Magiczny Kraków

Motywacja kluczem do formy

2026-07-02

Większość ludzi marzy o sukcesie, ale tylko zwycięzcy wstają rano i ciężko pracują, aby go osiągnąć. Jak od marzeń przejść do faktycznej, codziennej pracy? Najlepiej wyznaczyć sobie cel i pamiętać, że każdy pojedynczy trening nas do niego przybliża. Nie oczekujmy od razu wielkich osiągnięć. Pamiętajmy, że często już sam trening jest małym zwycięstwem. Dlaczego?

Dla każdego z nas trening ma inny wymiar. Podczas gdy jedni trenują, bo lubią, wiele osób wybiera trening jako metodę na coś – na przykład na schudnięcie czy poprawę kondycji. I nie ma w tym nic złego. Czasem zaczynamy ćwiczyć za namową znajomych czy przyjaciół, którzy wyciągają nas na siłownię i przekonują „że będzie fajnie". I najczęściej tak jest. Wystarczą buty, wygodny sportowy strój. I właśnie… ten trzeci element: motywacja.

Motywacja jest kluczowa, bo przecież nie raz przyjdzie nam przezwyciężać wymówki. Wszyscy to chyba znamy: „Dziś nie pójdę, bo mam dużo nauki lub pracy", „Dziś nie pójdę, bo jest za zimno", „Dziś nie pójdę, bo mam katar i jak się spocę, to się bardziej rozchoruję". Gdybyśmy zorganizowali konkurs na najczęstsze lub najlepsze wymówki, każdy z nas znalazłby przynajmniej kilkanaście powodów, by przełożyć trening na przysłowiowe jutro. Stara zasada mówi: „Kto chce – szuka sposobu, kto nie chce – szuka powodu".

Oczywiście, jest cała masa obiektywnych czynników, które mogą nam stanąć na drodze i utrudnić regularne treningi: szkoła, praca, choroba, zła pogoda. Ale spróbujmy na to popatrzeć inaczej – nie jak na przeszkodę, tylko jak na szansę. Dlaczego? Bo za każdym razem, kiedy uda nam się przezwyciężyć przeszkody, radość z treningu jest podwójna. A to uczucie, dla którego warto się starać. **Im bardziej nie chce nam się iść na trening, tym większą satysfakcję będziemy mieli po jego zakończeniu. To gwarantowane.**

Jeśli leje deszcz, jest zimno i silny wiatr, myślimy sobie – lepiej zostać w domu, poczytać książkę, zdrzemnąć się, obejrzeć coś w telewizji. Ale jeśli się nie poddamy, założymy buty i kurtkę i ruszymy na trening, to już po kilku minutach uśmiech nie schodzi nam z twarzy. Dlaczego? Bo oprócz przyjemności z treningu rozpiera nas duma i radość ze zwycięstwa. Ze zwycięstwa nad najtrudniejszym rywalem – samym sobą, swoimi słabościami i wewnętrznym leniem.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – **Karoliny Ciurki-Baster**.