

JAG ÄR STARKAST I VÄRLDEN!

Träningsgurun David Samuyiwa förklarar vad det verkligen innebär att vara stark.

Av: David Samuyiwa Foto: Henrik Sandsjö

Den här krönikan kommer att vara den starkaste jag någonsin skrivit – så jag hoppas att du är beredd på vad som komma skall! Jag har börjat inse att vi lever i en värld där dina medmänniskor hellre kritiserar än uppmuntrar dig, hellre dömer än stöttar dig, hellre påpekar dina misstag än uppskattar alla bra saker du gör, och hellre försöker dra ner dig än att lyfta upp dig. Det är av dessa anledningar som jag valde att sätta den rubrik jag gjorde.

"Jag är starkast i världen" är varken ett arrogant eller dåraktigt påstående, och det är inte på något sätt knutet till fysisk styrka, ekonomisk status, titlar eller position i samhället. Istället är det ett påstående som visar att man vet vem man är, vart man är på väg, hur man kommer dit, vilka verktyg man behöver, varför man har gett sig ut på en sådan resa och vad man planerar när man väl har nått sitt mål.

Besegra dig själv

Platon sa en gång: "Mänsklighetens största seger är att vi lyckats erövra oss själva",

släpptes fri var det som en humanitär statsman. Han kommer inte bara att gå till historien som Sydafrikas första svarta president, utan också som en av vår tids största ledare.

Författaren Marianne Williamson säger: "Vår djupaste rädsla är inte att vara otillräckliga – vår djupaste rädsla är att vi är omätligt kraftfulla. Det är vårt ljus och inte vårt mörker som skrämmer oss." Hon fortsätter: "Att gå försiktigt fram gynnar inte omvärlden – vi måste sluta vara försiktiga för att passa in i folks mallar. Meningen är att vi allihop ska skina – det är inte bara förbehållet några få av oss, utan det ligger i allas vår natur. Medan vi skiner befrias vi från våra rädslor så att vår närvaro, våra segrar och våra uppoffringar automatiskt befriar andra." Det är vad jag kallar starkt!

En ständig jakt

Vi lever i en värld där de allra flesta aldrig känner sig nöjda, utan istället konstant söker spänning, kickar och grönnare betesmarker, då de egentligen borde

njuta av livet." Visst, gör det – njut av livet genom att ge och inte bara ta, njut av livet genom att utvecklas och växa som människa, njut av livet genom att vara produktiv och bidra till samhället, och njut av livet genom att uppfylla dina drömmar. Faktum är att om du lämnar det här livet utan att ha lämnat ett positivt avtryck efter dig, så har du egentligen inte levt överhuvudtaget.

Jag önskar dig, käre läsare, en härlig semester eller ett skönt sommarlov. Tänk på mina ord medan du njuter av ledigheten och börja agera i enlighet med dem så snart som möjligt!

"OM DU LÄMNAR DET HÄR LIVET UTAN ATT HA LÄMNAT ETT POSITIVT AVTRYCK EFTER DIG, SÅ HAR DU EGTENLIGEN INTE LEVT ÖVERHUVUDTAGET"

vilket innebär att det är segern över oss själva som gjort oss mäktiga – och inte hur rika eller fysiskt starka vi är, eller vilka titlar vi besitter. Mike Tyson var en gång i tiden världens bästa boxare och en av världens mest kraftfulla personer, men han tappade fotfästet – både som fighter och människa – på grund av att han misslyckades med att besegra sig själv. Nelson Mandela var tvungen att tillbringa en tredjedel av sitt liv i fängelse för att kunna besegra sig själv. När han fängslades var han en revolutionär aktivist och när han

fokusera på att göra markerna de redan befinner sig på ännu grönnare. Därför byter vi livspartner, jobb, hus, bil och kläder – ja, vi förändrar till och med våra utseenden eftersom vi hela tiden är på jakt och aldrig är nöjda med det vi har. Givetvis är det bra med förändring emellanåt, men den här generationen – som både söndercurlats av sina föräldrar och hjärntvättats av media – har gått för långt i sin jakt på yttlig styrka, när de egentligen borde jaga den inre styrkan.

Man hör ofta folk som säger: "Jag vill

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.