

# BESTIG DINA BERG!

99 procent av alla människor misslyckas med att bestiga sitt inre Mount Everest. Träningsgurun David Samuyiwa hjälper dig att bli en av det fåtal som lyckas.

Av: David Samuyiwa Foto: Henrik Sandsjö

Jag önskar att jag hade varit en av de reportrar som fick intervjua Edmund Hillary, en nyzeeländsk bergsklättrare, och Tenzing Norgay, en nepalesisk sherpa. De två herrarna som jag just nämnde var de första som nådde toppen av Mount Everest den 29 maj 1953. Många innan dem hade försökt men misslyckats, och av dessa hade flera till och med dött på vägen - men nu hade något som tidigare betraktats som omöjligt blivit verklighet. Mount Everest - jordens högsta punkt - hade erövrats, historia hade skrivits och namnen Edmund Hillary och Tenzing Norgay skulle för evigt bli ihågkomna. Men faktum är att Hillary och Norgay inte bara skrev historia, utan det är kanske främst vad de gjorde efteråt som räknas som deras stora bidrag till mänskligheten - trots alla hyllningar, lovord och titlar. Hillary och Norgay ägnade större delen av sina liv åt att hjälpa sherpa-folket i Nepal genom att bland annat bygga skolor och sjukhus.

Vad är då sensmoralen i denna historiska händelse? Jo, att berg finns där för att bestigas och erövrats! Dock faller cirka 99 procent av alla människor bort på vägen mot toppen. Alla har vi drömmar, visioner och ambitioner - det är en naturlig del av vårt DNA. Men hur kan det då komma sig att bara en procent av oss lyckas bestiga vårt eget Mount Everest, sätta flaggan på toppen och klättra ner och hjälpa våra medmänniskor? Under de senaste 15 åren har jag aktivt studerat några av historiens allra största profiler, från det antika Greklands filosofer till grundarna av Facebook. Dessa efterforskningar har lett till att jag har kunnat identifiera ett tänkesätt som vi alla är i besittning av, men som bara ett fåtal kan aktivera. Jag kallar det för mästarens mentalitet.

## Mästarens mentalitet

Tänk på alla de som har uppnått eller utträtt något stort och lämnat ett bestående avtryck efter sig. Många av dem gjorde bra saker, andra begick ondskefulla gärningar - men alla var de i besittning av denna mästarens mentalitet som var och en av dem aktiverade och tillämpade. Det som gjorde dem speciella var inte deras överlägsna intelligens eller ens allt det hårda arbete de la ner, utan deras mentalitet! Hur ska vi då bära oss åt för att tillägna oss samma mentalitet, eller rättare sagt tillägna oss den på nytt?

Problemet som de flesta ställs inför är att de:

- Börjar klättra, och när det börjar blåsa snålt ger de upp och klättrar tillbaka ner igen.
- De kommer till en viss höjd, tittar ner och är nöjda med var de befinner sig.
- Börjar inte klättra alls, eftersom de väntar på de rätta omständigheterna innan de kan sätta igång.
- De når inte ens baslägret och kan inte börja planera sin klättring eftersom de hela tiden ursäktar sig med att de har viktigare saker för sig.

Anledningen till varför jag använde Mount Everest som en metafor är att livet är som Mount Everest: blåsig, halt, farligt, spännande, utmanande, oförutsägbart och osäkert. Detta är anledningen till varför 99 procent av alla människor ger upp om livet. På en föreläsning fick jag en gång höra att de allra flesta dör vid 25, men begravs vid 75. Jag tror snarare att de flesta dör redan vid 15 års ålder. Men vem har egentligen påstått att livet ska vara enkelt? En av de främsta anledningarna till varför dagens samhälle inte längre

**"BERG FINNS  
DÄR FÖR ATT  
BESTIGAS OCH  
ERÖVRAS!"**

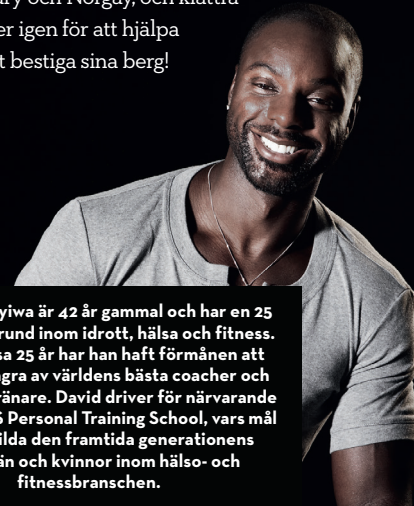
producerar samma storslagenhet som i svunna tider, är att vi har förlorat oss själva i girighet, egoism och själviskhet. Låt oss återvända till foten av det berg som kallas livet, med våra drömmar, visioner och mål framför oss, och börja klättra utan att ge upp innan vi når toppen. Det är vad vi alla borde göra - sätta den ena foten framför den andra tills vi når dit vi vill. Visst, man kan halka, råka ut för oväder och ibland kommer musklerna kännas som gelé. Jag sa ju att det inte skulle bli enkelt! Om det hade varit enkelt hade var och varannan människa bestigit Mount Everest - bara ett fåtal kommer att kunna hålla sig på banan och fortsätta att klättra trots alla svårigheter på vägen. Det är här mästarens mentalitet kommer in i bilden.

## Nå toppen!

Hur bär vi oss då åt för att aktivera denna mentalitet? Jo, bestäm dig redan idag för att resten av ditt liv ska viga åt att bestiga ditt eget Mount Everest.

- Skippa ursäkterna.
- Ta dig till baslägret och börja planera vad du vill ha ut av livet, när du vill ha det, hur du ska lyckas, vem som kan hjälpa dig och varför du vill det.
- Börja träna. Förbered kropp och själ fysiskt, mentalt och emotionellt för den kommande resan.
- Ha ingen plan B. Plan A ska vara din enda plan.
- Stäng ute alla negativa distraktionsmoment och ersätt dem med positiv input.
- Skaffa dig erfarenhet och visdom genom att prata med andra som kan hjälpa dig.
- Ta kalkylerade risker.
- De allra flesta är höjdrädda. Ju högre du klättrar, desto hårdare blir fallet. Ta därför inte med dig för mycket bagage, så att du kan behålla fokus.
- Ta inte ut dig för hårt i början! Man bestiger inte berg på en dag - det är en process som kräver uthållighet och beslutsamhet i kombination med mod.
- Kom ihåg medan du klättrar att du kommer att lämna ett bestående avtryck efter dig. Var en vinnare och vägra att förlora!

Försök att vara en av den enda procent som håller sig på banan och fortsätter klättra tills de har nått toppen. Nöj dig inte med att vara en vanlig person, utan sträva efter att vara en ovanlig person som gör saker som 99 procent av befolkningen inte gör. Så identifiera ditt eget Mount Everest, klättra upp för det precis som Hillary och Norgay, och klättra sedan ner igen för att hjälpa andra att bestiga sina berg!



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.