LIBRIS | We know books

SILVIU URDEA

De la „*poate cândva*” la „ÎNCEP AZI”

Ghid pentru oameni normali



EDITURA CREATOR
BRAȘOV, 2026

LIBRIS | We know books

Cuprins

Ce ții în mână? 7
Cuvânt înainte 9

Partea 1: **DECIZIA**

1. De ce „poate cândva" e cea mai periculoasă minciună 17
2. Nu trebuie să fii pregătit ca să începi 22
3. De ce sportul nu e pentru „cei în formă" 29
4. Scuzele care par logice, dar te țin pe loc 37

Capitol Special 47

Partea 2: **DISCIPLINA**

1. Motivația te lasă. Disciplina rămâne. 57
2. De ce te antrenezi fără direcție 70
3. Diferența dintre a merge la sală și a construi ceva 79
4. Când nu ai chef, dar mergi oricum 90

Capitol Special 99

LIBRIS | We know books

Partea 3: **CORPUL REAL**

1. Ce te învață o hernie despre limite 111
2. De ce forța fără cap te rupe 119
3. Corpul nu e un proiect pe termen scurt 139
4. De ce pauzele fac parte din drum 150

● Capitol Special 157

Partea 4: **IDENTITATEA**

1. Când sportul devine parte din cine ești 181
2. Ce înseamnă să fii un om puternic, nu doar în sală 194
3. Cum arată un om care nu mai renunță 205
4. Forța ca stil de viață 215

Cuvânt de încheiere 223
Mulțumiri 225

LIBRIS | We know books

Ce ții în mână?

Ții în mână o carte despre sport, dar nu despre performanță extremă.

Ții în mână o carte despre disciplină, dar nu despre rigiditate.

Ții în mână o carte despre corp, dar mai ales despre deciziile pe care le iei pentru el.

Aceasta nu este o carte care să te motiveze pentru o zi.

Este o carte care să te ajute să începi sau să continui atunci când motivația nu mai apare.

Nu vei găsi aici programe perfecte, diete miraculoase sau promisiuni rapide.

Vei găsi în schimb:

- idei clare,
- experiență reală,
- și un mod mai matur de a privi sportul ca parte din viață, nu ca un proiect de moment.

Cartea asta este pentru tine dacă:

- vrei să începi să faci mișcare, dar tot amâni;
- faci sport de ceva timp, dar simți că te-ai blocat;
- vrei să fii mai consecvent, nu doar entuziast.

LIBRIS | We know books

Este o carte pentru oameni normali, indiferent de vârstă sau sex.

Pentru cei care nu au mai făcut sport niciodată, dar știu că trebuie să înceapă.

Pentru cei care fac sport de unu, doi sau trei ani și simt că au nevoie de o direcție mai clară.

Este pentru persoane supraponderale, pentru oameni care revin după accidentări, pentru cei care vor sănătate și un fizic plăcut, nu performanță dusă mai presus de limitele corpului.

Este și pentru femei însărcinate sau proaspăt mame, care înțeleg că mișcarea nu înseamnă nimic extrem, ci grijă față de propriul corp, în limitele recomandate de specialiști.

Dacă ești în căutarea unei relații mai sănătoase cu sportul și cu tine, indiferent de punctul din care pornești, e foarte posibil să fii exact unde trebuie.

Nu este pentru tine dacă:

- cauți scurtături;
- vrei rezultate fără răbdare;
- aștepți ca cineva să te tragă de mână.

Tot ce urmează pleacă de la o idee simplă: forța nu se construiește din chef, ci din continuitate.

Dacă ești dispus să fii sincer cu tine și să faci pași mici, dar constanți, atunci nu mai căuta confirmări. Drumul a început.

LIBRIS | We know books

Cuvânt înainte

Trăim într-o perioadă în care informația este la un click distanță. Poți afla aproape orice, oricând. Cu toate astea, ai ales să ții în mână o carte. Pentru asta, îți mulțumesc. Nu te dezamăgesc și nu te tratez superficial. Dacă ai ajuns aici, înseamnă că îți pasă suficient de tine cât să cauți mai mult decât soluții rapide. Ești unul dintre puținii oameni care aleg cartea în detrimentul internetului. Felicitări! Ești atipic.

