

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

W poszukiwaniu doskonałości. Sztuka uczenia się

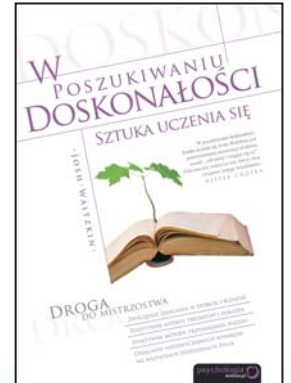
Autor: Josh Waitzkin

ISBN: 978-83-246-1833-0

Tytuł oryginału: [The Art of Learning](#):

[A Journey in the Pursuit of Excellence](#)

Format: A5, stron: 328



Droga do mistrzostwa

- Zwycięskie zmagania w sporcie i biznesie
- Pozytywne aspekty triumfów i porażek
- Efektywne metody przyswajania wiedzy
- Osiągnięcie nadzwyczajnych wyników we wszystkich dziedzinach życia

W poszukiwaniu doskonałości. Sztuka uczenia się Josha Waitzkina jest potwierdzeniem stosowanej od dawna zasady »rób mniej i osiągnij więcej«. Polecana jest zwłaszcza tym, którzy chcą zrozumieć potęgę świadomości

Deepak Chopra

Posiądź odwieczną tajemnicę oświecenia

Oto antidotum na nudne kursy i programy, które prędzej Cię uśpią, niż zainspirują Twój umysł – wciągająca książka i zarazem fascynujący obraz potencjału tkwiącego w każdym z nas. Porywająca narracja łączy opis pojedynków z wykorzystaniem sztuk walki i napięte rozgrywki szachowe z życiowymi lekcjami. Ta pozycja naprawdę zabierze Cię we wspaniałą podróż w poszukiwaniu doskonałości.

Autor jest dwukrotnym mistrzem świata juniorów w szachach oraz pięciokrotnym mistrzem w Tai Chi Chuan. Jednak to, w czym jest naprawdę genialny, to nie bezbłędne opracowywanie zwycięskich strategii i nie walka z przeciwnikiem, jakim jest własne ciało. „Zorientowałem się, że to, w czym jestem najlepszy, to wcale nie jest Tai Chi ani nawet szachy – twierdzi sam Josh. – To, w czym jestem najlepszy, to sztuka uczenia się”.

Przemyślane podejście do procesu uczenia się i respektowanie zasad jest tym, co oddziela sukces od porażki. Konkurent wywołuje Twój gniew? Przekształć własne uczucia w twórczą siłę! Trudności nie są wcale przeszkodami, a jedynie wyzwaniem, którym musisz stawić czoła, aby pobudzić proces samodoskonalenia, zmieniając słabe strony w zalety. Zaczynaj od systematycznego wyzwalać pokładów intuicji, by wraz z kolejnymi rozdziałami odkrywać prawdziwą sztukę, jaką jest psychologia rozwoju.

Zasady dochodzenia do mistrzostwa bez względu na dziedzinę, która się zajmujesz, są zaskakująco podobne. Poznaj je, naucz się ich i stosuj w Twoim życiu tak efektywnie, by osiągnąć najwyższe podium!

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
-----------	---

I

PODSTAWY

1. Nieśmiałe posunięcia	21
2. Przegrać, aby móc wygrać	33
3. Dwa podejścia do procesu uczenia się	49
4. Pokochać grę	61
5. Bezpieczne miejsce	73
6. Równia pochyła	85
7. Zmiana tonu głosu	93
8. Ujarmianie ogierów	105

II

MOJA DRUGA SZTUKA

9. Umysł początkującego zawodnika	119
10. Inwestycja w porażkę	131
11. Zataczanie coraz węższych kręgów	145
12. Wykorzystywanie przeciwności losu	157
13. Czas zwolnić	169
14. Złudzenie mistyczne	187

SPIS TREŚCI

III

ŁĄCZENIE WSZYSTKIEGO W CAŁOŚĆ

15. Moc świadomości	207
16. Poszukiwanie bezpiecznego miejsca	215
17. Wyzwalanie własnych bodźców	229
18. Wykonywanie sandałów	245
19. Łączenie wszystkiego w całość	265
20. Tajwan	285
Posłowie	317
Podziękowania	321
O autorze	323

ROZDZIAŁ 12.

