

FINNS VILJAN, SÅ FINNS MÖJLIGHETERNA

Utan ett klart syfte i livet riskerar du att röra dig bakåt, och inte framåt. Träningsgurun David Samuyiwa ger dig den inspiration du behöver för att finna ditt syfte.

Av: David Samuyiwa Foto: Henrik Sandsjö

Det är först när det finns ett klart uttalat syfte med dina handlingar som du tillägnar dig verklig kraft. Jag är till 100 procent övertygad om att man saknar mening i sitt liv om man inte gör något för att hjälpa människors i ens närhet. Jag struntar i hur förmögen, intelligent, välutbildad eller berömd en person är, för om han eller hon inte använder dessa egenskaper till att utbilda, utrusta och stärka andra, så är det ett slöseri med tid och talang.

Låt mig förklara. Under de senaste 25 åren har jag dedikerat mitt liv åt att just utbilda, utrusta och stärka alla som kommer i min väg och är beredda att lyssna på och agera utifrån vad jag har att erbjuda. Ibland funkar det inte och då blir man besviken och frustrerad, men lyckligtvis har jag för det allra mesta blivit en inspirationskälla för tusentals människor över hela världen. Min resa har tagit mig från Kina och Afrika till Väst- och Östeuropa, och vidare till Skandinavien och Mellanöstern. Till dags dato har jag samlat på mig över 50 000 timmar av praktisk erfarenhet, och har jobbat med människor av alla typer av kulturer, mentaliteter, religioner och etniciteter. Det har varit en fantastisk och lärorik upptäcktsresa, men faktum är att jag efter 25 år i fitnessbranschen fortfarande främst ser mig själv som en student. Jag är alltid öppen och villig att lära mig nya saker av människor i min omgivning – det är inte alltid jag håller med dem, men jag lyssnar och lär.

Tro på dig själv

Anledningen till att jag pratar om mina framsteg och erfarenheter är inte för att höja mig själv till skyarna, utan för att ge dig som läsare insikt i varför jag säger det jag säger. Jag har inspirerat tusentals människor världen över att göra två saker: tro på sig själva och förverkliga sina drömmar. För att kunna göra detta måste man först ha ett syfte. Det var Nietzsche som sa att om man vet varför man lever så kan man uppnå nästan allt! Detta stämmer bra, men problemet är att de allra flesta – jag skulle säga så många som 90 procent – lever utan ett syfte. Det är dags att vakna och våga berätta för världen att du har en dröm!

Du är din egen värsta fiende, men samtidigt

också din egen bästa vän och bundsförvant. När jag pratar med personer – enskilt eller i grupp – om deras mening och mål i livet, framgår det med tydlighet att 90 procent av dem inte har en aning om vad de vill göra med sina liv. Inget syfte, inga drömmar, inga mål, ingen passion, ingen riktning, ingen motivation – ingenting alls förutom det slitna mantrat "jag tar ett steg i taget". Låt mig upplysa dig om att det bara är nonsens – de flesta inser inte att de "ett steg i taget" rör sig bakåt och inte framåt!

Istället för att rusa mot sina drömmar med ett syfte som håller dem flytande när motgångarna kommer, rusar de – via ursäkten

**"GÖR NÅGOT
KONSTRUKTIVT
MED DITT LIV
INNAN DET ÄR
FÖR SENT!"**

och förhållningar – bort från drömmarna. Det enda sättet att övervinna alla distraktioner livet slänger i din väg är att fokusera fullt och fast på ditt syfte.

Den inre resan

Så ge dig av på en upptäcktsresa i ditt inre och försök att identifiera följande:

1. Vilket är mitt syfte i livet?
2. Hur kan jag fullfölja mitt syfte?
3. Vilka kan hjälpa mig på vägen?
4. När kommer mitt syfte att fullföljas?
5. Varför är detta mitt syfte?

När du vågar utmana dig själv och inte är rädd för frågorna och svaren som följer på dem, är du redo att leva ett meningsfyllt liv, men låt mig förbereda dig på vad som kommer att hända. Människor i din närhet kommer att skratta åt dig, sätta käppar i hjulet, prata illa om dig och få dig att ge upp. Så ser verkligheten ut och jag tror att det är den främsta orsaken

till varför så försöka få vågar leva ut sina drömmar. Det som de allra flesta tycker är svårast att hantera är när andra skrattar dem rätt upp i ansiktet och hånar dem. Låt mig berätta något för dig – de skrattade åt Mozart, Christofer Columbus, Gandhi, Donald Trump, Michael Jordan, Lionel Messi och Jeanne d'Arc också. Så när någon skrattar åt mig när jag fullföljer mitt syfte citerar jag människor som dessa och säger "jag är i gott sällskap". Du bör göra detsamma.

Jag minns en dokumentär om Martin Luther King Jr. Det hände att folk kom fram och spottade och kastade ägg på honom när han var ute och gick, men trots det kunde de inte hindra honom från att uppnå hans syfte och mål med livet. Det är som ett barn som lär sig att gå – trots att det trillar om och om igen, så har det ett syfte och kommer inte att sluta förrän det har lärt sig att gå. På samma sätt är vårt ultimata syfte att komma på fötter och röra oss framåt i livet.

När jag var som latast och mest överksam i min ungdom brukade min mamma säga till mig: "Grabben, ryck upp dig. Gå och gör något konstruktivt innan det är för sent!" Jag skulle vilja rikta samma visdomsord till dig, käre läsare: gör något konstruktivt med ditt liv innan det är för sent!

I nästa nummer:

Klättra uppför berget!



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.