

# HANDLING VÄGER TYNGRE ÄN ORD

Träningsgurun David Samuyiwa förklarar varför det inte räcker med positiva tankar och ord - de måste också backas upp av positiva handlingar!

Av: David Samuyiwa Foto: Henrik Sandsjö

Jag älskar frasen som utgör rubriken för den här krönikan - den är kort, koncis och lättförståelig. Dessutom följer den KISS-systemet (Keep It Simple Stupid, eller som jag föredrar det: Keep It Short and Simple). Jag vet inte hur många gånger jag fått höra: "Okej, nu ska jag skärpa mig! Jag ska gå ner i vikt, börja äta nyttigt, byta jobb, börja träna, utbilda mig till PT", med mera utan att något händer. Vad beror då detta på? Jo, på grund av att personerna ifråga inte backar upp sina ord med handling.

Jag har i de senaste numren skrivit om fyrastegssystemet och just detta system har jag självt levt efter de senaste 20 åren. Låt mig presentera stegen igen:

- Tänk positivt
- Prata positivt
- Handla positivt
- Lev positivt

## Omsätt orden i handling

Vi har nu kommit till steg 3: handla positivt. Det är ganska enkelt att snacka vitt och brett, men sedan måste man också kunna omsätta orden i handling. Att snacka stort och handla smått går inte hand i hand, utan ju större du snackar desto större måste du också handla! Så om du likt Muhammad Ali säger "jag är störst", så måste du också kunna leva upp till det. Och om du likt Ali börjar förutspå i vilken rond du kommer att knocka din motståndare, måste du kunna backa upp dina stora ord med att omsätta dem i handling - annars kommer du att framstå som en clown i allmänhetens ögon! Ett av Alis favoritcitater var "jag är riktigt snabb - igår kväll släckte jag lyset och låg i sängen innan det blev mörkt", och på grund av det blev han också tvungen att bevisa att han verkligen var övermänskligt snabb.

"Dansar som en fjärl, sticker som ett bi - dina händer kan inte träffa vad dina ögon inte ser", är ett annat av Alis berömda citat. Han pratade så mycket och i så stora ordalag om sig själv att han tränade sin hjärna, sin kropp och sin själ att verkligen tro på det han sa, och det hjälpte honom att bli bäst i världen. Om det funkade för honom så kommer det också att funka för dig, mig och vem som helst - hemligheten ligger i att handla positivt.

## Eliminera negativiteten

Oavsett omständigheterna måste du programmera din hjärna med ett positivt

handlingsmönster. Först måste du eliminera dina negativa handlingar genom att rensa bort negativa tankar och negativt snack. Jag har aldrig hört talas om någon som tänker negativa tankar och pratar i negativa ordalag som konsekvent lyckas uppnå positiva resultat. Negativa tankar leder till negativt snack, vilket sedan backas upp av negativa handlingar, vilka resulterar i en negativ livsstil.

Om du vill lyckas uppnå något fantastiskt med hjälp av dina talanger och färdigheter och förverkliga dina drömmar, så måste du backa upp dina positiva tankar och ord med positiva handlingar. Lyckas du med detta på konsekvent basis kommer ditt liv att bli helt fantastiskt!

Nyckeln till framgång ligger i att omsätta

**"DET HÖGSTA ÄR INTE ATT ALDRIG FALLA, UTAN ATT RESA SIG UPP EFTER VARJE FALL"**

- Konfucius

tankar och ord till handling varje dag, vecka, månad och år tills du har uppnått dina mål. När du sätter igång den processen kommer saker och ting att börja falla på plats - glöm då inte att hjälpa människor runt omkring dig att få ordning på sina liv.

## Tro på dina drömmar

Du kommer att begå misstag, du kommer att tappa fotfästet, vägen kommer att vara svårframkomlig emellanåt, du kommer att vilja ge upp och det kommer att finnas personer i din närhet, som aldrig har vågat och aldrig kommer att våga inleda en sådan resa du har gett dig av på, som kommer att håna dig, prata illa om dig och till och med försöka skjuta dig i sank. Lita på mig - jag vet. Men försök att se på det så här: utan motstånd, avvisanden och hån kommer du inte att kunna växa som människa och utveckla erfarenhet, mod, karaktär, självförtroende,

ödmjukhet och personlighet. Du måste fortsätta att tro på din förmåga - minns Walt Disneys ord: "Kan man drömma det, så kan man också förverkliga det!"

Muhammad Ali sa: "Jag ska bli tidernas störste!" Mike Tyson sa: "Jag vägrar att förlora!" Usain Bolt sa: "Jag ska bli världens snabbaste man och en levande legend!" Barack Obama sa: "Jag ska bli USA:s president!" Alexander den Store sa: "Jag ska erövra världen!" JK Rowlings, författare till *Harry Potter*-böckerna, sa: "Jag ska få mina böcker publicerade!" Rosa Parks sa: "Jag kommer inte att lämna min plats på bussen!" Lionel Messi sa, efter att ha fått höra att han var för liten för att bli fotbollsproffs: "Jag kommer att bli en stor spelare!"

Dessa personer och tusentals fler nådde stjärnstatus - inte på grund av att de sa bra saker - utan på grund av att de lyckades backa upp sina stora ord med positiva handlingar.

Jag utmanar dig att tänka stort, prata stort och handla stort! Börja redan idag genom att gå ut på Facebook och berätta för dina vänner hur bra du är och vilka stora saker du kommer att uppnå i ditt liv genom att backa upp dina ord med handling. Det är aldrig för tidigt eller för sent att börja agera. Det är som i Nike-reklamen: "Just do it!"

## I nästa nummer:

Ett positivt liv - det är ditt om du vill ha det!



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.