WYKORZYSTYWANIE PRZECIWNOCI LOSU

*Finał wagi superciężkiej,
mistrzostwa Kung-Fu Wong Fei Hung,
wrzesień 2001 r.*

Ponadstukilogramowy gigant gniewnie na mnie spoglądał, a potem podniósł swój nadgarstek. Na jego ciężkiej, spoconej twarzy odmalowana była złość. Mężczyzna ten był znakomitym pięściarzem z dobrą passą i mnóstwem znajomych na turnieju. Chciał rozerwać mnie na strzępy. Sędzia zamarł w bezruchu, gdy pozwalał nam rozpocząć drugą rundę. Wziąłem głęboki wdech i wydech i poczułem, jak krew pulsuje w moim ciele, a grunt usuwa mi się spod nóg.

Siedem tygodni później miałem zamiar bronić tytułu podczas mistrzostw Stanów Zjednoczonych w stylu pchających dłoni tai-chi chuan w wadze średniej. Jednak ważąc już 77 kilogramów, wziąłem udział w tym regionalnym turnieju w wadze superciężkiej dla celów szkoleniowych. Może nie był to odpowiedni moment na eksperyment, ale chciałem sprawdzić, jak poradzę sobie ze znacznie większymi i silniejszymi zawodnikami.

W POSZUKIWANIU DOSKONAŁOŚCI

W pierwszej rundzie udało mi się unieszkodliwić siłę dużego człowieka i wykorzystać ją przeciw niemu. Teraz dopiero się wściekł, stał się agresywny — wytrąciło go to z równowagi. Sędzia dał sygnał, a mój przeciwnik eksplodował i przypuścił na mnie brutalny atak, szybko przemieszczając się po wszystkich rogach. W jakiś sposób widziałem to w zwolnionym tempie i zdążyłem się odprężyć w tamtej chwili. W tai-chi artysta uczy się odwracać od siebie agresję skierowaną przeciwko niemu, jednak w rzeczywistości nie jest to takie łatwe, kiedy nadchodząca siła została wyćwiczona podczas wielu treningów. Moje ramię przesunęło się nieco w tył, gdy jego lewa ręka przemknęła w moją stronę. Trafiła jednak w pustą przestrzeń. Chwilę później jego prawa pięść nagle ruszyła do przodu w kierunku mojego brzucha. Udało mi się umknąć, zanim zdołał mnie uderzyć, złapałem jego prawy łokieć i wykorzystałem ten rozmach. Kolejną rzeczą, jaką pamiętam, było to, że człowiek ten znalazł się w powietrzu, dwukrotnie obracając się, zanim stanął wyprostowany ponad dwa metry dalej. Potrząsnął głową i zaczął zmierzać z powrotem w moją stronę. Wystarczyłaby minuta do końca gry i zwyciężyłbym w finale. Zaatakował mnie, a ja wyslizgnąłem mu się, sądząc, że wytrąciłem go z równowagi. Jednak wówczas jego ramię błyskawicznie znalazło się przy mnie i usłyszałem pęknięcie. Poczulem, jak moja ręka robi się niesamowicie gorąca. Wiedziałem, że jest złamana. Ból spowodował, że jeszcze bardziej się skoncentrowałem. Czas nieubłaganie zbliżał się do końca. Nie pokazałem mu swoich obrażeń, po cichu walcząc jedną ręką, jednak udało mi się wkomponować w jego rytm walki. Na filmie wideo jego ręce wyglądają jak pociski, jednak podczas meczu wydawało mi się, że są jak chmury delikatnie przesuwające się w moją stronę. Udało mi się ich uniknąć, opanować je, doprowadzić do nadmiernego wyprostowania i wykorzystać ich ruch na swoją korzyść. W ogóle o niczym nie myślałem, byłem tylko obecny fizycznie i wykonywałem mechanicznie figury... jak podczas gry w szachy.

