

BOLHAR
MARJAN
SPORTS

10 PRAVIL ZA USPEH

BREZPLAČNI PRIROČNIK



MARJAN BOLHAR

www.marjanbolhar.si

O UVOD

10 pravil za uspeh

Moje lekcije iz športa, gasilstva in prostovoljstva

Dobrodošli v priročniku »**Moje lekcije iz športa, gasilstva in prostovoljstva**«. Sem Marjan Bolhar, nekdanji poklicni gasilec in vrhunski športnik. Z vami bom delil deset pravil, po katerih živim, učim in delam. Pomagala so mi do neverjetnih rezultatov – tako mojih kot tudi tistih, ki jih učim. Verjamem, da bodo pomagala tudi vam. A vsa pravila in rezultati imajo skupni imenovalec – trdo delo, vztrajnost, disciplino in odrekanje. Le tako mi je uspelo uskladiti vrhunski šport, službene obveznosti in družino s 3 otroci. Kako mi to uspeva? Berite naprej.

**Če sam ne verjameš vase,
kako naj potem drugi verjamejo vate?**

(Arnold Schwarzenegger)

Svojo športno pot sem tlakoval z BMX-om, boksom in kikboksom, kjer sem postal večkratni kontinentalni prvak. Ob tem sem delal kot poklicni gasilec, kar je zahtevalo vrhunsko fizično in mentalno pripravljenost. V zadnjem času zelo rad premetavam uteži, za kar sem navdih našel pri velikem Arnoldu Schwarzeneggerju, ki sem ga imel čast tudi osebno spoznati. V tej knjigi boste našli resnične izkušnje in izzive, s katerimi sem se soočal. Če sem vas navdihnil, da se odpravite na pot najboljše verzije sebe, je cilj priročnika izpolnjen. Moje poslanstvo je namreč tudi širjenje znanja in pozitivne miselnosti.

1 POSTAVI SI CILJE

Življenje brez ciljev je brezciljno tavanje. Ko sem začel voziti BMX, so mi cilji pomagali ostati osredotočen in motiviran tudi v najtežjih trenutkih, sploh med poškodbami. Poškodbe pa so v BMX-u lahko tako hude, da vam odsvetujem preverjanje te teze na YouTubeu. Vedno sem vedel, kaj želim doseči, kar mi je omogočilo načrtovanje korakov in spremljanje napredka. Cilji so mi dali smer in pomen. Pomembno pa je, da cilje redno pregledujete in prilagajate. Ko sem dosegel določen cilj, sem si zastavil novega, višjega. Ta proces nenehnega prilagajanja me je vedno držal na poti napredka, še posebej v najtežjih trenutkih. Postavite si cilje, jih zapišite in se osredotočite na njihovo doseganje. To je prvi korak k uspehu na katerem koli področju vašega življenja.

2 BODI VZTRAJEN

V tej knjigi ne boste našli bližnjic in hitrih rešitev. Uspeh »čez noč« pomeni v resnici več let trdega dela – ne glede na šport ali poslovno področje. Ko sem začel trenirati boks pri petnajstih letih, sem hitro spoznal, da brez trdega dela in vztrajnosti ne bom napredoval. Med kariero sem se soočal s poškodbami, neuspehi in dvomi, vendar nikoli nisem obupal. Vztrajnost mi je omogočila, da sem premagal težke trenutke in se vrnil še močnejši. Si želite shujšati? Tudi tu ne bo šlo brez vztrajnosti in discipline. Ni tako težko izgubiti kilogramov kot je kasneje želeno težo na dolgi rok tudi obdržati.

3 UČI SE OD (NAJ)BOLJŠIH

Učenje od najboljših je ključno za hitrejši napredek. A pazljivo izbirajte svojega trenerja. Ko sem začel boksati, sem treniral pod vodstvom vrhunskega slovenskega boksarja in trenerja, Janeza Galeta. Njegove izkušnje in nasveti so mi omogočili, da sem veliko hitreje napredoval in dosegel pomembne zmage. V okviru mentorstva se učiš na napakah in izkušnjah drugih. Ne glede na tvoje področje, poišči mentorje, ki so že dosegli tisto, kar si želiš doseči sam.

