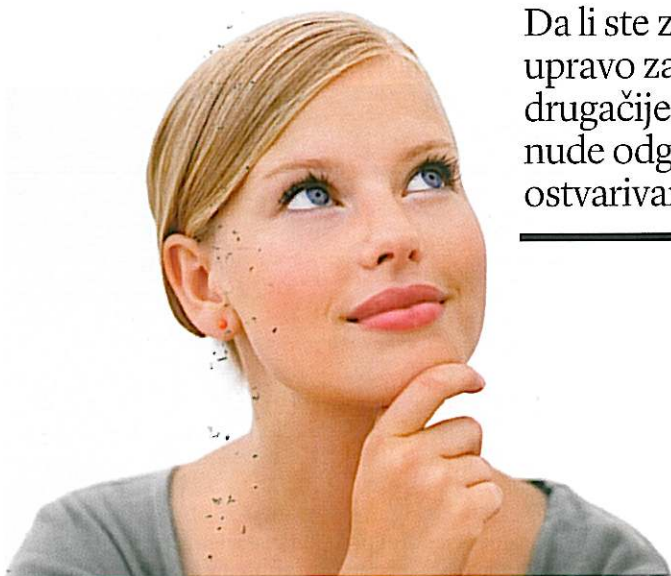


# GENERALNO ČIŠĆENJE ŽIVOTA

OD ZDRAVLJA  
DO KARIJERE



Da li ste zadovoljni godinom koja se upravo završila? Koje stvari biste dogodine drugačije radili? Tehnike ličnog razvoja nude odgovore koji vam mogu pomoći u ostvarivanju novih ciljeva

Početak godine se uvek vezuje za nove ciljeve, odluke, ispravljanje loših navika. Dajemo sebi svečana obećanja da ćemo se promeniti, popraviti, postati srećniji, mršaviji, bogatiji... Rezimiramo celu godinu, zbrajamo pozitivno i negativno, optužujemo se ili pohvaljujemo... Pesimisti smatraju da je Nova godina samo nov početak uz stare navike i probleme, a optimisti veruju da je to još jedna prilika da uvećaju uspehe i izbore se za nove pobjede.

Jedno je sigurno, slučajnosti ne postoje, već samo pravila koja još nismo naučili. A uspeh svakako ima svoja pravila koja su, srećom, uglavnom već odavno poznata čoveku. Kada je već tako, zašto ih ne iskoristiti za sopstvenu dobrobit? Zašto

ne učiniti narednu godinu jednom od najboljih u svom životu, u svakom pogledu? Dobra organizacija je veoma važna za svaki uspeh. Kada pravimo generalno spremanje kuće, ne skakujemo svaki čas iz prostorije u prostoriju, već idemo iz jedne u drugu. Kada sprovodimo generalno čišćenje svog života, onda to činimo po segmentima.

Možete ispisati ciljeva koliko god želite i na svaki primeniti isti sistem planiranja kretanjem unatraske. Ali ne zabora-

vite da izdvojite jedan najvažniji, onaj koji će obeležiti predstojeći period vašeg života, onaj zbog kojeg ćete se svako jutro buditi sa istim pitanjem - šta ću danas da učinim da bih bila korak bliže svom cilju? Pošto cilj nije cilj ako nismo odredili rok njegovog ispunjenja, hajde da ovom prilikom izaberemo ciljeve koje nameravamo da ispunimo do kraja te čarobne, nezaboravne, veličanstvene 2014. - kaže Olivera Ptica, trener ličnog razvoja i autor metode dubinskog koučinga.

*Pesimisti smatraju da je Nova godina samo novi početak uz stare navike i probleme, a optimisti veruju da je to još jedna prilika da uvećaju uspehe i izbore se za nove pobjede*

Ako bi se od nas zatražilo da postavimo neki cilj, mnogi bi pitali: iz koje oblasti? Život svakog od nas je poput slagalice koja se sastoji od mnoštva delića, ali kada bolje razmislimo, svi oni mogli bi se grupisati u nekoliko oblasti:

zdravlje

1

ZDRAVLJE - POSETA LEKARU, OSLOBAĐANJE OD VIŠKA KILOGRAMA, REKREACIJA, OSTAVLJANJE CIGARETA I SL.

materijalna dobra

2

MATERIJALNA DOBRA - U KAKVOJ KUĆI ŽELIM DA ŽIVIM, KOJI NIVO ŽIVOTNOG STANDARDA ŽELIM DA OBEZBEDIM SEBI I SVOJOJ PORODICI, KAKO ŽELIM DA PROVODIM SVOJE ODMORE, KAKVE CIPELE ŽELIM DA KUPIM IDUĆEG MESECA.

