



TRAINMENT

Vzhledem k tomu, že jsem do poslední chvíle netušil, na jakém tréninku jsem se to ocitl, mohu zcela jistě konstatovat, že vše pro mne bylo překvapivé a nové. Začalo to otázkou, zda mám plavky.....

Po jejich rychlém nákupu jsme se dostali k tématům, o kterých už jsem někdy slyšel, a myslím, že se prostě musí objevit v určité fázi kariérního výboje u každého, kdo nechce strávit život pouhou prací a opakováním stále toho samého. Otázka vnitřní motivace a ještě více otázka vyváženosti profesní a soukromé části života dostihne pravděpodobně každého, kdo práci obětuje hodně času. A mnozí asi i vědí, co by vlastně měli dělat, ale právě schopnost realizace mnohdy pokulhává. Myslím, že smysl podobných kurzů je hlavně v tom, aby se člověk zastavil, vypnul mobil a mail, a chvíli sám o sobě přemýšlel, poslechl si názory a zkušenosti lidí, kteří tím samým už prošli.

Hlavní téma pro mne tentokrát bylo zklidnění, zastavení se, přemýšlení o přítomnosti i budoucnosti. Nikdy by mne nenapadlo, že místo debaty u kávy nebo piva, se kvůli tomu budu potápět a trápit sám sebe situacemi blízkými pocitu utonutí, to mě fakt dostalo. A musím říct, že ač jsem se v životě nepotápěl, ani na sobě neměl neoprén, tak pocit stavu beztlíže mne opravdu nadchl. Díky vnitřní soutěživosti - a snaze se překonávat - mne zádrž dechu pod vodou zaujala, i když posléze přinášela i drobné „komplikace“ :o) Rozhodně to byla dobrá zkušenost do života, na kterou nezapomenu.

Podtrženo, sečteno, v krátkém období jsem si vyzkoušel autogenní trénink, meditaci, relaxaci a statickou apnoe, a výsledkem byly dvě zásadní věci. Tou první, krátkodobou, bylo překvapující zjištění, že jsem schopen na jeden nádech být pod vodou 3:25 min.. WOW! Ta druhá dlouhodobá je o tom, že člověk by se měl zabývat nejen fyzickým, ale i duševním cvičením a pracovat na sobě. A v neposlední řadě jsem posléze zkonstatoval, že jsem v posledních letech nikdy nebyl tak zregenerovaný a nabitý energií, jako po tomto setkání. V tom všem byl pro mne Mentální trénink kvalitativním přínosem.

Děkuji!

Tomáš Průša | CEO

Lion Communications s.r.o. | Jankovcova 23 | 170 00 | Praha 7