

# e!stilo

M A G A Z Y N E

kwiecień/maj/czerwiec

Numer 2 (35) 2015

Cena 9,90 zł

(w tym 8% VAT)

Jak oczyścić  
ciało i zgubić  
kilogramy?

**PROGRAM**  
**e!stilo**

*Challenge*



**Klekotki**  
Sento SPA



*Bądź fit*

MIĘDZYNARODOWY  
DZIEŃ YOGI  
21 CZERWCA

*Jak mądrze  
chwalić dzieci?*

TEMAT NUMERU:

*Dbając o zdrowie*

**możesz zmienić całe życie**

ISSN 1899-9662 INDEKS 249254





## PO PROSTU ZACZNIJ

*O tym jak bieganie może pomóc zmienić Twoje życie*

ZACZAĆ BIEGAĆ? JA? NIE, TO NIE DLA MNIE! A JEDNAK TO WŁAŚNIE BIEGANIE OKAZAŁO SIĘ TRAMPOLINĄ, KTÓRA POMOGŁA MI PRZESKOCZYĆ NA ZUPEŁNIE NOWE, LEPSZE OBSZARY MOJEGO ŻYCIA.

Często miewamy stany emocjonalne, które nas osłabiają, a z naszych planów i postanowień zostaje tylko pył. Zamiast iść w kierunku realizacji i rozwoju często rozprasza nas skupienie na portalach społecznościowych, pograżając się w zadumie nad tym co inni osiągnęli, gdzie byli, z kim byli i co zjedli. Nasze plany i cele schodzą na boczny tor. Stajemy się bohaterami drugoplanowymi, a często nawet statystami we własnym filmie, którego nazwa dumnie brzmi: *Moje Życie*. Osobiście bardzo długo doświadczałem takich scenariuszy. Atakowały mnie niczym wirus. Brzmiały mniej więcej tak: „jeśli ktoś coś już zrobił, czegoś dokonał, to dla mnie jest już za późno. Nie będzie to miało już takiej mocy. Nie ma już dla mnie miejsca”. Wewnętrzny pseudo doradca, nazwijmy go Chip (to ten głos co mówi: przestań, odpuść, zwolnij, jesteś za słaby, za mały) zaczynał swoją mantrę: *To dla Ciebie niemożliwe, nie masz takich umiejętności, nie znasz odpowiednich ludzi, nie sprawdzisz się w tym, nie masz doświadczenia, odpuść sobie.*

**Nic się nie spełni, jeśli nie jest wpierv marzeniem**  
**Carl Sandburg**

Niestety te negatywne przekonania hamowały mnie przed zrobieniem pierwszego kroku w kierunku realizacji nowego celu, który przecież rozpoczyna się w głowie. Pomyślałem wtedy: „**nie chcę PODDAĆ SIĘ W PRZEDBIEGACH**”.

**WSZYSTKIE SUKCESY MAJĄ POCZĄTEK  
 W UMYŚLE CZŁOWIEKA**

Pozwól, że podzielę się z Tobą historią związaną z bieganiem, dzięki której pokonywanie słabości i własnych ograniczeń zaczęło mieć realny wydźwięk w moim życiu. Zdaję sobie sprawę, że moje życie nie jest dla Ciebie ważne. Wiem o tym. Twoje jest najważniejsze. Dlatego skup proszę teraz uwagę przez kilka chwil, bo dzięki tej historii, będziesz mógł je odmienić.

**PO PROSTU ZACZNIJ.**

To była piękna słoneczna niedziela 10.10.2010r. W Poznaniu tego dnia odbywała się 11 odsłona Maratonu im. Macieja Frankiewicza. W tej morderczej rywalizacji brał udział mój kolega Jarek.

Wielokrotnie zachęcał mnie, abym zaczął biegać. Moja odpowiedź była jednak zawsze taka sama – NIE.

