul tău?

IV. II. TRĂIEȘTE ÎN PREZENT

A trăi în prezent nu este un concept abstract sau spiritual, așa cum este prezentat de multe ori. Este o abilitate practică, extrem de importantă pentru performanță, claritate și echilibru mental. Prezentul este singurul moment în care poți acționa. Nu poți schimba trecutul și nu poți controla viitorul. Poți influența doar ceea ce se întâmplă acum. Prezentul este spațiul în care viața chiar se întâmplă. Tot ce nu este acum există doar ca amintire sau ca proiecție mentală. De aceea, mare parte din stresul sportivilor nu vine din realitate, ci din felul în care mintea se plimbă constant între ce a fost și ce ar putea fi. Când nu ești „aici, corpul este pe teren, dar mintea joacă în altă parte.”

Eckhart Tolle spune foarte clar în cartea *The Power of Now*: „Realize deeply that the present moment is all you ever have.” Prezentul nu este o idee, ci singurul punct de contact cu realitatea. Când îți dai seama de asta, începi să înțelegi de ce liniștea, claritatea și flow-ul apar doar atunci când ești ancorat în „acum”.

A fi prezent nu înseamnă să faci ceva special, ci să nu mai fugi. Să nu mai adaugi povești inutile și interpretări despre ceea ce se întâmplă. Când atenția ta rămâne în prezent, corpul se relaxează, reacțiile devin mai naturale, iar mintea nu mai simte nevoia să controleze totul. Exact aici apare performanța curată.

Tot Eckhart Tolle subliniază: „Nothing has ever happened in the past; it happened in the Now. Nothing will ever happen in the future; it will happen in the Now.” Pentru un sportiv, asta înseamnă un lucru simplu: fiecare pas, fiecare execuție, fiecare decizie are loc doar în prezent. Cu cât revii mai des în prezent, cu atât jocul devine mai liber.

*** Respiră conștient: 5 secunde inspira, 7 secunde expira. 2 repetări. ***

ATENȚIA TA

Atenție = Interes.

Dacă nu ești atent la ceva, înseamnă că nu ești interesat de acel lucru. Atât de simplu. Atenția nu este ceva ce „ai” sau „nu ai”, ci ceva ce direcționezi în mod constant. Ea merge natural acolo unde simți curiozitate, motivație sau sens.

De aceea, în liceu, nu puteai fi atent la tema la matematică. Nu pentru că nu erai capabil, nu pentru că aveai un deficit de atenție, ci pentru că nu erai interesat de ea. Minte ta căuta automat ceva mai atractiv: să dai un mesaj sau să te gândești ce ai putea să faci în loc de temă.

Atenția merge întotdeauna acolo unde este interesul tău. Nu invers. Nu poți forța atenția pe termen lung fără interes. Poți doar să o ții pe loc pentru scurt timp, iar asta consumă enorm de multă energie.

Un sportiv atent nu este cel care se concentrează cu forța, ci cel care reușește să găsească interes în ceea ce face. Când interesul este prezent, atenția vine de la sine. De aceea, atunci când iubești un joc, o competiție sau un antrenament, uiți de timp, de oboseală și de zgomotul din jur.

Atenția merge întotdeauna acolo unde este interesul tău. Nu invers.

Când încerci să fii prezent, nu înseamnă că trebuie să oprești gândurile. Minte va continua să producă gânduri, pentru că asta este funcția ei. Diferența este că gândurile nu mai devin centrul atenției tale. Nu le mai urmezi. Nu le mai analizezi. Nu le mai dai energie.

A fi prezent înseamnă să muți atenția de pe ce se întâmplă în capul tău, pe ce se întâmplă în fața ta. Pe minge. Pe respirație. Pe corp. Pe ceea ce faci „acum”.

Mulți sportivi cred că problema lor sunt gândurile. În realitate, problema este că sunt prea atenți la gânduri. În momentul în care atenția se mută în prezent, gândurile își pierd din putere.

De aceea, Jurnalul de Auto-Coaching este un instrument extrem de important și în acest capitol. Scriind, îți dai seama unde se duce atenția ta cel mai des: în trecut, în viitor sau în prezent. Jurnalul te ajută să observi tiparele și să revii conștient la ceea ce contează acum.