De-a lungul timpului, am observat un lucru simplu: majoritatea oamenilor știu ce ar trebui să facă, dar foarte puțini chiar fac. Toți ne dorim sănătate, energie, respect, o viață mai bună. Dar, de cele mai multe ori, așteptăm să înceapă altcineva. Așteptăm momentul potrivit. Așteptăm motivația. Așteptăm să nu mai doară. Așteptăm să fie mai ușor.

Dar viața nu devine mai ușoară. Noi trebuie să pășim în rând cu ea și să fim curajoși și puternici.

Am fost și eu acolo. Am trecut prin perioade în care corpul mergea înainte, dar mintea rămânea în urmă. Prin etape în care exteriorul părea solid, dar, în interior, lucrurile erau departe de a fi așezate. Sportul nu m-a scutit de probleme, dar m-a învățat să nu fug de ele. Sportul și scrisul sunt echilibrul meu în viață. Pot spune că am fost norocos pentru că mi-am găsit direcția încă de la 18 ani.

LIBRIS | We know books

Fac sport de peste 20 de ani și sunt strongman din 2011. Am concurat la mai multe competiții, atât în țară, cât și peste hotare. Am fost la Mr. Olympia ca invitat în 2023, în Orlando, Florida, și în 2024, la Las Vegas. Am avut ocazia să fiu în aceleași încăperi cu oameni pe care, cu ani în urmă, îi vedeam doar în reviste sau pe ecrane. M-am întâlnit de mai multe ori cu Arnold Schwarzenegger. De fiecare dată m-a impresionat același lucru: nu fizicul, ci disciplina, aura de lider. Faptul că, indiferent de vârstă sau statut, rămâne conectat la mișcare, la rutină, la muncă este un fenomen incredibil și un etalon pentru oricare dintre noi.

L-am întâlnit și pe Robert F. Kennedy Jr., secretarul Sănătății din Statele Unite. Un om pe care îl respect sincer, nu pentru poziția pe care o ocupă, ci pentru felul în care își tratează corpul și viața. Jos pălăria pentru consecvență, pentru condiția fizică și pentru disciplina pe care o afișează la o vârstă la care mulți au renunțat de mult.

Toate aceste experiențe sunt reale. Dar cartea asta nu este despre ele. Nu este despre culise, nu este despre poze, nu este despre „uite unde am ajuns". Pentru că adevărul este altul: toate aceste lucruri nu te ajută cu nimic dacă nu ești capabil să te ridici de pe scaun într-o zi în care nu ai chef.

La 31 de ani, am trecut printr-o operație de hernie ombilicală, în diastază. A fost unul dintre momentele în care corpul m-a obligat să ascult. Nu mai conta cât ridicam, cine eram sau ce planuri aveam. Conta doar dacă eram dispus să fiu răbdător, să reconstruiesc și să accept limitele fără să mă victimizez.

Sportul adevărat începe acolo. Nu când totul merge bine, ci când trebuie să o iei de la capăt, cu capul mai limpede și cu ego-ul mai mic.

Cartea asta s-a născut din toate aceste contraste: forță și fragilitate, disciplină și oboseală, entuziasm și rutină. Este despre

LIBRIS | We know books

oamenii care vor să înceapă, dar și despre cei care fac sport de unu, doi sau trei ani și simt că s-au blocat. Despre cei care merg la sală, dar nu știu exact de ce. Despre cei care au început bine și s-au pierdut pe drum.

Pe parcursul cărții vei întâlni și povești ale unor oameni speciali. Nu pentru a impresiona, ci pentru a arăta că disciplina are multe forme. Oameni care au trecut prin boală, prin recuperare, prin pierderi reale și care au ales să folosească mișcarea ca sprijin, nu ca demonstrație. Nu sunt exemple perfecte. Sunt exemple reale.

