

Šaljite vaša pitanja

Drage čitateljke i čitaoci,
Vaša pitanja šaljte na: Ona Magazin, Oblakovska 28, 11000 Beograd ili na e-mail magazin.ona@gmail.com Prosledićemo ih Oliveri Ptici, piscu i treneru ličnog razvoja, od koje ćete dobiti stručnu pomoć. Diskrecija je zagarantovana, ali ako želite, šaljte svoja pitanja pod pseudonimom ili inicijalima.

govora osetila bolje ili gore? (Naravno, trebalo bi da se oseća bolje.) 3. Da li je u mojim rečima bilo okrivljavanja ili slanja poruke „Nisi dovoljno dobra“? (Oba odgovora bi trebalo da budu negativna). I na kraju, bilo bi dobro da zavirite u svoju dušu i vidite kom delu vas je potrebna pomoć? Jer naša prenaplašena potreba da menjamo druge uvek je vapaj naše duše za samopromenom.

PRINCEZAILIPROSIJAKINJA?

Imam 38 godina i već tri godine nemam partnera. Sada već osećam da kriziram a to nije dobro, jer sam, zahvaljujući svojoj najboljoj drugarici, prepoznala scenario koji se uporno ponavlja u mom ljubavnom životu: prvo tvrdim pazar i niko mi nije dovoljno dobar, a onda padnem toliko nisko da budem sa muškarcima sa kojim većina mojih prijateljica nikada ne bi bila. Verica P, Zemun

Draga V, u ovaj scenario vas gura vaš perfekcionizam. U prvoj fazi (fazi apstinencije) vaši previsoki kriterijumi navode vas da odbijate čak i one muškarce sa kojima biste možda mogli da izgradite kvalitetnu vezu. Za trpezom ljubavi, vi se ponašate poput princeze kojoj ništa nije dovoljno dobro. Ali u drugoj fazi (fazi pregladnelosti), kada trpeza ostane prazna, nemajući pri ruci „kvalitetan obrok“, princeza će posegnuti za kriškom bajatog hleba iz obližnjeg kontejnera. Kada zadovolji prvu glad kaje se, ide u izolaciju, opet diže kriterijume (jer jedna krajnost uvek doziva drugu), i ciklus počinje ispočetka. I trajaće sve dok ne pronađete zlatnu sredinu.

Ona



MUŽ NE POŠTUJE MOJ POSAO

Pre dve godine otvorila sam dečiju igranicu. Uživam u svom poslu, kao i u druženju sa divnim devojkama koje za mene rade. Ipak, zarada nije dovoljna da pokrije troškove a novac koji mi je majka pozajmila za započinjanje ovog biznisa potrošen je. Iako muž ima firmu čiji se mesečni profit meri ponekad i stotinama hiljada evra, ne pada mi na pamet da mi pomogne. Štaviše, situacija mu ide na ruku jer potvrđuje njegov stav da treba da sedim kod kuće, budem domaćica i podižem decu. Kako da ga navedem da mi da podršku? Vesna Kostić, 43, Beograd

Draga VK, mislim da vam ne treba podrška muža već vaša sopstvena, jer jedan deo vas sumnja u sebe, svoju sposobnost zarađivanja, možda čak i pruža otpor da izađe iz komotne finansijske pozicije. Da biste bili sigurni da ste spremni za ovaj radikalni korak, počnite od pitanja šta biste promenili kada bi opstanak vas i vaše dece zavisio isključivo od vas? Da li biste započeli nov biznis ili potpuno reorganizovali postojeći? Da li biste obezbedili dodatne aktivnosti/proizvode koji garantuju povećanje profita? Da li biste pronašli način da zatvorite rupe kroz koje vam je do sada oticao novac? I za kraj, postavite sebi najteže pitanje – šta je to u vašem poslu što najmanje volite da radite? Kada počnete baš to da radite, napravite veliki korak napred u ličnom razvoju a vaš posao će doživeti preporod.

STALNO SE PODMEĆEM

Moj dečko i ja živimo zajedno već šest meseci. Oboje smo zaposleni, ali kada dođemo kući, nekako uvek ispadne da je on umorniji od mene i onda ja preuzimam kućne obaveze. Već bezbroj puta sam mu rekla da to nije u redu i obećavala sebi da ću prestati da

se stalno podmećem ali ne vredi. Lakše mi je da sama sve uradim nego da slušam njegovo gundanje. Snežana Anđelković, 35, Sombor

Koliko god ponekad izgledalo da smo odlučni, ako naše reči nisu propraćene delima, teško da ćemo biti ozbiljno shvaćeni. Zato od sada svoju odlučnost pokazujte delima. Uradite ono što smatrate da treba, ostalo ostavite njemu. Naoružajte se strpljenjem i istrpите njegovo gundanje. Budite ne samo odlučni, već i dosledni. Takođe bi bilo dobro da uroinite u sebe i potražite odgovor na pitanje koji je to stav ili uverenje koje vas navodi da držite sebe u toj poziciji? Možda nešto što ste gledali ili slušali kada ste bili mali? Šta god da je uzrok, iziskuje i spoljašnje i unutrašnje promene.

ZAŠTO NEMAM DRUGARICU?

Otkad znam za sebe, sve moje bliske drugarice su mi u početku bile kao sestre a onda bi se iznenada udaljavale od mene. Više njih me je optužilo da sam netaktična a ja sam samo iskrena. Kada nešto primetim ja to i kažem, nisam licemer da ćutim ili da laskam. A one se onda naljute jer nisu spremne da čuju istinu o sebi. Da li je moguće da ljudi danas više cene laž od istine? Jasna Krstić, 29, Jagodina

Draga JK, preporučujem vam da uradite sledeće: Zapišite 3 primera kada ste bili odbačeni zbog toga što ste izneli svoje mišljenje. Potom za svaki od njih postavite sebi sledeća pitanja: 1. Da li mi je ova osoba tražila mišljenje? (Mišljenje dajemo samo kada nam ga traže!) 2. Da li se ova osoba posle našeg raz-

KO JE OLIVERA PTICA?

Olivera Ptica je trener ličnog razvoja, tvorac metoda dubinskog koučinga i autorka više knjiga iz oblasti ličnog razvoja. U njenom centru "Put uspeha" sa svojim kolegama drži individualne i grupne sesije i konsultacije, radionice i obuku za buduće lajf-koučeve i predavače. Više informacija na www.oliveraptica.rs, e-mail: oliveraptica@gmail.com, mob. 063 529 788.