A trăi în prezent nu înseamnă să ignori realitatea sau să nu îți faci planuri de viitor. Ci înseamnă să fii complet implicat în ceea ce faci, aici și acum. Prezentul este locul în care apare concentrarea, flow-ul și performanța reală.

EXERCİIU DE CONȘTIENTIZARE

Notează răspunsurile în Jurnalul de Auto-Coaching. Gândește-te cum poți să răspunzi conștient și nu judeca răspunsurile prea mult. Doar observă-le:

- Ce idee ai în minte chiar acum?
- Ce nevoie se află în spatele acestei idei?

Apoi, mergi mai departe:

- La ce te gândești cel mai des în ultimele zile?
- Cum te face acest gând să te simți?
- Cum te face să te porți?

Și, în final:

- Ce gând ai acum?
- Ce emoție îți dă?

Bravo! După ce ai răspuns la întrebări, ai reușit să conștientizezi unde era blocată atenția ta. Și, probabil, era blocată fără să îți dai seama. Pe viitor, când vei simți că nu ai energie sau nu poți să fii atent, poți repeta exercițiul acesta.

CÂND SĂ NU STAI PE TELEFON!

Problema apare atunci când atenția ta este fragmentată. Când sari constant de la un stimul la altul, mintea se obișnuiește să nu mai stea nicăieri prea mult. Iar asta se întâmplă cel mai des din cauza telefoanelor și a device-urilor.

Telefonul îți fură atenția nu pentru că este „rău”, ci pentru că este construit exact pentru asta. Notificări, mesaje, clipuri scurte, scroll infinit – toate sunt stimuli rapizi care îți antrenează mintea să caute mereu ceva nou. Rezultatul? Devine din ce în ce mai greu să rămâi prezent într-un singur lucru.

Dimineața. Când îți începi dimineața pe telefon, mintea ta intră direct într-un mod reactiv. În loc să fii conectat la corpul tău, la respirație și la starea ta, începi ziua cu informații, comparații și standarde impuse de societate. Atenția ta este deja „plecată” din prezent.

Seara. Înainte de somn, telefonul menține sistemul nervos în alertă. Lumina ecranului, informația și stimulii rapizi spun creierului că „mai e ceva de făcut”, exact când corpul ar avea nevoie să se relaxeze. De aceea, somnul devine mai agitat, iar odihna mai slabă.

În pauze. Pauza nu este un moment să consumi și mai multă informație, ci un moment să te refaci. Când în pauză stai pe telefon, nu te odihnești cu adevărat. Doar schimbi tipul de oboseală: de la fizică la mentală.

Să stai fără telefon dimineața, seara sau în pauze nu este o pedeapsă. Este o formă de igienă mentală. Este modul prin care îți recapeți atenția, claritatea și capacitatea de a fi prezent.

Cu cât îți protejezi mai mult atenția în afara terenului, cu atât îți va fi mai ușor să fii prezent pe teren. Atenția este resursa ta principală. Iar prezentul este locul în care această resursă face diferența.

Exemplu personal:

Pe vremea când jucam la CSU Sibiu, am avut un meci în care lucrurile nu au mers deloc cum îmi doream. Ratasem mult. Simțeam frustrare încă din timpul jocului. Nu reușeam să trec peste greșeli, iar fiecare rată se aduna peste cealaltă.

Meciul s-a terminat, dar pentru mine nu se terminase nimic. Corpul era în afara terenului, dar mintea rămăsese la greșelile din teren. În capul meu rula aceleași gânduri, obsesiv: „Ce va spune lumea acum?”, „Toți vor crede că sunt slab”, „Sigur m-am făcut de râs”.

Aveam programată o seară cu soția mea și niște prieteni. Teoretic, trebuia să fie un moment de relaxare. Practic, eram complet absent. Eram acolo fizic, dar atenția mea era prinsă în propria judecată și în propriile scenarii. Nu auzeam cu adevărat ce se vorbea. Nu mă bucuram. Nu eram prezent.

La un moment dat, Alexandra mi-a spus ceva foarte simplu, dar extrem de clar: „Uită-te unde ești acum. Meciul s-a terminat.”

Nu a încercat să mă convingă că am jucat bine. Ci mi-a adus aminte, în felul ei, că nu ajută pe nimeni să rămân blocat în greșelile din trecut.

