

Lépj tovább – engedd el!

A múlt nem bilincs, hanem tanítómester.

Merd megélni az érzelmeidet, mert az érzések nem gyengítenek, hanem felszabadítanak. A megélt, átélt érzelmek kioldják a múltba ragadt feszültségeket, és ezzel felszabadítják az energiát, ami új lendületet adhat a jelennek.

Ez a hét arra hív, hogy használd is ezt a felszabadult energiát: tanul meg **elengedni a múltat**. A múlt történései fontos üzeneteket hordoznak: megmutatják, hol van még dolgunk, milyen hibát ismétlünk, mire nem voltunk elég tudatosak. De a cél nem az, hogy ezekben időzzünk, hanem hogy felismerjük az üzenetet, levonjuk a tanulságot, és továbblépünk.

Minden visszanézés csak annyiban hasznos, amennyiben előrevisz. Az energia mindig ott van, ahol a figyelmed: csatornázd át a jelenbe, hogy elméd ne önvádásra, hanem fejlődésre használja az erőforrásait.



Napi/heti gyakorlatok:

1. Esti visszatekintő: gyakorold kicsiben!

Minden este szánj 5 percet arra, hogy csendben végiggondold a nap eseményeit. Idézd fel azokat a pillanatokat, amelyek negatív érzelmeket mozdítottak meg benned – akár csalódást, dühöt, félelmet vagy szomorúságot. Figyeld meg: maradt-e még benned ezekből bármilyen feszültség vagy nyomás?

Ha igen, most képzeletben tégy egy mentális gesztust – például képzelj el, ahogy kifújod magadból, vagy egy levélre írod és elengeded a szélben. Ne fojtsd el, hanem nevezd meg, fogadd el, és aztán engedd továbbhaladni. A cél nem az elnyomás, hanem az elengedés. Ha még mindig maradt benned valamilyen feszültség, indulat vagy túske, ne fojtsd el – inkább használd fel. Irányítsd át az energiáját a következő napba, a gyakorlásba, a fókuszba.

Például: „Bosszant, hogy nem sikerült egy technikai elem” – akkor mondd azt magadnak: „Holnap még fókuszáltabban, még kitartóbban gyakorlom.” Az érzelem így nem akadály, hanem hajtóerő lesz. Ez az átalakítás – ez a belső alkímia – a tudatos sportolók egyik legfontosabb képessége.

2. Kudarcból tanulság-átalakító írásgyakorlat

Válassz ki egy konkrét kudarcélményt. Írd le részletesen:

- Mi történt?
- Mit éreztél?
- Mit gondoltál magadról akkor?
- Mit tanultál belőle azóta?
- Ha újra megtörténne, mit csinálnál másképp?
- Írd át a történetet: milyen erőforrásaidat mozgósította benned?



3. Energiavisszanyerő gyakorlat

- Írj le 3 dolgot, amit a múltban sokáig cipeltél magaddal.
- Melyikre van ráhatásod? Melyiknél van még dolgod?
- A többbit engedd el – képzelj el, hogy egy zsákot leteszel a válladról, benne ezekkel a terhekkkel.

4. Mentális átkapcsolás – visszatérő mondat

Minden alkalommal, amikor egy múltbéli hiba vagy kudarc eszedbe jut, mondd ki magadban:

- „Tanultam belőle. Most itt vagyok. Most döntök.”

Neuro-logika – mi történik ilyenkor az agyban?

Az agy nem tud különbséget tenni múltbéli és jelen idejű események között: ha újra és újra átélsz egy múltbéli kudarcot, az stresszválaszt vált ki. Az amygdala aktiválódik, és fenyegetést jelez, a prefrontális kéreg viszont háttérbe szorul – vagyis romlik a döntésképeséged.

A reflektív írás, a pozitív átkeretezés és az elengedés azonban aktiválja a tudatos, értelmező rendszereket. Így új program íródik: a tanulásra épülő önbizalom.



Edzőknek:

- Észreveszi-e a sportoló, ha még mindig egy régi hibán rágódik?
- Kapott-e segítséget a feldolgozáshoz, az újrakeretezéshez?
- Adok-e lehetőséget arra, hogy a hibákból tanulhasson, új megoldásokat kipróbálva?
- Segítek-e különválasztani: nem ő a hiba – hanem csak volt egy hibás döntése vagy mozdulata?

Inspiráció:

„A múltad nem határozza meg, hogy ki vagy – csak megmutatja, honnan indultál.”

„Tanulj a tegnaptól, élj a mánap, remélj a holnapban.” – Albert Einstein



Heti mantra:

„„A múltból tanulok, a jelenben döntök.”
„Leteszem, elengedem.”
„A cselekvés ideje most van. Ez az én időm.”



Zene: *Let It Go* – Idina Menzel (Frozen),
Shake It Off – Taylor Swift

Extra tipp – Hagyd az öltözőben!

Nagy Gyöngyi Sportpszichológus

Egy gyengén sikerült verseny vagy edzés után a csalódottság napokig is hatással lehet a teljesítményedre. Ne hagyj, hogy ez visszahúzzon! Az edzés előtt írd fel egy kis papírra minden olyan érzést, gondolatot vagy sérelmet, ami benned maradt. Írd le az okát is – és tedd be a papírt az öltözőszekrényedbe, a sporttáskádba vagy egy külön „elengedés zsebbe”.

