

June Wysocka

Newsletter dla Trenera Mentalnego i Coacha.

Temat: Żółw przegania zająca

Cześć [IMIE],

W ostatnich dniach naszła mnie pewna refleksja, którą chcę się dziś z Tobą podzielić. Czasy, w których żyjemy, są wyjątkowe na skalę historii ludzkości. Ludzie jeszcze nigdy nie mieli na głowie tak dużo zmartwień. Każde z nas nosi w kieszeni cały świat, newsy z każdego zakątka Ziemi – te dobre i te złe. Widzimy ludzi odnoszących ogromne sukcesy właściwie z dnia na dzień. Ciężko w takich warunkach nie czuć się, jakby kończył nam się czas. Dlatego biegniemy do przodu, zostajemy w pracy po godzinach i dajemy z siebie 200 procent.

Ten bieg nigdy się nie skończy, jeśli czegoś nie zmienimy.

Na pewno znasz bajkę o żółwiu, który powoli człapiąc, wygrywa wyścig ze śpiącym pod drzewem zającem. Dziś ta opowiadanka dla dzieci jest wyjątkowo aktualna. Sprint przez życie sprawia, że tysiące ludzi wypala się w zatrważającym tempie. Nie starcza im sił na pracę na najwyższych obrotach, bo nawet najlepszy silnik w końcu się przegrzeje. A może wystarczyłoby **zwolnić**? Przemyśleć kolejne kroki i zbudować skuteczną, odpowiednią do potrzeb **rutynę**? W końcu nasz żółw wygrał nie bez powodu. 🐢

Mogę być dla Ciebie wsparciem w budowaniu nawyków, dzięki którym i Ciebie czeka złoty medal. Wystarczy jedna wiadomość.

Twój Coach,

[STOPKA]