Atunci am realizat ceva important: problema mea nu era meciul. Problema era că refuzam să părăsesc trecutul. Îmi consumam energia încercând să repar ceva ce nu mai putea fi schimbat.

În momentul în care mi-am adus atenția înapoi – la oameni, la conversație, la respirație – tensiunea a început să se dizolve. Nu instant. Dar suficient cât să pot fi din nou prezent.

Asta m-a învățat că prezența nu apare de la sine. Este o alegere conștientă. Uneori ai nevoie de un exercițiu. Alteori, de un om care să-ți spună un adevăr simplu. Dar de fiecare dată, ai nevoie să îți muți atenția din minte, înapoi în prezent.

PAUZĂ! EXERCİȚIU DE PREZENȚĂ

Propun să facem împreună un exercițiu care te va ajuta să te conectezi la starea de prezență!

Înainte să începi, vreau să clarific un lucru: Dacă nu ai mai făcut niciodată un exercițiu de prezență sau ceva ce seamănă cu meditația, este perfect normal să ți se pară ciudat, inutil sau „prea simplu”. Acest exercițiu nu este despre a-ți goli mintea, a te relaxa forțat sau a face ceva special. Este, pur și simplu, un antrenament de atenție.

Exact cum îți antrenezi mușchii prin repetări, îți antrenezi și atenția prin a o muta conștient pe ceva concret. În acest exercițiu nu există „bine” sau „greșit”. Dacă îți vin gânduri, este normal. Nu înseamnă că faci ceva prost. Tot ce ai de făcut este să observi unde pleacă atenția ta și să o aduci înapoi, de fiecare dată.

Scopul exercițiului este să simți, pe pielea ta, ce înseamnă să fii prezent. Să observi diferența dintre a fi prins în gânduri și a fi conectat la simțuri. Cu cât repeți acest tip de exercițiu, cu atât îți va fi mai ușor să revii în prezent și în viața de zi cu zi, inclusiv pe teren.

Începem! Așază-te într-o poziție confortabilă. Spatele drept. Picioarele ușor depărtate. Mâinile așezate pe genunchi.

Simte cum sunt așezate degetele de la picioare. Fără să le miști, doar fii atent la ele - ce ating, cum se simt. Acum urcă atenția spre călcâie și gambe. Dacă întâmpini tensiune, doar relaxează conștient acea parte a corpului. Acum atenția este pe coapse și șolduri. Abdomen. Piept. Lasă umerii să se relaxeze. Acum întreg spatele este relaxat, fără tensiune, de sus până jos. Mai departe, gâtul și mușchii faciali devin moi și relaxați. Simte-ți sprâncenele, fruntea și obraji cum se relaxează din ce în ce mai mult. Acum zâmbește confortabil. Bravo!

Du-ți atenția spre auz. Ascultă sunetele din jurul tău cu interes și fără judecată. Nu încerca să le schimbi. Doar observă fiecare sunet, chiar și pauza dintre sunete. Ascultă fiecare decibel care ajunge la urechile tale.

Acum mută atenția spre respirație. Inspiră adânc, de parcă ai vrea să simți mirosul unei prăjituri calde. Observă cum aerul intră mai rece pe nas și iese mai cald. Fără să forțezi ritmul. Doar respiră.

Apoi, mută atenția spre vizual. Alege un obiect din cameră. Privește-l atent. Observă forma, culoarea, marginile. Imaginează-ți că îl ții în mână. Cum se simte materialul? Este rece sau cald? Cât de greu crezi că este?

Gata! Felicitari!

Prin acest exercițiu, ai învățat să îți muți atenția pe simțuri. Ai fost prezent. Ai oferit mai multă atenție realității din jurul tău decât dialogului din minte. Poți face acest exercițiu înainte de antrenament, dimineața după ce te trezești sau seara înainte de culcare!

IV. III. ENTUZIASM ZILNIC

Rezultatele apar mai ușor atunci când reușești să menții un minim de bucurie zilnică.

Entuziasmul este combustibilul invizibil al performanței. Nu te face neapărat mai rapid sau mai puternic, dar te ține în joc pe termen lung. Te ajută să revii după greșeli, să suporti efortul și să continui atunci când apare oboseala sau frustrarea.

Fără entuziasm, disciplina devine grea. Cu entuziasm, disciplina capătă sens.