Nu vei găsi aici rețete magice. Nu vei găsi promisiuni rapide. Vei găsi însă o idee care revine constant: **sportul nu este despre rezultate imediate, ci despre cine devii dacă rămâi.**

Dacă, după ce termini această carte, vei merge la sală într-o zi în care nu aveai chef, dacă vei înțelege că disciplina bate motivația, dacă vei avea mai mult respect pentru corpul tău și mai puține scuze pentru lipsa de acțiune, atunci cartea și-a făcut treaba.

Nu trebuie să schimbi totul. Trebuie doar să începi sau să continui.

Restul se construiește.

LIBRIS | We know books

Partea 1.
DECIZIA



LIBRIS | We know books



„Sacrificiul definește valoarea pe care o dai unui lucru.“

LIBRIS | We know books

1.
CAPITOLUL

De ce *„poate cândva"* e cea mai periculoasă minciună

Ca să ajungem acolo unde ne dorim, ni se spune mereu că trebuie să tindem spre perfecțiune. Să fim pregătiți. Să avem toate condițiile îndeplinite. Să fim siguri pe noi. Trăim într-o lume care este într-o continuă schimbare, iar paradoxul este că, tocmai din cauza acestei schimbări permanente, perfecțiunea devine o iluzie. De aceea spun clar: perfecțiunea nu este un punct de plecare. Este, cel mult, o scuză.

Omul, prin natura lui, nu va fi niciodată perfect. Nici fizic, nici mental, nici emoțional. Și nici inteligența artificială, oricât de avansată ar fi, nu funcționează fără erori. Mereu va exista o marjă de eroare. Iar dacă până și sistemele create să fie „optime" funcționează cu erori, de ce ai aștepta tu să fii impecabil ca să începi?

„Poate cândva" apare exact din această așteptare. Este forma elegantă prin care îți spui că nu e momentul, dar fără să te confrunți cu adevărul. Nu sună dur. Nu sună definitiv. Sună liniștitor. Dar, în realitate, este una dintre cele mai periculoase minciuni pe care ți le poți spune, pentru că nu te oprește brutal. Te adoarme.

LIBRIS | We know books

Înainte să concurez la Strongman, undeva prin 2009-2010, stăteam pe margine și urmăream competițiile. Mă uitam la oameni care păreau construiți altfel. Mai mari, mai puternici, mai siguri pe ei. Îmi spuneam că, poate într-o zi, o să ajung și eu acolo. Nu acum. Nu încă. Mai aveam nevoie de timp, de masă musculară, de experiență, de „ceva".

În mintea mea, totul părea logic. „Poate cândva" era confortabil. Îmi dădea senzația că nu renunț, doar amân. Între timp, însă, mă uitam, analizam, visam și nu făceam pasul. Îmi spuneam că, atunci când va fi suficient de greu, suficient de serios, suficient de clar, o să încep.

În 2011, la Codlea, am intrat pentru prima dată într-o competiție. Și atunci s-a întâmplat ceva simplu, dar important: realitatea nu a semănat deloc cu scenariile din capul meu. Nu era ușor, dar nici imposibil. Nu era magie. Nu era vreo formulă secretă. Era muncă, emoție, frică, greșeli, adaptare și mers mai departe, indiferent de cum mă simțeam și de starea pe care o aveam.

Diferența nu a fost fizică. A fost mentală. În momentul în care am trecut de la „poate cândva" la „încep azi", totul s-a schimbat.

Pe lângă orele de antrenament din sală, pe lângă greutăți, proteine, carbohidrați, grăsimi bune, mese calculate și suplimente, există o zonă despre care se vorbește foarte puțin. O zonă care nu se vede din exterior, dar care decide totul. Lucrurile nevăzute. Exact acele lucruri care se întâmplă în spatele deciziei, nu în fața oglinzii. Acolo unde nu te vede nimeni. Acolo unde nu există aplauze, aprecieri sau validare. Acolo unde hotărăști dacă „poate cândva" mai rămâne o promisiune vagă sau dacă devine o minciună asumată.