4 UMETNOST PRILAGODLJIVOSTI & OBVLADOVANJA STRESA

Gasilci smo neprestano v nepredvidljivih situacijah, kjer je hitro prilagajanje in obvladovanje stresa življenjskega pomena. Naj vam podam primer. Manj kot dan po prihodu iz Avstralije, kjer mi je v luči uspehov uspelo spoznati velikega Arnolda Schwarzneggerja, je sledila »streznitev«. Kot gasilec sem odhitel na prizorišče hude prometne nesreče. Takšne situacije te naučijo, da ostaneš trdno na tleh. Ne glede na to, s čim se soočate v življenju, sta prilagodljivost in sposobnost obvladovanja stresa ključni za uspešno premagovanje izzivov.

5 V EKIPI JE MOČ

Brez timskega dela ni velikih dosežkov. Gasilci smo več kot ekipa, dobesedno dihamo drug za drugega. S tem smo rešili marsikatero življenje in preprečili ogromno škode. V vsakdanjiku pa se moč tima – to so lahko vse od prijateljev, partnerjev do mentorjev – pokaže v medsebojni podpori, deljenju znanja in spodbujanju. Ne glede na to, ali gre za šport, poklic ali osebno življenje, je uspeh lažje in bolj dolgoročno doseči z močno ekipo, ki stoji za tabo.

**Verjeti, da zmoreš –
je pol poti do uspeha.**

[Theodore Roosevelt]

6 OVIRE SO ZATO, DA JIH PREMAGAMO

Življenje te utrdi ali pa zlomi. Aktivnost vodi v prvo, pasivnost v drugo. Izzivi, neuspehi in ovire vedno so bili in vedno bodo. Na vas je, kako se nanje odzovete. Za nazaj ne morete spremeniti nič, naj to dejstvo še tako boli. 99 % mej in strahov je le v glavi. Naj vas ne bo strah napak. Iz napak pridejo najboljše lekcije, to vam lahko zaupam tako jaz kot tudi številni športniki, gasilci in podjetniki pa tudi kuharji in gradbeniki.

7 PAZI NA SVOJE ZDRAVJE

Življenje je maraton, ne šprint. Nikoli nisem pil alkohola, kadil ali jemal prepovedanih substanc. Verjamem v zdravo telo in um kot temelj vsakega dosežka, zato je treba zanju lepo skrbeti. Verjemite mi, obrestuje se. Enako velja tudi za drugo skrajnost, izgorelost oziroma pretreniranost. Dolga leta sem naporno službo usklajeval z vrhunskim športom in družino s 3 otroci. Danes lahko rečem, da se ob približevanju abrahamu vse prej kot za staro šaro. Še več, lahko vam potrdim, da so leta le izgovor.

8 BODI POŠTEN & POMAGAJ DRUGIM

S svojim delom širim pozitivno naravnost in odlike borilnih športov. Gre za veliko odgovornost. Vedno poudarjam, da borilne veščine niso za barabe. Gre za poštenje, plemenitost in pomoč šibkejšim. Frajer ni boksar, ki se pretepa po gostilnah. Frajer je tisti, ki ščiti in pomaga šibkejšim. S svojimi izkušnjami sem in še bom pomagal številnim otrokom, tudi tistim s posebnimi potrebami, pa tudi odraslim in upokojevcem. Pomoč drugim pa bo veliko pripomoglo k osebni rasti in uspehu. In ne pozabimo: spoštovanje drugih si moraš zaslužiti.

9 VEDNO JE PRAVI ČAS ZA UČENJE & IZPOPOLNJEVANJE

Športniki smo redko popolnoma zadovoljni s svojim nastopom. Vedno je kaj mogoče izpopolniti, popraviti, se naučiti nečesa novega v vseh vidikih življenja. A to seveda ne pomeni, da morate biti nezadovoljni. Če ste dali vse od sebe, ste lahko na opravljeno delo ponosni.

10 BODI ZVEST SEBI & DELAJ S STRASTJO

Vso svojo kariero sem bil zvest sebi in svojim občutkom. Če bi poslušal mnenje večine, nebi dosegel veliko. Tako ali tako so me imeli za norega. Strast je tisto, kar te žene naprej. Strast pomeni vse tiste ure dela ali treninga, ki meji že na obsedenost. Strast te v težkih trenutkih žene, da ne obupaš. Ko počnete tisto, kar imate radi, je pot do uspeha lažja in bolj izpolnjujoča.

? KDAJ ZAČNEMO?

Ste pripravljeni narediti naslednji korak in **postati najboljša verzija sebe**? Vabljeni na brezplačni uvodni posvet, kjer bomo skupaj opredelili vaše cilje. Poiskali področje, kjer lahko izboljšate svojo fizično in mentalno pripravljenost, ne glede na to, ali ste športnik, podjetnik ali preprosto želite izboljšati svoje vsakdanje življenje.