Entuziasmul zilnic nu este un bonus. Este un indicator extrem de important al sănătății tale mentale și emoționale ca sportiv. Nu vorbesc despre euforie, despre a fi mereu „pe val” sau despre a te simți extraordinar în fiecare zi. Vorbesc despre acea bucurie simplă, liniștită, de a face ceea ce faci. Despre sentimentul că „are sens” ceea ce faci zilnic.

Un sportiv care nu mai simte niciun pic de entuziasm pentru sportul lui nu este leneș și nici slab. Este, de cele mai multe ori, deconectat. De la sine și de la motivul pentru care a început să practice acest sport. Când entuziasmul dispare complet, mintea începe să caute sens în altă parte, iar antrenamentele devin o obligație, nu o alegere.

Mulți sportivi cred că entuziasmul vine din rezultate. Că te bucuri doar când câștigi, când joci bine sau când ești apreciat. În realitate, direcția este inversă. Rezultatele apar mai ușor atunci când reușești să menții un

minim de bucurie zilnică. Pentru proces. Pentru antrenament. Pentru progres. Pentru joc în sine.

Entuziasmul zilnic este strâns legat de prezență. Nu poți simți bucurie atunci când ești mereu în trecut sau în viitor. Dacă mintea ta este constant la „ce n-a fost bine” sau la „ce trebuie să iasă data viitoare”, pierzi contactul cu ceea ce trăiești acum. Iar fără acest contact, nu există entuziasm.

De aceea, sportivii care reușesc să fie prezenți mai des sunt și cei care își păstrează bucuria mai mult timp. Ei nu caută permanent validare externă. Se pot bucura de un antrenament bun, de o execuție reușită, de o senzație din corp sau de faptul că sunt sănătoși. Lucruri mici, dar constante.

Entuziasmul zilnic nu înseamnă să ignori momentele grele. Înseamnă să îți permiți să vezi și ceea ce funcționează. Să observi progresul. Să recunoști efortul. Să nu te raportezi la sport doar prin greșeli și lipsuri.

În Jurnalul de Auto-Coaching, entuziasmul este ceva ce se antrenează, nu ceva ce aștepti să apară. Prin scris, poți observa foarte clar ce îți consumă energia și ce ți-o dă înapoi. Ce te apropie de sport și ce te îndepărtează de el.

Un exercițiu simplu, dar extrem de eficient, este să te întrebi zilnic:

„Unde am simțit azi un pic de bucurie?”

Poate a fost un antrenament mai bun. Poate o glumă cu un coleg. Poate senzația corpului după efort.

Entuziasmul nu apare din lucruri mari, ci din acumularea celor mici. Când reușești să cultivi zilnic această stare, sportul nu mai este doar o sursă de presiune, ci devine din nou un spațiu liber de exprimare și de creștere.

Entuziasmul zilnic nu te face mai slab. Te face mai viu și vesel! Iar un sportiv vesel, conectat și prezent se blochează mai greu decât unul care joacă doar din obligație.

*** Respiră conștient: 6 secunde inspiri, 8 secunde expiri. 3 repetări. ***

SENTIMENTUL DE RECUNOȘTINȚĂ

Unul dintre cele mai simple și mai puternice moduri prin care poți cultiva entuziasmul este recunoștința. Recunoștința nu înseamnă să te mulțumești cu puțin sau să renunți la dorința de a deveni mai bun. Înseamnă să vezi clar ce ai deja și să construiești de acolo.

Când ești recunoscător, atenția ta se mută automat de la lipsuri la resurse. În loc să vezi doar ce nu ți-a ieșit, începi să observi ce funcționează, ce ai învățat și ce ai la dispoziție acum. Această schimbare de atenție aduce, aproape instant, o stare de calm și o doză sănătoasă de încredere.

Recunoștința te scoate din comparație. Când ești prins în comparații, entuziasmul dispare rapid, pentru că mereu va exista cineva mai bun, mai rapid sau mai apreciat. Când ești recunoscător pentru parcursul tău, pentru corpul tău și pentru munca ta, rămâi conectat la drumul tău. Iar asta întărește încrederea.

Un sportiv recunoscător are mai multă stabilitate emoțională. Nu se prăbușește la prima greșală și nu se supraevaluează la primul succes. Recunoștința creează un echilibru intern: te ajută să rămâi ancorat, indiferent de rezultat.