Kiedy myślę o tym treningu w mojej karierze zawodnika sztuk walki, przypomina mi się pewne popołudnie spędzone w Indiach kilka lat wcześniej, kiedy dzięki trzęsieniu ziemi dokonałem niesamowitego odkrycia. W obu tych przypadkach przekształciłem brak koncentracji w paliwo, pobudzając się do osiągnięcia wyższych wyników. W trakcie gry w szachy wstrząsy wyzwoliły we mnie jasność umysłu i odkryłem istotne rozwiązanie pewnego problemu. Podczas walki w stylu pchających dłoni złamana ręka sprawiła, że czas zwolnił dla mnie bieg i byłem w stanie osiągnąć najwyższy stan świadomości w swoim życiu. W rozdziale „Bezpieczne miejsce” wspomniałem, że istnieją trzy ważne etapy na drodze do zapanowania nad chaotyczną sytuacją. Najpierw musimy nauczyć się, jak zapanować nad swoim brakiem doskonałości. Wspomniałem również o żdźbłe trawy, które kładzie się na silnym wietrze w przeciwieństwie do kruchej gałązki uginającej się pod ciężarem. Podczas treningów uczymy się, w jaki sposób wykorzystywać te niedoskonałości na naszą korzyść — na przykład myśląc w rytm muzyki lub wykorzystując trzęsący się świat jako narzędzie do lepszego poznania rzeczywistości. Trzecim etapem tego procesu — zgodnie z założeniami psychologii rozwojowej — jest nauczenie się, w jaki sposób tworzyć fałdy w świadomości, niewielkie wstrząsy, które popchną nas do działania, abyśmy zawsze byli natchnieni, bez względu na to, czy warunki nam sprzyjają. Jeśli początkowo wykorzystalem trzęsienie ziemi czy złamaną rękę, aby odzyskać jasność umysłu, teraz chcę korzystać z tych doświadczeń jako ze źródła inspiracji dla codziennych zdolności. Innymi słowy, ponieważ teraz już wiem, na czym polega prawdziwe zdobywanie celu, chcę korzystać z tej

wiedzy przez cały czas — ale nie chcę ponownie łamać ręki w sytuacji, gdy mój umysł nie potrafi wskoczyć na wyższe obroty. A zatem głębokie przesłanie psychologii rozwojowej zakłada, że aby osiągnąć mistrzostwo w pewnej dziedzinie, należy stworzyć sobie wewnętrzne sprzyjające warunki. W części III tej książki zaprezentuję swoją metodologię systematycznego wypracowywania w sobie tych umiejętności. Z kolei w tym rozdziale przybliżę te trzy etapy drogi osiągania wysokich wyników i pokażę na przykładach, dlaczego są one istotnymi elementami długoterminowego procesu uczenia się.

* * *

Powróćmy do tej sceny, w której złamałem rękę, co pozwoliło mi odzyskać na chwilę jasność umysłu. Moja percepcja wyostriżyła się tak bardzo, że widziałem wszystko w zwolnionym tempie. Wydawało się, że mój przeciwnik znajduje się w jakimś dołku, podczas gdy ja mogłem poruszać się na pełnych obrotach. Doświadczenie to było bardzo inspirujące i stało się dla mnie motywem przewodnim dla wszystkich moich treningów przez kolejne lata. Jednak wówczas borykałem się z pewnym problemem, który pojawił się natychmiast, gdy opadła adrenalina. Zostałem ze złamaną ręką siedem tygodni przed mistrzostwami krajowymi.

Poszedłem do lekarza dzień po tym, jak doznałem tych obrażeń, z nadzieją, że usłyszę dobrą wiadomość. Jednak po prześwietleniu usłyszałem, że nie ma żadnych szans na mój udział w turnieju. Było to spiralne złamanie czwartej kości śródreczą. Lekarz powiedział, że w najlepszym przypadku kość zrośnie się za sześć tygodni, jednak mięśnie ramienia zupełnie zanikną z powodu całkowitego unieruchomienia ręki od łokcia w dół. Zostałoby mi tylko kilka dni na fizyczną terapię i absurdem

byłoby trenowanie na poziomie turniejowym w tych warunkach. Wyszedłem z gabinetu i zdecydowałem, że jednak będę brał udział w zawodach. Następnego dnia po nałożeniu gipsu wróciłem do treningów.

Przez pierwsze dni pracy z jedną ręką czułem się nieco bezbronny. Martwiłem się, aby ktoś przypadkowo nie zranił mnie w rękę i jeszcze bardziej nie spotęgował moich obrażeń. Trzymałem prawą kończynę z tyłu i trenowałem delikatnie, głównie z zaufanymi partnerami. Wykonywaliśmy powolne ruchy na stojąco, bez żadnych wyrzutów, ćwicząc klasyczny styl pchających dłoni, w którym dwóch zawodników stara się wyczuć środek ciężkości przeciwnika, unieszkodliwić jego ataki oraz delikatnie wyprowadzić partnera z równowagi. Nie jest to pojedynek ego czy bezpośrednia walka, ale świetna metoda zwiększania wrażliwości na nadchodzącą moc i wyczuwania zamiarów — było to coś podobnego do współpracującej medytacji w sztukach walki.

