

LIVETS BERG- OCH DALBANA

Varför bara spela säkra kort när du ändå aldrig kan vara säker på vad livet har i beredskap åt dig, frågar sig träningsgurun David Samuyiwa.

Av: David Samuyiwa Foto: Henrik Sandsjö

Har du någonsin blickat tillbaka på ditt liv och frågat dig själv: "Hur hamnade jag här?" Det är nog något som vi alla har gjort, för livets resa går inte i banor som går att förutspå. Om du är orädd, chansar mycket och tar risker blir livet oförutsägbart, men även om du aldrig lämnar din komfortzon kan du ändå aldrig vara säker på vad som kommer att hända.

Därför finns det enligt mig ingen anledning att ta det säkra före det osäkra och stanna kvar i komfortzonen. Våga ta risker! Våga chansa! Livet är oförutsägbart hur du än bär dig åt.

otillfredsställd? Allt detta är exempel på vad jag kallar för livets berg- och dalbana.

Låt mig förklara vad jag menar: livet är verkligen en berg- och dalbana. Ibland går det uppåt och ibland går det nedåt. Ibland åker man sidledes och ibland snurrar det runt. När du hoppar på har du redan hört och sett tillräckligt mycket för att veta att det inte kommer att bli en lugn åktur, men du tar plats ändå eftersom du vill uppleva spänningen det innebär att leva livet fullt ut. Vissa gånger vill du kanske skrika, gråta eller blunda, men när man åker berg- och dalbana kan man inte gå av förrän åkturen är slut. Samma sak gäller

leva våra liv till fullo. Använd istället ditt liv till att göra ett intryck på familj, vänner, samhället och omvärlden. Fall inte för frestelsen att ta leva ditt liv i komfortzonen, utan passa på att njuta av resan. Du har inte full kontroll över åkturen, men du kan kontrollera dina känslor och reaktioner på topparna och dalarna.

Kom ihåg att du är herre över ditt eget öde, håller i nycklarna till dina drömmar och att det bara är du själv som kan se till att ditt liv kommer att bli framgångsrikt.

"VÅGA CHANSA! LIVET ÄR OFÖRUTSÄGBART HUR DU ÄN BÄR DIG ÅT"

Besvikelser

Har du haft ett jobb som du aldrig trodde att du skulle förlora? Har du haft en partner som sagt att hon eller han aldrig skulle lämna dig, men som gjorde det ändå? Har du haft vänner som sagt att de alltid kommer finnas där för dig, men som sedan inte fanns vid din sida när du behövde dem som mest? Har du någon gång trott att du befann dig på helt rätt plats i livet, bara för att lite senare inse att du hade fel? Har du någonsin flyttat till ett annat land, köpt ett nytt hus eller skaffat en ny bil och trott att du var nöjd, men sedan förstått att du egentligen känner dig missnöjd, tom och

livets berg- och dalbana - när du väl har klivit på går det inte att kliva av förrän det oåterkalleliga slutet. Så njut av topparna, förbered dig för dalarna, håll dig fast när det snurrar runt och behåll lugnet när du kastas från sida till sida - och viktigast av allt: luta dig tillbaka och njut av åkturen för du får bara nöjet att åka den en enda gång!

Ta chansen!

För så är det nämligen ordnat att vi bara får en chans att leva våra liv. Även om man nu skulle tro på reinkarnation, så finns det ändå ingen anledning att missbruka den fantastiska möjlighet vi har fått att

David Samuyiwa är 43 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.