În timp, recunoștința devine o bază solidă pentru entuziasm. Nu mai ai nevoie de validare constantă din exterior ca să simți că ceea ce faci are sens. Simți asta din interior. Iar când sensul este prezent, încrederea apare natural.

EXERCIȚIU DE CONȘTIENTIZARE

Deschide Jurnalul de Auto-Coaching. Notează, sincer și fără să te grăbești, **3 lucruri pentru care ești recunoscător acum**. Pot fi lucruri simple sau complexe:

– poate fi ceva legat de corpul tău (că ești sănătos, că te poți antrena);

– poate fi ceva legat de sport (un antrenament bun, un coleg, o oportunitate);

– sau ceva din viața ta personală (un om, un moment, un sprijin).

Nu căuta lucruri „spectaculoase”. Recunoștința funcționează tocmai prin lucrurile mici, reale și adevărate.

Observă ce se schimbă în starea ta după ce le-ai scris. Aceasta este una dintre cele mai simple metode prin care poți aduce mai mult entuziasm și încredere în fiecare zi.

Exemplul unui fost coleg:

Îmi aduc aminte de un coleg de echipă pe care l-am avut la Aschersleben Tigers, în Germania. De fiecare dată când intra în vestiar, avea același obicei: înainte de antrenament sau meci, spunea cu voce tare un lucru pentru care era recunoscător. Uneori era vorba de lucruri banale – „că suntem sănătoși”, „că avem șansa să jucăm baschet”, „că avem o echipă unită”.

La început, mi se părea ciudat. Prea simplu. Prea „soft”. Dar, în timp, am observat ceva clar: omul ăsta intra constant pe teren cu o stare bună. Nu se lăsa doborât ușor, nu intra în panică la greșeli și avea o încredere calmă, stabilă.

Recunoștința îl ținea conectat în prezent și la bucuria de a juca. Iar de acolo veneau entuziasmul și încrederea lui. Nu din discursuri motivaționale, ci din felul în care își seta atenția zi de zi.

FRAGMENT DE CONȘTIENTIZARE FINAL

Mari felicitări! Dacă ai ajuns până aici, te invit să te oprești un moment și să respiri. Nu ca să analizezi, nu ca să judeci, ci ca să privești imaginea de ansamblu cu mai multă blândețe față de tine.

Exercițiile și informațiile din această carte te ajută să ai un sistem coerent de auto-coaching prin care înveți să te observi, să te înțelegi și să intervii conștient exact în momentele care fac diferența pentru tine ca sportiv. Dar

meritul este al tău, că ai depus timpul necesar și efortul conștient pentru a parcurge întregul manual!

Cred că cel mai important lucru de înțeles aici este acesta: nu perfecțiunea produce schimbare, ci consecvența. Poate pentru prima dată după mult timp, ai stat față în față cu tine fără mască. Ai văzut gânduri pe care le evitai. Emoții pe care le-ai evitat în trecut. Tipare pe care poate le-ai repetat ani întregi fără să știi de ce. Și totuși... ai rămas aici. Ai citit. Ai reflectat. Ai avut curajul să te vezi așa cum ești.

Această carte nu a fost scrisă ca să te schimbe peste noapte. A fost scrisă ca să te ajute să te întorci la tine. La sportivul care a început din bucurie. La copilul care juca fără frică. La omul care, undeva pe drum, a început să se judece prea dur și să creadă că nu e suficient.

Schimbarea reală nu vine dintr-un exercițiu făcut o singură dată sau dintr-o zi în care „a mers totul perfect”. Schimbarea apare atunci când începi să îți schimbi relația cu tine: cu greșelile tale, cu presiunea, cu modul în care îți vorbești după un eșec. Această carte nu a fost scrisă ca să te schimbe peste noapte. A fost scrisă ca să te ajute să te întorci la tine. La sportivul care a început din bucurie. La copilul care juca fără frică. La omul care, undeva pe drum, a început să se judece prea dur și să creadă că nu e suficient.

Poate încă nu vezi rezultate clare. Poate încă există zile grele, meciuri în care nu iese, momente în care te îndoiești. Dar ceva s-a schimbat deja: acum știi ce se întâmplă în tine. Știi unde să te uiți. Știi ce întrebări să îți pui. Și mai ales, știi că nu ești defect. Ești într-un proces continuu de dezvoltare.

