

ORDENS KRAFT

Positivt tänkande är en förutsättning om du vill nå dina mål – men lika viktigt är att du formulerar dem i form av ord, menar träningsgurun David Samuyiwa.

Av: David Samuyiwa Foto: Henrik Sandsjö

Det fanns en tid då jag trodde att positivt tänkande var nyckeln till att uppnå sina mål och drömmar i livet. Men allt eftersom jag

utvecklade mina färdigheter som coach, PT, lärare, mentor och motivationstalare insåg jag att positivt tänkande bara var det första steget i processen att maximera sin potential till 100 procent.

För sex år sedan när Barack Obama gav sitt första tal som USA:s president pratade han om förändring och om hur hela USA var i behov av just detta. Han talade och hela världen stannade upp för att lyssna. Hans ord var så kraftfulla att folk världen över släppte vad de hade för händerna för att höra vad han hade att säga. Detta blev en viktig insikt för mig, eftersom jag tillsammans med miljontals andra hade trott att det var omöjligt för en svart man att bli president i USA. Orden som hade förts vidare från generation till generation och som förmedlade den "fakta" som sa att en sådan händelse aldrig skulle inträffa hade plötsligt omintetgjorts och krossats. President Obama trodde inte på dessa negativa ord, utan valde istället att uttala sina egna positiva sanningar och se vart det tog honom!

En extrem kraft

Ord kan vara extremt kraftfulla. De kan bygga upp en person, men också bryta ner honom eller henne. De kan uppmuntra, motivera och inspirera, precis som de också kan sära och förstöra en persons självkänsla och självförtroende. Under min tid som sprinter på elitnivå hade jag en coach som var riktigt bra på att komma med konstruktiv kritik, men han var helt fantastisk på att leverera utbildande och stärkande ord som hjälpte mig att behålla fokus på mina mål. Jag brukade tänka att alla skulle behöva en sådan person i sina liv – en som använder sina ord till att bygga upp och stärka dig, och inte för att sära och motarbeta dig.

Jag ser många tränare, lärare och coacher som ger väldigt dåligt stöd via sina ord åt sina adepter, studenter och medarbetare. Kom ihåg att dina ord är viktiga för personerna runt omkring dig – om du under tillräckligt lång tid berättar för en person att han eller hon inte är bra så kommer personen ifråga till slut att tro på det, såvida denne inte har den mentala styrkan som krävs för att stå emot.

Berättar du istället hur fantastisk personen är kommer denne se på sig själv på ett nytt sätt och till och med börja säga det till sig själv!

Mitt mantra

Varje morgon när jag vaknar säger jag: "Idag kommer att bli en bättre dag än igår, jag kommer att vara en bättre människa än igår, jag kommer att säga något positivt till varje person jag möter och jag kommer att bemöta varje negativt ord med ett positivt. Idag kommer att bli en fantastisk dag!"

Visst, alla dagar blir inte sådana, men jag fortsätter ändå att upprepa mitt mantra. Låt mig nu berätta en liten historia. När jag var tio år gammal gjorde jag ett



"MUHAMMAD ALI SA: 'JAG ÄR STÖRST' INNAN HAN BLEV STÖRST"

slutprov för läsåret i skolan och mitt resultat var det tredje bästa bland 120 elever. Jag trodde att min mamma skulle bli stolt över detta, men när jag kom hem och visade mitt resultat sa hon: "Trea? Om du hade försökt mer hade du kunnat bli bäst." Hennes ord kom att utgöra ramverket för resten av mitt liv. Hon såg att jag var nöjd med att ha kommit trea, så hon uttalade de här orden för att omvandla min självbelåtenhet till engagemang och fokus. Jag bestämde mig för att från och med den dagen satsa 110 procent för att uppnå mina mål. Jag visste att jag kunde ha försökt mer och gjort bättre ifrån mig – faktum var att jag hade en hel del gratis i skolan på grund av mitt läshuvud – så min mammas ord blev den väckarklocka och motivation jag var i behov av.

Realisera framgången

Jag har lyssnat på många motivationstalare som pratar om tankeprocesser och det positiva tänkandets kraft, och även om jag är benägen att hålla med om att det är en väldigt viktig faktor, så är jag säker på att det bara är det första steget mot framgång. När jag är på gymmet och tänker att jag inte klarar av att göra de två sista repetitionerna, så säger jag "kom igen", och så blir de gjorda. När jag berättar för folk att jag kommer att göra något, så ökar också sannolikheten för att jag kommer att göra det. När folk säger negativa saker om mig så svarar jag "jag tillåter inte att din bild av mig ska få bli min verklighet". Då inser de snart att deras ord – som kan vara sårande emellanåt – inte kan penetrera min positivitet.

När jag jobbar med människor i olika aspekter av mitt yrke, säger jag alltid åt dem att de ska tänka på vad de säger. Öppna inte bara munnen och säg något – när du öppnar munnen för att tala ska du först och främst försöka uppmuntra och stärka människor i din omgivning. Kung Salomo av Israel sägs ha varit den visaste personen som någonsin levtt, och han sa: "Liv och död ligger i ordens kraft!" Så om du inte litar på mitt omdöme kanske du åtminstone ska ta kung Salomos råd och göra dem till ditt rättesnöre!

I nästa nummer: Handling framför ord!



David Samuyiwa är 42 år gammal och har en 25 år lång bakgrund inom idrott, hälsa och fitness. Under dessa 25 år har han haft förmånen att träna för några av världens bästa coacher och personliga tränare. David driver för närvarande PT-skolan DS Personal Training School, vars mål är att utbilda den framtida generationens yrkesmän och kvinnor inom hälso- och fitnessbranschen.