Ez az egyszerű gesztus szimbolikusan is segít: mintha kívül hagynád a terhet. Így már tiszta tudattal, teljes fókuszban, megújulva léphetsz a pályára vagy a terembe.



Reflektív kérdések a hét végére:

- Milyen napi eseményekből maradt fent estére feszültség?
- Hogyan sikerült végül elengednem? Ha nem, mit jelez ez számomra?
- Melyik múltbéli helyzetet sikerült végre elengednem?
- Mi segített ebben?
- Milyen új nézőpontból látom most azt a régi eseményt?
- Milyen visszatérő gondolatokat engedtem el?
- Hogyan változott a jelenbeli fókuszom a gyakorlatok hatására?
- Vannak-e olyan múltbéli sérelmek, kudarcok, amelyeket még mindig nem sikerült elengedni? Vajon mi lehet a háttérben? Mit tehetnék ebben az ügyben?



Történet – Tanítómesterek álruhában

Egy fiatal sportoló minden verseny után napokig emésztette magát. Egy idő után már félve indult versenyezni – nem az ellenfelektől, hanem saját csalódottságától tartott. A fordulópont az volt, amikor egy edzőtáborban ezt hallotta egy idősebb sportolótól:

„A hibáim tették erőssé a gerincem. Ma már hálás vagyok azoknak a napoknak.”

Innentől kezdve ő is elkezdte lejegyezni minden versenye után a tanulságokat – és nem vitte magával a múltat, csak a tudását.



Tippek edzőknek:

- Adj keretet a hibák értelmezésére: „Mit tanultál belőle?”
- Vezess rövid beszélgetést verseny után: mi sikerült, mi tanulság, mi az új terv?
- Használj vizualizációt: „Tegyünk le együtt egy hátizsákot – mit raksz bele?”
- Időnként kérdezd meg: „Mire figyelj legközelebb – nem a múltra, hanem előre?”



Filmjelenet-ajánló: „A végső menet” - Warrior (2011)

Témák:

- Belső sebek és családi traumák feldolgozása
- A harag elengedése
- A testvéri kapcsolat meggyógyítása
- Küzdelem önmagunkkal – és a megbocsátás lehetősége

Kiemelt jelenet (spoiler nélkül): A film fináléjában, amikor a két testvér egymás ellen küzd a ringben, a *fizikai küzdelem* szinte szimbolikusan is az *érzelmi terhek, múltbéli sérelmek* kitisztításának színtere. Tommy, aki a múltja miatt zárkózott és haragtól fűtött, végül megtörik, és halljuk a testvére, Brendan szavait: „It’s okay, I love you.”

Ez a pillanat nem a győzelemről, hanem a kiengesztelődésről és a továbblépésről szól. Az igazi győzelem nem a bajnoki öv – hanem az, hogy végre leteszik a múlt terheit.

Miért illik az alapelvhez? A *Warrior* megmutatja, hogy a múlt feldolgozása nem gyengeség, hanem erő. Hogy a megbocsátás nem feladás, hanem felszabadulás. És hogy a továbblépéshez nem mindig az eszünket, hanem a szívünket kell használni.



Filmjelenet-ajánló: „Mélyütés (Southpaw, 2015) – „Fájdalomból felemelkedve”

Téma:

- Tragédia utáni újrakezdés
- Az érzelmek feldolgozása és elengedése
- A harag átformálása motivációvá
- Apa–lánya kapcsolat újjáépítése
- Önismereti fordulat: a gyengeségből erő születik

Rövid tartalom: Billy Hope (*Jake Gyllenhaal* alakításában) világbajnok bokszer, aki mindent elveszt: feleségét tragikus körülmények közt, vagyonát, edzőjét, kislányát pedig a gyermekvédelem veszi el. Az egész film egy *belső és külső újjáépülés története* – Billynek nemcsak a testét, hanem a lelkét is edzésbe kell állítania, hogy valóban visszatérhessen. Nem a ringbe – hanem önmagához és a lányához.

Kiemelt jelenet: Az egyik legerőteljesebb pillanat az, amikor Billy egy egyszerű, csendes edzés közben, - miután korábban szinte minden edzése haragból és fájdalomból táplálkozott – **végre kiengedi magából a gyászt, és elsírja magát.** Az új edzője (*Forest Whitaker*) nem szól semmit, csak hagyja, hogy a könnyek megtisztítsák. Ez a jelenet az elengedés szimbolikus csúcspontja.

„Ha vissza akarsz jönni, nem haragból kell bokszolnod. A harag elfogy. De a szeretet... az kitart.” (az edző szavai Billy-hez)

Miért illik az alapelvhez?

- A film bemutatja, hogy **a gyász és a düh természetes – de ha beleragadsz, megbénít.**
- Az igazi gyógyulás **nem a visszavágás, hanem a belső átalakulás.**
- Amikor Billy megtanulja elengedni a múlt hibáit és veszteségeit, **felszabadul – és visszanyeri méltóságát, kapcsolatait, hitét.**