LIBRIS | We know books

Lucrurile nevăzute nu sunt valabile doar în sport. Sunt aceleași în orice domeniu: muncă, medicină, artă, scris, afaceri și altele. Sunt momentele în care alegi să continui când nimeni nu te obligă, când nu există o presiune exterioară și când ai putea foarte ușor să amâni. Majoritatea oamenilor cred că succesul vine din ceea ce se vede. În realitate, el se clădește din ceea ce nu se vede și, de cele mai multe ori, din ceea ce este amânat sau evitat.

„Poate cândva" trăiește exact în această zonă nevăzută. Nu în lipsa de informație, nu în lipsa de acces, ci în lipsa unei decizii ferme. Știi ce ai de făcut, dar alegi să mai aștepți. Și așteptarea asta, repetată suficient de mult timp, devine un stil de viață.

Există o expresie care descrie perfect această stare de amânare mascată: „Las' că merge și așa". Am crescut cu ea. Am auzit-o în familie, între prieteni, la muncă, în relații, în sport. Nu e spusă cu răutate. E spusă cu resemnare. Este modul prin care ne liniștim atunci când știm că ar trebui să facem ceva, dar alegem să nu o facem. Este varianta românească a lui „poate cândva".

Îmi amintesc de autorul austriac de bestsellere internaționale Bernhard Moestl, care mi-a spus, cu mai mulți ani în urmă, că românii se regăsesc prea mult în expresia „Las' că merge și așa". Pe atunci am fost de acord cu el, însă acum am realizat că este, din păcate, o mentalitate universală.

Problema cu această mentalitate nu este că ne face mai relaxați. Problema este că ne face toleranți la disconfortul greșit. Ne obișnuim cu ușile care nu se închid bine, cu lucrurile făcute pe jumătate, cu deciziile amânate. Și, încet, încet, ajungem să trăim o viață „care merge", dar nu una care ne reprezintă. Supraviețuim, dar nu progresăm. Ne adaptăm, dar nu creștem.

În sport, „las' că merge și așa" înseamnă antrenamente sărite, alimentație aproximativă, obiective neclare. În viață, înseamnă

LIBRIS | We know books

ani întregi în care îți spui că vei începe mai târziu. Și exact aici „poate cândva“ devine periculos: nu pentru că te oprește brusc, ci pentru că te lasă să înaintezi foarte încet, fără să-ți dai seama că stagnezi.

Cu timpul, am înțeles că distanța dintre aceste două expresii nu se măsoară în ani, kilograme sau antrenamente. Se măsoară în asumare. „Poate cândva“ îți lasă mereu o portiță deschisă: amânarea. „Încep azi“ ți-o închide: acțiunea.

Sportul ajunge, de cele mai multe ori, în viața oamenilor prin câteva uși greșite.

- ***Prima este sportul ca obligație.*** Ajungi aici după ce corpul începe să cedeze. După analize proaste, după oboseală cronică, după kilograme în plus sau chiar după un diagnostic. În acest caz, mișcarea devine o reacție, nu o alegere. Funcționează pe termen scurt, dar rareori se transformă într-un obicei.
- ***A doua ușă este sportul ca mijloc pentru altceva.*** Pentru imagine, pentru validare, pentru respect, pentru a demonstra ceva cuiva. Cât timp scopul exterior există, există și sportul. Când dispare, dispare și motivația.
- ***A treia ușă este sportul ca refugiu.*** Un loc unde îți verși stresul, nervii, frustrările. Este, fără îndoială, o variantă mai bună decât celelalte două, dar, dacă rămâne doar atât, fără direcție, ajungi să te învârți în cerc.
- ***Abia a patra ușă este cea care contează cu adevărat:*** sportul ca necesitate personală. Nu pentru că „trebuie“, nu pentru că „așa e bine“, ci pentru că ai înțeles că, fără mișcare, calitatea vieții tale scade. Că energia ta scade. Că răbdarea ta scade. Că tu, ca om, nu mai funcționezi la parametri normali.