

## TOMASZ CHMURA NAJTRUDNIEJ ZROBIĆ DRUGI KROK

Zmiana sposobu życia wydaje się banalna do przeprowadzenia. Ale opuszczając korporację, by poprowadzić własne studio treningów personalnych, doświadczyłem, że kluczowe jest nie samo postanowienie, ale silna determinacja, by w nim wytrwać.

Pracując z osobami, które chcą zrobić coś ze sobą fizycznie i odnaleźć pasję do uprawiania sportu, mam okazję obserwować, jak wiele z nich zatrzymuje się na pierwszym kroku: postanowieniu, że coś w sobie zmienia. Niestety, bardzo często pomysły te nie są później realizowane. Brakuje płynącej głęboko z wnętrza żelaznej determinacji, by je konsekwentnie zrealizować. Drugiego kroku, który jest niezbędny, by nowy styl życia stał się faktem.

Obserwowałem ten syndrom, także pracując w korporacji. Moi znajomi wielokrotnie narzekali, że takie życie im nie odpowiada. Przeważnie były to jednak kawiarniane rozmowy. Ja również miałem poczucie dyskomfortu. Są osoby, które lubią pracę w dużych firmach np. ze względu na poczucie bezpieczeństwa. Ja czułem się w niej źle. W korporacyjnym życiu miałem za mało siebie. Zabrakło w nim mnie. Ta część życia pożarła resztę. Zaczęła także ciążyć na moich relacjach osobistych. Często myślałem więc o alternatywie. Ta myśl nie dawała mi spokoju. Postanowienie, że muszę znaleźć ścieżkę innego życia, uporczywie wracało.

### Kroki ku nowej rzeczywistości

To był pierwszy krok: świadomość, że chcę coś zmienić. Wiedziałem już wówczas, że chcę pracować z ludźmi, najchętniej – nad ciałem. Sport był zawsze moją największą pasją, każdą wolną chwilę poświęcałem na studiowanie najnowszych trendów w światowym fitnessie. Wspólnie z żoną wymarzyliśmy więc sobie prowadzenie studia indywidualnych zajęć fitness, pomagającego ludziom odzyskać zdrowie i energię. Nie chodzi tylko o indywidualne ćwiczenia, ale bardziej o kom-

pleksowe podejście, obejmujące m.in. porady dietetyka, fizjoterapeuty, *coaching* czy pracę nad oddechem. Wiele osób czuje dziś wypalenie lub swoiste „zdręwnienie”, utraciło kontakt ze swoją fizycznością. Trudno im jednak „odzyskać ciało” w dużych klubach fitness, które wytrącają ich ze strefy komfortu na zbyt wielu poziomach. Inaczej w kameralnym studiu, z poczuciem bezpieczeństwa oraz bycia ważnym i wyjątkowym. Pomyśleliśmy, że to może mieć rynkowy sens, a przede wszystkim – że chcemy te osoby wesprzeć.

Urzeczywistnienie tych planów nie było jednak łatwe. Jak pewnie każdy, miałem liczne obawy. Wiedziałem, że muszę zmienić dotychczasowe życie zawodowe, bo skończy się wszystko dla mnie chorobą albo czymś gorszym. Ale wiedziałem też, że nie mogę tak po prostu powiedzieć firmie „do widzenia”, mając rodzinę i dwójkę dzieci. Drugi krok, który podjąłem, nie był więc rewolucyjny. Narodziło się jednak we mnie głębokie wewnętrzne dążenie do zmiany. Nie była to już miękka decyzja, że chcę ją kiedyś przeprowadzić, ale twarda, głęboka, wewnętrzna determinacja; zaangażowanie, poświęcenie i oddanie temu pomysłowi.

I tak zacząłem przez pewien czas funkcjonować w dwóch światach. Pierwszym była

korporacja, drugim – życie „obok”. Wynajęliśmy przestrzeń i zaczęliśmy działalność gospodarczą. Myślałem, że ludzie, którzy trenowali z nami, wiedzieli, że podchodzę do tego z sercem i dostrzegli, że jest to moja pasja. Działając w dwóch równoległych światach, miałem szansę utwierdzić się w przekonaniu, który z nich lepiej odpowiada mojej osobowości i potrzebom. Trudno przeprowadzać zmianę, jeśli nie czuje się jej głęboko wewnątrz, gdy nie wypływa ona ze sprawdzonego przekonania, że to jest właśnie to, co chcemy robić. Warto taką próbę przeprowadzić, zanim skoczysz się na głęboką wodę.

