

OSTATI PRISEBAN I KAD SE POVEĆAJU PRITISCI

Koja je svrha sledećih informacija?

Kada se pritisci u životu povećavaju, dešava nam se da neke stvari propustimo. Ponekad, to se desi bez najave, neke stvari odjednom postanu užasno važne i svega vam je odjednom previše.

Ostati u ravnoteži - važno je da kao vrhunski sportista gledate unapred i planirate svoj dan, nedelju, mesec ili godinu. Takođe je važno biti pozitivan i realan u vezi onoga što možete da postignete. Takođe je važno i da:

- Poznajete sopstvene mogućnosti i domene svog budućeg razvoja
- Shvatate očekivanja i beneficije timskog rada, i
- Vidite ljude oko sebe kao pomagače, vodiče i mentore

Mi se svi verovatno i ne slažemo oko načina rešavanja nekih stvari, oko toga da li je bolji jedan ili drugi način, ali ono što možemo da učinimo je da promenimo način razmišljanja i da se ponašamo u skladu sa našom okolinom koja je stalno promenljiva.

Proces počinje aktivnim izborom da se preuzme kontrola nad sopstvenim životom, i da se identifikuje šta je za nas važno.

Aktivnost 1

Pronaći ravnotežu

Sport, karijera, obrazovanje, novac, zdravlje, porodica, prijatelji i drugo, kao i "moje" vreme - to su sve važne zone života jednog sportiste.

Instrukcije: procenite svoju trenutnu situaciju, u svakoj od 7 vitalih zona, ocenom od 1 (užasno) do 10 (perfektno). Kada ocenite svoju trenutnu situaciju u svakoj zoni, označite šta je dobro, a na šta treba da se obrati pažnja.

Na primer:

Sport	9	
Profesionalna karijera	2	Obratiti pažnju
Obrazovanje	3	Obratiti pažnju
Novac	2	Obratiti pažnju
Zdravlje	7	
Porodica i prijatelji	3	Obratiti pažnju
"Moje" vreme	3	Obratiti pažnju

Sada kada ste identifikovali zone gde je potrebno obratiti pažnju, možete prilagoditi vaš plan kako biste postigli ravnotežu.