Dla sportowców bardzo ważne jest wykonywanie tego rodzaju wizualizacji w formie, która jest odpowiednia dla ich dyscypliny, jednak często wpadamy w rutynę intensywnych treningów i zawodów, sądząc, że nie mamy czasu na pracę wewnętrzną. Wiem to dość dobrze. Czasami kiedy jestem w ferworze przygotowań do zawodów, miesiącami rozgrywam brutalne sparingi, wciąż doznając bólu, upadając na matę setki razy w ciągu nocy, ćwicząc rzuty — i dopiero wówczas zdaję sobie sprawę, że oddaliłem się nieco od tego, co sprawia, że wszystko działa. Kolejny tydzień spędzam na spokojnej, relaksującej pracy nad timingiem, percepcją, odczytywaniem sygnałów i kontrolowaniem oddechu przeciwnika, jak również jego odruchów wewnętrznych, delikatnego wytrącania go z równowagi, które umożliwia wykonanie spektakularnych wyrzutów, ostatecznie znajdujących

się w świetle reflektorów. Po tych chwilach spędzonych na refleksji prawie zawsze zwiększają się moje umiejętności, ponieważ moje nowe fizyczne zdolności wzmocnione są faktem zespolenia z moim procesem myślenia.

Istota przemieszczania się od treningu zewnętrznego do wewnętrznego (lub od konkretnego do abstrakcyjnego czy od technicznego do intuicyjnego) dotyczy wszystkich dyscyplin i, niestety, często zaniedbuje się ten wewnętrzny aspekt. Na przykład wielu inteligentnych graczy NFL¹ wykorzystuje czas poza sezonem, aby w nieco abstrakcyjny sposób przyrzeć się swoim taktykom, przestudiować taśmy z nagranymi meczami, przeanalizować widok z góry na boisko, zaobserwować, jakie były ofensywne i defensywne układy drużyn. Następnie w sezonie czasami jednak pograżają się, ponieważ codzienne doświadczanie bólu zużywa każdą rezerwę. Słyszałem, jak kilku rozgrywających mówiło, że po doznaniu niewielkich obrażeń musieli siedzieć na ławce rezerwowych przez jeden lub dwa mecze. Uznawali oni jednak te obrażenia za wspaniałą szansę, aby móc się skoncentrować na psychicznym aspekcie gry. Po powrocie na boisko grali na wyższym poziomie. We wszystkich dyscyplinach sportowych to właśnie praca wewnętrzna powoduje, że cała strona fizyczna zawodnika działa poprawnie, ale łatwo jest stracić kontakt z rzeczywistością, gdy ćwiczy się bez wytchnienia.

Odkąd złamałem prawą rękę, musiałem ćwiczyć swoją słabszą stronę. Szybko zorientowałem się, że w uprawianej przeze mnie sztuce walki występowały takie ruchy, które zwykle powierzałem do wykonania silniejszej ręce, a teraz lewa ręka mu-

¹ Z angielskiego National Football League — liga futbolu amerykańskiego — *przyp. tłum.*

siała nadrobić zaległości, aby być w stanie wszystko zrobić samodzielnie. Z dnia na dzień nabierała nowych umiejętności: począwszy od odpierania ataków do wytrącania kogoś z zajętej pozycji i jedzenia pałeczkami. Po kilku tygodniach powolnej pracy moja złamana prawa ręka była już w lepszym stanie. Byłem przyzwyczajony do trzymania jej za placami, gdy walczyłem lewą. Czułem się również dobrze, upadając na podłogę i tocząc się po niej bez dotykania zranionej ręki. W taki sposób mogłem coraz częściej wykorzystywać zdrową rękę. Później nauczyciel zaczął dobierać mnie w pary z mniej utalentowanymi zawodnikami, którzy nie umieli się tak dobrze kontrolować. Kilka osób naprawdę chciało coś sobie udowodnić. Byłem grubą rybą w szkole i teraz nadszedł moment na ich dominację. Oni dysponowali obiema rękami, ja jedną, jednak to oni chcieli wykorzystać swoją przewagę. Z całą pewnością musiałem podejść do tej sytuacji, będąc przygotowanym na bycie wyrzucanym w tę i tamtą stronę. Gdybym nie był przygotowany do zainwestowania w porażkę, nie miałbym możliwości wykonania swojego zadania. Muszę stwierdzić, że obserwowanie reakcji mojego ciała było fascynujące. Lewa ręka instynktownie przyjęła na siebie rolę dwóch kończyn górnych, a łokieć odpierał ataki przeciwnika wykonywane prawą ręką. Moja lewa kończyna kontrolowała jego drugie ramię. Nie miałem pojęcia, że ciało może zareagować w taki sposób. Po kilku dniach treningów nikt nie sądził już, że jestem na straconej pozycji. Czułem się zupełnie swobodnie, grając jedną ręką przeciwko dwóm przeciwnika, jeśli tylko dysponowałem trochę lepszymi umiejętnościami od partnera.