Nie widziałem sensu w uganianiu się za czymś, czego dogonić się nie da! Nie miałem nic przeciwko, że on biegał, ale ja nie chciałem mieć z tym nic do czynienia. Wszystko co mogłem dać od siebie to doping podczas maratonu. Niech on się ugania, a ja będę sobie lekko spacerował i przemieszczał się autem w kilka miejsc na trasie, aby dodać mu otuchy. Zewsząd dobiegał głos spikera, który dopingował wbiegających na metę zawodników oraz wyczytywał poszczególne nazwiska. Z głośników dobiegały komunikaty o pokonywaniu własnych słabości. O tym, by zarażać ludzi pasją do sportu, aby pokonywać własne bariery fizyczne i mentalne. Jarek przekroczył metę uzyskując lepszy czas niż zaplanował. Nie mogłem pojąć, jak można tak dokładnie określić swój czas dotarcia na metę. To było coś niezwykłego. Nagle coś we mnie drgnęło. Coś się zmieniło. Poczulem, jakiś dziwny dreszcz, który przeniknął całe moje ciało. W ułamku sekundy przewinałem moje życie niczym starą kliszę. Zdałem sobie sprawę, że zawsze pędziłem z wiatrem, którego tempo nadawali inni. Żyłem pod dyktando innych. Robiłem tyle dziwnych i głupich wybryków, tylko po to, aby zrobić wrażenie na innych. Zapominając przy tym o sobie – o tym, by na sobie zacząć wywierać wrażenie. O tym, by zrobić dla siebie coś wartościowego.

O tym, by w końcu polubić siebie. Naładowany emocjami podjąłem decyzję, że wezmę udział w przyszłorocznej edycji maratonu. Przyznasz, że dość ambitny cel dla człowieka, który co weekend myślał tylko o tym gdzie się zabawić, a tygodniowo potrafił wypić 40 piw z kolegami. I co się wydarzyło potem... no cóż emocje opadły.

Czy zacząłem biegać? To nie było takie proste. Chip – ten pseudo bohater w mojej głowie – wynajdował 100 najróżniejszych powodów bym tego nie robił. Przecież to takie nudne, co mi to da, to nie ma sensu, szybko się męczę, nie mam odpowiednich butów, za mało czasu na przygotowania, itd.

**STANDARDOWY PAKIET WYMÓWEK, który miał usprawiedliwić zaniechanie działania.**

Pomyślałem. **Zrób to! Po prostu zacznij biegać**, choć nigdy tego wcześniej nie robiłeś, z wyjątkiem biegu na autobus. Równo miesiąc po maratonie, w którym uczestniczył Jarek, wystartowałem w pierwszym w życiu klasyfikowanym biegu. GP Poznania w biegach przełajowych na dystansie 5,4 km nad jeziorem Rusalka. Ważyłem wówczas ponad 90 kg więc łatwo nie było. Jednak cel był jeden: dobiec do mety, choćby nie wiem co! Oczywiście mój wewnętrzny Chip mówił mi, że nie dam rady. Postanowiłem jednak go uciszyć, przyspieszając. Zrozumiałem wówczas ważną rzecz: **w bieganiu, nie chodzi o to, aby wygrać z innymi, ale o zwycięstwo nad samym sobą.**



Zrozumiałem, dlaczego ludzie biegają i jak wiele bieganie może wnieść do mojego życia.

Przygotowania w zimowe dni wcale nie były łatwe. Podczas jednego z treningów skręciłem nogę, ale biegłem dalej. Zaczynałem bez żadnej wiedzy na temat biegania. Po prostu wstawałem rano i mobilizowałem się do 30-minutowego biegu. Tak wyglądały moje pierwsze treningi. Początki nigdy nie są łatwe. Nie miałem nawet odpowiednich butów.

Nie miałem pulsometra, żadnego sprzętu ani profesjonalnych ubrań. Były tylko chęci. Odległości mierzyłem intuicyjnie na podstawie czasu treningu. To właśnie osvajanie się z czasem a mniej z dystansem pomogło mi w treningach. Data maratonu stała się powoli moją mantrą.

W bieganiu odnalazłem trampolinę do zmiany własnego życia. Nakręcony drobnymi sukcesami, uzyskując coraz to lepsze czasy w kolejnych biegach, postanowiłem zrobić coś jeszcze, aby wyjść naprzeciw mojemu celowi jakim był Maraton: **1. PRZESTAŁEM SPOŻYWAĆ ALKOHOL**-postanowienie obowiązywało od godz. 00:01, 01.01.2011.

