

Motto-ul sportivilor de la Jocurile Olimpice moderne, „Important este să participi”, ar fi putut părea o glumă bună în Grecia Antică, acolo unde atleții se rugau pentru „Victorie sau moarte”.

Poate tocmai această mentalitate a fost cea care a dus la nașterea unor campioni ale căror reușite se confundă astăzi cu faptele eroilor din mitologie.

### **Cine a fost Milo din Croton?**

Născut în sudul Italiei, în colonia greacă Croton, astăzi orașul Crotona, Milo s-a remarcat încă din anii copilăriei, atunci când reușea să se impună la lupte în Olimpiada dedicată tinerilor, în 540 î.H.

Aceasta a fost prima victorie, pentru că Milo avea să caștige de încă cinci ori consecutiv aceeași probă la Jocurile Olimpice, de 7 ori la cele Pythice și de 10 respectiv 9 ori la Jocurile Corintice și cele Nemeene. Acest erou a participat la șase Olimpiade consecutive, până aproape de vârsta de 50 de ani.

Încă din timpul vieții, Milo a devenit o legendă. Aristotel îl descrie ca fiind un om cu o putere neobișnuită și o constituție fizică ieșită din comun. Eroul este descris ca fiind capabil să ridice pe umeri un taur matur și să urce cele 100 de trepte ale unui turn.

### **Cum a ajuns la aceste fabuloase rezultate?**

Încă din anii adolescenței, Milo se obișnuise să care în spate, în fiecare zi, un vițel nou născut, până sus în turn. Cu fiecare zi vițelul creștea în greutate, însă atletul reușea să urce cu el în spate până în vârful turnului. Astfel, la debutul competiției, sportivul căra în spate un taur de 500 de kilograme. Acest obicei îl relua de fiecare dată la finalul Olimpiadei, pentru a fi în formă peste 4 ani, la următorul concurs.

Să revenim în zilele noastre și să învățăm de la antici. Iată lecția de management pe care Milo, fără să știe, o oferă:

### ***Stabilirea unui obiectiv și implementarea unor obiceiuri care să asigure realizarea lui.***

Iată câteva întrebări ale caror răspunsuri să te pună pe gânduri și apoi pe treabă:

- Care este obiectivul meu?
- Care sunt beneficiile pe care le obțin dacă îmi ating obiectivul?
- Cât sunt de motivat să-mi ating obiectivul?
- Care este prețul pe care trebuie să-l plătesc pentru atingerea obiectivului?
- Sunt dispus să plătesc acest preț?
- Care sunt resursele pe care le am și mă ajută în atingerea obiectivului? (fizice, bănești, de timp, de atitudine...)

- De ce resurse mai am nevoie?
- Care sunt obiceiurile zilnice pe care le am și mă ajută în atingerea obiectivului?
- Ce obiceiuri noi m-ar ajuta să-mi ating obiectivul?
- Implementarea cărui obicei m-ar ajuta cel mai mult în atingerea obiectivului?

În loc de final

**Spune-mi ce obiceiuri ai ca să-ți spun dacă îți vei atinge obiectivele!**

***Monica Lăcrămioara Barbulescu***

***Trainer & Coach***

**[MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro](mailto:MonicaLacramioara.Barbulescu@bcr.ro)**