### Długa droga, a nie skok

Po zwolnieniu z firmy skoncentrowałem się na rozwijaniu nowego życia. Ten trzeci krok stanowił moje symboliczne przejście Rubikonu, ale wytrwanie przy postanowieniu nie byłoby jednak możliwe bez dobrego treningu na drugim poziomie. To był czas dużych, skrajnych emocji, euforii i lęku. Wielokrotnie pojawiała się obawa i pytanie, czy sobie poradzę. Nagle coś przewraca się przeciw do góry nogami. Zmieniają się nawyki, modyfikowany jest plan dnia. Zaczynamy mieć dużo czasu i poczucie, że jesteśmy zdani wyłącznie na siebie. Pojawia się dużo drobnych zmian, do których trzeba się przyzwyczaić. Trzeba porzucić stare przyzwyczajenia i wypracować nowe.

Na tym etapie bardzo pomogło mi wsparcie rodziny. Mam wspaniałą rodzinę: fenomenalną żonę i dwie córki. Miałem też poczucie, że muszę wychodzić do ludzi, nie wolno mi zamknąć się w sobie. Bezcenne stały się też dla mnie pozytywne wzmocnienia od klientów, którzy dzięki naszym usługom łapali drugi oddech, ich zadowolenie i uśmiech. Nie wszystko oczywiście poszło tak, jak planowaliśmy. Nie udało się zrealizować pierwszych założeń budżetowych. Okazało się, że do rozwinięcia własnego biznesu potrzeba dużo więcej czasu i cierpliwości. Myślałem, że zbyt często oczekujemy, że zmiany dadzą szybki rezultat. Zazwyczaj trzeba na niego poczekać. To raczej dłuższa droga naznaczona licznymi, małymi modyfikacjami niż jeden gwałtowny skok.



FOT. ARCHIWUM AUTORA

### Poczuć zmianę w środku

Choć zawsze byłem mocno otwarty na zmiany, moja droga nauczyła mnie wobec nich pokory. Przeżycie przelomu uczy dystansu. Gdy myślę dziś, dlaczego tak łatwo się poddajemy, sądzę, że zbyt wiele obiecujemy sobie tylko po własnych postanowieniach. Brakuje zaś doświadczonego zaangażowania, przeżycia innej rzeczywistości, która utwierdza nas w przekonaniu, że warto podążać tą drogą. To nie kwestia założeń i przekonań, ale fizycznie uświadomionych działań. Czegoś, co czuje całe nasze ciało.

**W zmianę nie jest zaangażowany jedynie rozum. Musimy jej doświadczyć całym sobą, poczuć ją w środku. By rzeczywiście się zmienić, coś musi nas mocno zablokować.** I druga kwestia to konieczność koncentracji na teraźniejszości. Często punktem odniesienia do zmiany jest przeszłość lub przyszłość. Nie możemy karmić się marzeniami lub wspomnieniami. Potrzebne jest bycie tu i teraz, świadomość, że doświadczamy własnej zmiany właśnie w tej chwili, w tym oto momencie. ■

» Artykuł nr R1524F02

### Tomasz Chmura:

od 2011 r. prowadzi prywatne studio treningu personalnego Kameralnyfitness.pl. Pracował w finansach m.in. w Ringier Axel Springer Polska, Żywiec Zdrój SA, „Celsa” Huta Ostrowiec. Doradza, prowadzi procesy coachingowe oraz szkolenia z zakresu zarządzania, strategii i finansów. Członek rady nadzorczej MFO Sp. z o.o.

**W zmianę nie może być zaangażowany jedynie rozum, świadomość, że chcemy ją przeprowadzić. Musimy doświadczyć jej całym sobą, poczuć fizycznie w środku.**