Nu te grăbi să devii „mai bun”. Nu te forța să fii altcineva. Continuă să fii prezent. Continuă să scrii. Continuă să respiri. Continuă să revii în stare de entuziasm și prezență, chiar și atunci când pare greu. Drumul tău nu este despre perfecțiune. Este despre adevăr. Despre curajul de a te uita în interior și de a merge mai departe, un pas mic, dar conștient.

Continuă tot așa. Fără grabă. Fără presiune. Pas cu pas. Sunt mândru de tine!

CAPITOLUL V: EXERCIȚII PRACTICE!

Acest capitol este locul în care teoria se transformă în antrenament. Până aici ai înțeles cum funcționează mintea ta, de ce apar anumite emoții și cum se formează tiparele automate care îți influențează jocul. Însă înțelegerea, de una singură, nu este suficientă. Fără practică, orice informație rămâne la nivel intelectual și nu produce schimbare reală.

Exercițiile din acest capitol sunt construite exact ca niște antrenamente mentale. Nu sunt menite să fie „interesante” sau „spectaculoase”, ci eficiente. Prin repetare, ele îți antrenează atenția, claritatea și capacitatea de a reveni rapid la echilibru atunci când apar presiunea, greșelile sau blocajele mentale. Așa cum corpul se adaptează prin exercițiu, la fel și mintea învață prin practică.

Este important să înțelegi un lucru: aceste exerciții nu funcționează pentru că sunt perfecte, ci dacă sunt practicate constant. Chiar și câteva minute pe zi pot face diferența, dacă sunt făcute cu intenție. Nu căuta să le faci „bine”, ci să răspunzi sincer. Acesta este capitolul în care îți asumi rolul de sportiv conștient și începi să aplici, pas cu pas, tot ce ai învățat până acum.

Înainte să începi exercițiile de mai jos, vreau să înțelegi contextul în care au fost create. Aceste exerciții nu sunt teste și nici sarcini de bifat. Sunt instrumente de antrenament mental, gândite pentru a fi folosite zilnic, exact așa cum îți antrenezi corpul.

Nu este nevoie să le faci pe toate deodată. Parcurge-le pe rând, cu jurnalul de auto-coaching lângă tine. Fă-le cu sinceritate. Scopul lor este să te ajute să devii mai prezent și mai stabil emoțional, atât pe teren, cât și în afara lui.

Spor la treabă!

EXERCIȚIUL 1 - DIMINEAȚA MAGICĂ

Felul în care îți începi ziua setează direcția întregii zile. Mentea ta nu pornește „goală”, ci cu tipare automate din trecut. Acest exercițiu te ajută să preiei controlul de la primele minute și să nu intri pe pilot automat.

Scopul exercițiului: Să îți transformi mintea într-un aliat disciplinat și conștient, printr-o rutină zilnică simplă care îți reglează starea emoțională și focusul.

Răspunde la întrebările:

- Care e intenția mea pentru azi?
- Ce gând pozitiv găsesc în minte, chiar în acest moment?
- Care e o stare mai puțin plăcută pe care o simt acum?
- Ce cred despre această stare și cât vreau să mai stau în ea?
- Înlocuiește X și Y în fraza: „Îmi dau seama că mă simt așa din cauză că ...X..., iar ca să mă simt mai bine de acum înainte pot să ...Y....”

Când îți începi ziua conștient, nu mai reacționezi la ce apare, ci alegi cum vrei să fii. Chiar și 5 minute pot schimba complet direcția unei zile.

EXERCIȚIUL 2 - REFLECȚIA DE SEARĂ

Mentea ta are nevoie de un „final de zi” conștient. Fără acest moment, emoțiile și gândurile rămân active și se cară în ziua următoare sub formă de oboseală sau tensiune.

Scopul exercițiului: Să termini ziua cu claritate emoțională și să permiți sistemului nervos să intre într-o stare reală de refacere.

Răspunde la întrebările:

- Ce mi-a ieșit bine azi?
- Ce m-a deranjat cel mai mult și cum am reacționat?
- Ce aș fi putut face diferit?
- Ce aleg să iau cu mine din ziua de azi?
- Ce aleg să las aici și să nu duc cu mine mâine?

Acest exercițiu nu șterge ce a fost greu, dar îl pune la locul potrivit. Un sportiv care știe să închidă ziua corect intră mai clar și mai echilibrat în ziua următoare.