**2. POSTANOWIŁEM, ŻE BĘDĘ ZAWSZE BIEGŁ BEZ ZATRZYMANIA.**

Z treningami bywało różnie. Pogoda absolutnie nie zachęcała, deszcz, śnieg, mróz, błoto, kałuże czy piekielne upały latem.

Zdałem sobie jednak sprawę, że jeśli teraz się przełamie to później może być tylko lżej. Jeśli teraz się zatrzymam to później może być tylko ciężiej. Wybrałem pierwszą wersję. A skoro deszcz miałby mnie zatrzymać to jak zamierzałem przebiec cały maraton? Głos Chipa został wyciszony i pojawił się głos wzmacniający: „Nie przestawaj, idź do przodu”. Pokonywałem

kolejne dystanse i biłem swoje kolejne rekordy. **Wiedziałem, że wszystko jest zależne ode mnie.** To ile pracy włożę w trening i przygotowanie, odwdzięczy się lepszym rezultatem. Podczas każdego biegu zawsze trzymałem się **CELU: biec bez zatrzymania!**

Na horyzoncie pojawił się nowy cel. Pierwszy w życiu półmaraton, który miał się odbyć się na początku kwietnia 2011 r. Dystans absolutnie poza moimi możliwościami... (przynajmniej w mojej głowie). Mimo to postawiłem sobie cel, aby ukończyć go z czasem poniżej 2h. No i stało się: 03.04.2011 pokonałem trasę pierwszego w życiu półmaratonu, w czasie lepszym, niż zakładałem.

**Każdego dnia kiedy chcesz coś ZACZAĆ, nie pozwól, aby Twoje negatywne przekonania Cię od tego odwiiodły! Ucisż Chipa.**

Moimi przekonaniem były niczym nieuzasadnione stwierdzenia: To bez sensu, po co biegać, nic mi to nie da, lepiej idź na siłownię, odpuść sobie. Jednak **zalet, które można odnaleźć w bieganiu jest tak dużo, jak dużo jest osób,**



**które biegają!** Od tych najbardziej oczywistych jak zmiana sylwetki, utrata zbędnych kilogramów, zwracanie większej uwagi na to, co się je, po bardziej zaawansowane jak trenowanie mięśnia motywacji i konsekwencji.

Po niespełna roku dokładnie w tym samym miejscu, w którym mój kolega Jarek przekraczał metę, dokonałem tego i ja. Ukończyłem 12 Poznań Maraton z czasem 3:53:19.

#### Cel osiągnięty!

Dzięki bieganiu zmienia się również system wartości, którym się kierujemy. Często będzie padał deszcz i to będzie dobry weryfikator, czy cel jest nasz, czy też robimy coś, bo jest na to trend. Czy mimo trudności zakładamy buty i pędzimy przed siebie. Pędzimy, by spotkać się z samym sobą i swoimi myślami. Dajemy sobie przestrzeń, aby poznać bliżej samego siebie. Bieganie jest tylko symbolem. Nie wiem, dlaczego

Ty chcesz coś zrobić. Dlaczego chcesz dokonać zmian. Ale jedno wiem na pewno. Abyś mógł tego dokonać **Po prostu zacznij.**

Dziś pisząc ten artykuł mam na swoim koncie 3 maratony, 9 półmaratonów i przygotowuję się do triathlonu.

Więcej inspiracji do biegania, ale również do podejmowania zmian w życiu znajdziesz tutaj <http://bit.ly/MotywacyjnaAudycja>. Audycję tę przeprowadził ze mną Jakub B. Bączek – trener mentalny polskiej drużyny siatkarki.



**Jan Paweł Tomaszewski** – mówca motywacyjny, maratończyk, bloger i ostatnio nawet aktor. Właściciel firmy Idź Do Przodu, której misją jest Motywacja Oparta na Faktach. Autor projektu Maraton Motywacji. Więcej informacji na [www.IdzDoPrzodu.pl](http://www.IdzDoPrzodu.pl)

Idź Do Przodu  
prezentuje:



# Maraton Motywacji

9.05.2015  
Warszawa