Ta nowa perspektywa otworzyła przede mną nową wizję uprawiania tej sztuki walki. Zorientowałem się, że skoro potrafiłem zapanować nad dwiema kończynami przeciwnika z pomocą

jednej ręki, mogłem również wykorzystać wolną rękę do innych rzeczy. Obecnie techniki wspomagające tę koncepcję stanowią podstawowy element mojego stylu walki stosowanego na zawodach. Jeśli nawet w ułamku sekundy możesz poddać kontroli dwie ręce przeciwnika, używając do tego celu jednej ręki — czy to pod pewnym kątem, czy stosując timing, czy też jakimkolwiek ucisk — wówczas osoba ta znajduje się w niebezpieczeństwie. Ta zasada jest stosowana w niemal wszystkich sportach kontaktowych: koszykówce, futbolu amerykańskim, piłce nożnej, zapasach, hokeju, boksie i wielu innych. Równie ważna jest na szachownicy. Jeśli możesz zapanować nad jakimkolwiek pionkiem, powstrzymać pewien ruch, zablokować dwie figury lub więcej, na pozostałej części planszy potencjalnie istotna równowaga zostaje zachwiana. Na wyższym poziomie wtajemniczenia zasada ta może być stosowana w aspekcie psychologicznym w przypadku odpierania ścierających się ze sobą sił. W zagadnieniach dotyczących negocjacji handlowych, sporów prawnych czy nawet wojny można stwierdzić, że ktoś ma znaczącą przewagę, gdy tylko przeciwnik jest tymczasowo niedysponowany z powodów jakościowych czy braku energii. Kluczem do sukcesu jest opanowanie właściwych umiejętności technicznych, aby móc zastosować tę koncepcję do dziedziny, która Cię interesuje.

Wiedziałem o tej zasadzie już wcześniej, gdy grywałem w szachy, jednak dopiero gdy byłem zmuszony trenować jedną ręką, zacząłem rozumieć, jak silny wpływ może ona wywrzeć na moje podejście do trenowanej przeze mnie sztuki walki. Nigdy nie przypuszczałbym, że mogę opanować dwie ręce za pomocą jednej w swobodnej wymianie ciosów. Jednak prawdę mówiąc, po trzech lub czterech tygodniach czułem się tak dobrze, odpierając ataki wymierzone przez oba ramiona przeciwnika, że sama

myśl o tym, że w końcu odzyskam sprawność w prawej ręce, była dla mnie niesprawiedliwym luksusem. Obrażenia te stawały się dla mnie niesamowitym źródłem inspiracji.

Na mojej drodze do odzyskania pełnej sprawności znalazło się także inne odkrycie. Chciałem wziąć udział w mistrzostwach kraju i chociaż może to dziwić, zdecydowałem, że nie pozwolę mięśniom zaniknąć. W tym momencie życia podjąłem się subtelnych ćwiczeń nad wewnętrzną dynamiką ciała, stosując medytacje tai-chi. Wpadłem na pomysł, że mogę wzmocnić prawą część ciała poprzez wewnętrzne ćwiczenia wizualizacyjne. Moja metoda polegała na wykonywaniu następujących czynności: codziennie ćwiczyłem w standardowy sposób lewą część ciała, a po każdym zestawie ćwiczeń wyobrażałem sobie, jak ruchy te przechodzą na mięśnie po prawej stronie. Miałem rękę w gipsie, więc nie mogłem wykonywać żadnych ruchów — jednak czułem energię przepływającą do nieużywanych mięśni. Przyznaję, że było to poruszanie się po omacku, jednak udało się. Całe moje ciało wzmocniło się, a kiedy lekarz w końcu zdjął mi gips, był zaskoczony. Cztery dni przed mistrzostwami kraju na przesiewieni okazało się, że kość w pełni się zrosła, a mięśnie prawie w ogóle nie zanikły. Lekarz pozwolił mi zatem na wzięcie udziału w zawodach. W środę po raz pierwszy od siedmiu tygodni wykonywałem ćwiczenia z ciężarkami prawą stroną ciała, a w piątek poleciałem do San Diego i używając nieco intensywniej lewej ręki, wygrałem mistrzostwa Stanów Zjednoczonych.