karijera

3

KARIJERA - CILJEVI VEZANI ZA RADNO MESTO, DODATNU DELATNOST, USAVRŠAVANJE, UCENJE...

emotivni odnosi

4

EMOTIVNI ODNOSI - PORODICA, EMOTIVNI PARTNER.

lični rast

5

LIČNI RAST - ŠTA KONKRETNO ŽELIM DA UČINIM PO PITANJU SVOG LIČNOG RAZVOJA.

društveni život

6

DRUŠTVENI ŽIVOT - KOJE I KAKVE PRIJATELJE ŽELIM DA IMAM, KOJE POZICIJE U DRUŠTVU BIH VOLEO DA PREUZMEM.



### JASAN cilj

Jedna od najvažnijih osobina cilja jeste da on bude jasan. Drugim rečima, upitajte sebe: kako ću znati da je ovaj moj cilj ispunjen? Ako se radi o unapređenju odnosa s nekim, ovo može biti manji broj konflikata, a više zajednički provedenih lepih trenutaka. Poslovni ciljevi se obično mere novcem, unapređenjima... Jasan cilj koji se odnosi na naše zdravlje ne bi bio, recimo, da se hranimo zdravije, već da svakog dana, npr. pijemo limunadu i dva puta nedeljno jedemo ribu. Druga važna

*Neki od najčešćih jutarnjih i večernjih rituala za održavanje dobrih vibracija su relaksacione vežbe, afirmacije, molitve, meditacije, pozitivna literatura, ali i šetnje u prirodi, druženje s decom i kućnim ljubimcima*

osobina cilja jeste da bude dovoljno izazovan. To znači da je dovoljno veliki da ga ne doživljavamo kao potcenjivanje naših sposobnosti. Ponekad, to znači da nam srce zaigra svaki put kada pomislimo na njega. Međutim, važno je u svom bekstvu od prosečnosti ne otići u drugu krajnost, već ipak postaviti cilj koji je dostižan. Ipak, veliki broj nas ima neopravdano skromnu sliku o sebi pa nije loše da, pre nego što odbacimo neki cilj, pitamo nekog ko nas dobro poznaje kako on procenjuje mogućnost njegovog ostvarenja. Ili, jednostavno, da taj veliki cilj podelimo na niz manjih, lakše ostvarljivih. Četvrta, poslednja, ali ništa manje važna karakteristika cilja jeste da bude naš. Nismo ni svesni koliko puta tuđe ciljeve proglašavamo svojim. Najčešće ih pozajmljujemo od ljudi kojima se divimo (a ono što je dobro za njih ne znači da je dobro i za nas) ili dozvoljavamo da nam ih neko nametne.

### DOBRE vibracije duše

Kao što je za rast biljaka neophodno plodno tlo, tako su za ostvarenje naših želja neophodne dobre vibracije naše duše. Ukoliko nam je duša prečesto ispunjena osećanjima kao što su strah, bes, zavist, okrivljavanje sebe i drugih, nezahvalnost i druga negativna osećanja, loše vibracije naše duše ometaće ostvarenje naših želja. Nasuprot njima, misli pune ljubavi, mira i radosti stvaraju vibracije pogodne za ostvarenje svake, pa i najhrabrije želje. A ako ovome dodamo činjenicu da dobre vibracije obezbeđuju i naše fizičko i mentalno zdravlje, shvatićemo svu istinitost one narodne „Dobro misli i dobro će ti biti.“

- Možda se pitate kako obezbediti ove dobre vibracije kada nas život svakodnevno zapljuskuje raznim nedaćama? Nije lako, ali je princip neverovatno jednostavan. Nastojte da stvari pre svega sređujete iznutra. Dokle god dozvoljavamo da naš duševni mir zavisi isključivo od spoljašnjih dešavanja, bićemo poput drveta koje poplava života baca gde stigne, a naša duša će biti u stalnom haosu. U tome nam pomažu razni oblici mentalne higijene koju treba svakodnevno primenjivati. Neki od najčešćih jutarnjih i večernjih rituala za održavanje dobrih vibracija su relaksacione vežbe, afirmacije, molitve, meditacije, pozitivna literatura, ali i šetnje u prirodi, druženje s decom i kućnim ljubimcima - savetuje Olivera Ptica, trener ličnog razvoja i član Evropskog saveta za koučing i mentorstvo.