EXERCIȚIUL 3 - APRINDE ENTUZIASMUL

Entuziasmul nu este o emoție care „se întâmplă”. Este o stare pe care o crezi. Dacă aștepți să vină din exterior, vei depinde mereu de rezultate sau de alții.

Scopul exercițiului: Să crezi conștient o stare de entuziasm autentic, chiar și în zilele în care motivația pare scăzută.

Răspunde la întrebările:

- Ce lucru mic pot face azi care mă entuziasmează?
- Dacă azi ar fi o zi de meci, cu ce energie aș face totul?
- Pentru ce sunt recunoscător azi?
- Ce pot face diferit ca să pun mai multă energie în ce fac?

De fiecare dată când îți crezi singur starea, devii mai independent emoțional. Nu mai depinzi de rezultate, de validarea celorlalți sau de circumstanțe ca să te simți bine sau încrezător. Înveți că starea ta interioară poate fi influențată din interior, prin gânduri, atenție și acțiuni simple, alese conștient. Acolo începe stabilitatea mentală reală: în momentul în care nu mai aștepți ca lucrurile să meargă perfect ca să fii bine, ci știi să-ți crezi echilibrul chiar și atunci când lucrurile sunt dificile.

EXERCIȚIUL 4 - RESET MENTAL

Mintea obosită nu are nevoie de soluții complicate, strategii sofisticate sau explicații lungi. Atunci când ești copleșit, tot ce îți trebuie este un punct de sprijin clar. Acest exercițiu este exact acel punct. Te ajută să te oprești din rulajul automat al gândurilor, să ieși din haosul mental și să revii, pas cu pas, în prezent, acolo unde ai din nou control.

Scopul exercițiului: Să îți antrenezi capacitatea de a reveni rapid la focus și echilibru emoțional, fără să te lupți cu mintea ta și fără să încerci să „repari” totul dintr-o dată. Este un exercițiu de reglare, nu de forțare.

Gândește-te la un moment în care ai fi avut nevoie de un buton de reset. Răspunde la întrebările:

- În ce gânduri s-a blocat mintea mea?
- Ce aș face diferit dacă aș fi calm și prezent?
- Ce gând aleg să îmi repet în următoarele 10 minute, ca să mă susțină?

Nu este important să nu te pierzi niciodată. Asta este nerealist. Este important să știi să revii repede, fără vinovăție și fără dramatizare. De fiecare dată când revii conștient, îți antrenezi stabilitatea mentală.

EXERCIȚIUL 5 - GÂND, EMOȚIE, ACȚIUNE

Emoțiile tale nu apar din întâmplare și nu ele sunt „problema”. Ele sunt efectul. De fiecare dată când simți ceva intens, există un gând care a pornit reacția. Dacă sari peste acest pas și încerci să controlezi emoția direct, vei ajunge să lupti cu tine. Acest exercițiu te ajută să vezi mecanismul din spate.

Scopul exercițiului: Să înțelegi legătura reală dintre gânduri, emoții și comportamente și să înveți unde poți interveni conștient pentru a schimba reacțiile care nu te ajută.

Adu-ți aminte un moment în care ai fost încărcat emoțional. Răspunde la întrebările:

- Ce s-a întâmplat, concret?
- Ce emoție am simțit în acel moment?
- Ce gând mi-a trecut prin minte?
- Cum am reacționat sau m-am comportat?
- Ce s-ar fi schimbat dacă aveam un alt gând?

Când schimbi gândul, nu forțezi emoția. O lași să se schimbe singură. Acolo apare libertatea: în punctul în care înțelegi că nu emoția te controlează, ci gândul care a generat-o.

EXERCIȚIUL 6 - RIDICĂ-TE RAPID!

Eșecul, greșeala sau feedbackul dur nu sunt problema reală. Problema apare atunci când rămâi blocat în ele, pentru că le transformi în etichete despre tine. Reziliența nu este ceva cu care te naști, ci o abilitate care se antrenează exact în momentele dificile.

Scopul exercițiului: Să îți construiești reziliența mentală și capacitatea de a merge mai departe după greșeli, fără să îți pierzi încrederea și fără să te definești printr-un singur moment.

Gândește-te la un moment în care ai simțit că ți-a fost greu să continui.