* * *

Jedną z rzeczy, której nauczyłem się, biorąc udział w zawodach, jest to, że istnieje pewna różnica pomiędzy tym, co porządne, tym, co dobre, tym, co świetne, a tym, co najlepsze. Jeśli Twój

cel jest przeciętny, masz większy margines na popełnienie błędu. Możesz popaść w depresję po stracie pracy i chodzić bez celu, czekając, aby ktoś zaproponował Ci nowe stanowisko. Jeśli zranisz się w palec u nogi, możesz przez sześć tygodni oglądać telewizję i jeść chipsy. Zgodnie z takim rozumowaniem większość ludzi myśli o obrażeniach jako o niepowodzeniach, czymś, z czego muszą się wyleczyć lub poradzić sobie w jakiś sposób. Z zewnątrz dla fanów czy publiczności kontuzjowany sportowiec przechodzi przez piekło, będąc zawieszonym w bezsilności pomiędzy uczestniczeniem w grze a siedzeniem na ławce. Podczas mojej przygody ze sztukami walki za każdym razem, gdy doznaję obrażeń ciała, kilka życzliwych mi osób, wśród nich również moja mama, sugeruje, żebym przerwał treningi na parę tygodni. Oni nie zdają sobie jednak sprawy, że gdybym przerwał ćwiczenia za każdym razem, gdy odczuwam jakiś ból, spędziłbym cały rok na kanapie. Jednak ja zawsze wracam na matę kolejnego dnia, rozmyślając o tym, w jaki sposób wykorzystać nową sytuację, aby podnieść poziom gry. Jeśli chcę być najlepszy, muszę podejmować ryzyko, którego inni unikają, zawsze dopasowując potencjał zdobywanej wiedzy do danej chwili i wykorzystując przeciwności losu na swoją korzyść. Trzeba jednak zauważyć, że są takie chwile, kiedy ciało musi wyzdrowieć, ale wówczas należy wykorzystać tę szansę na pogłębienie umysłowego, technicznego i wewnętrznego aspektu gry.

W drodze na szczyt musisz zawsze uzbroić się w poszukiwający prawd umysł. Musisz sprawić, że przeszkody znikną i pojawią się kreatywne nowe spojrzenia na proces uczenia się. Pozwól, aby niepowodzenia utwierdzały Cię w decyzjach, które podejmujesz. Zawsze powinienes wychodzić z kontuzji czy przegranej lepszy, niż byłeś przed tym zdarzeniem. Innym spojrzeniem na

tę kwestię jest nieszczęśliwa dla niektórych korelacja pomiędzy konsekwencją a monotonią. Łatwo jest dać złapać się w rutynę życia codziennego i utracić kreatywność w procesie uczenia się. Nawet ludzie, którzy są zupełnie oddani pracy nad pewną dziedziną, często popadają w rutynę umysłową, tracą pewien swobodny styl życia, w którym doskonałość można uzyskać za pomocą różnych inicjatyw. Pozbywają się wówczas świadomości. A później jakaś kontuzja czy inny rodzaj niepowodzenia wkłada im kij w szprychy. W takich chwilach jesteśmy zmuszeni pobudzić naszą wyobraźnię.

W końcu powinniśmy nauczyć się, w jaki sposób wyciągać wnioski z takich doświadczeń bez potrzeby odnoszenia kontuzji: koszykarz powinien grać lewą ręką przez kilka miesięcy, aby wyrównać swoją grę. Piłkarz, który zbyt często używa prawej nogi, nie powinien ciągle wykonywać nią strzałów. Jeśli nierepektujący zasad gry przeciwnik inspiruje wybitnego zawodnika do podniesienia swojego poziomu, ten ostatni powinien to czynić, nie oglądając się na podstępny przeciwników (więcej informacji na ten temat w rozdziale „Wykonywanie sandałów” w części III). Gdy już nauczymy się wykorzystywać przeciwności losu na swoją korzyść, możemy wypracować pomocne możliwości wzrostu niezależnie od grożącego nam niebezpieczeństwa czy kontuzji. Narzędzie to nazwałem *rozwiązaniem wewnętrznym* — można zauważyć pewne zewnętrzne wydarzenia, które pobudzają właściwy rozwój lub szanse na lepsze wyniki, a następnie przyswajać sobie skutki tych wydarzeń nawet wtedy, gdy nie mają one już miejsca. W ten sposób przeciwności losu stają się niesamowitym źródłem kreatywnej inspiracji.