Răspunde la întrebările:

- Ce s-a întâmplat și ce m-a afectat cel mai mult?
- Ce am început să cred despre mine în acel moment?
- Ce i-aș spune unui prieten aflat în aceeași situație?
- Ce pot învăța din ce s-a întâmplat?

Puterea nu stă în a nu cădea niciodată. Puterea reală stă în a te ridica de fiecare dată mai hotărât, mai conștient și mai stabil.

EXERCIȚIUL 7 - CUM VORBESC CU MINE

Vocea ta interioară este prezentă în fiecare moment dificil. Ea poate să te susțină sau să te doboare. De multe ori nu realizăm cât de dur vorbim cu noi înșine, până când nu ne oprim să ascultăm.

Scopul exercițiului: Să îți transformi dialogul interior dintr-un critic constant într-un aliat realist și susținător, care te ajută să mergi mai departe.

Gândește-te la un moment în care ai fi avut nevoie de susținere. Răspunde la întrebările:

- Ce mi-am spus în acel moment?
- Cum m-a făcut acest gând să mă simt?
- L-aș spune asta unui prieten?
- Ce gând m-ar ajuta mai mult data viitoare?
- Cum mă simt acum, după ce schimb perspectiva?

Cuvintele tale devin realitatea ta emoțională. Cu cât le alegi mai conștient, cu atât îți construiești o minte mai stabilă și mai sigură.

EXERCIȚIUL 8 - OBICEIURILE MELE

Obiceiurile tale zilnice îți definesc zona de confort. Nu contează ce intenții ai sau ce îți propui, ci ce repeți constant, chiar și fără să îți dai seama.

Scopul exercițiului: Să identifici tiparele care te limitează și să începi, pas cu pas, să le înlocuiești cu unele care te susțin.

Răspunde la întrebările:

- Ce obiceiuri nu mă ajută?
- Ce gând sau emoție le întreține?
- Ce aș vrea să fac diferit?
- Completează enunțul: „În loc să X, aleg să Y, ca să simt Z.”
- Ce am observat azi despre mine?

Schimbarea reală nu începe cu voință forțată sau cu lupte interioare, ci cu atenție constantă și sinceră asupra a ceea ce se întâmplă deja în interiorul tău. În momentul în care începi să observi, fără să te judeci. Ceea ce este adus în conștient nu mai funcționează pe pilot automat, iar ceea ce observi cu claritate devine, treptat, ceva ce poți ajusta, influența și schimba în mod real.

EXERCIȚIUL 9 - DINCOLO DE FRICĂ

Frica este o reacție normală. Nu te oprește prin simpla ei existență, ci prin modul automat în care ajungi să reacționezi la ea.

Scopul exercițiului: Să înțelegi frica, să o observi și să creezi răspunsuri conștiente în locul reacțiilor impulsive.

Gândește-te la un moment în care ai simțit frică (de greșeală, să nu dezamagești, să nu pierzi mingea). Răspunde la întrebările:

- Ce frică am simțit?
- Ce a declanșat-o?
- Cum am reacționat automat?
- Cum aș fi vrut să reacționez?
- Completează enunțul: „Când apare X, aleg Y, ca să simt Z.”
- Ce fac diferit mâine?

Curajul nu înseamnă lipsa fricii. Frica va apărea oricum, ca un semnal de protecție al minții tale. Curajul înseamnă să o recunoști, să o lași să existe și, în același timp, să nu îi dai voie să decidă în locul tău ce faci, cum reacționezi și cine alegi să fii în acel moment.

EXERCIȚIUL 10 - ACCEPT, ÎNȚELEG, ACȚIONEZ

O mare parte din suferință vine din lupta cu lucruri care nu sunt sub controlul tău. Claritatea apare atunci când faci diferența între ce poți schimba și ce trebuie acceptat.

Scopul exercițiului: Să înveți să separi clar acceptarea de acțiune și să îți folosești energia doar acolo unde chiar poți influența ceva.

- Ce situație dificilă am trăit recent?
- Ce am simțit și ce am gândit atunci?
- Ce nu ține de mine să fac, chiar dacă îmi doresc mult?
- Ce ține de mine să fac pentru a îmbunătăți situația?
- Completează enunțul: „Accept că..., înțeleg că..., aleg să...”

Maturitatea mentală începe în momentul în care încetezi să lupți cu realitatea și începi să lucrezi cu ea.