



dr. Darko Cvetković

# ***USPONI I PADOVI***

u radu na sebi



ENERGY HOUSE



***Da li je baviti se sobom danas  
trend ili potreba?***

***Da li je lični razvoj stvarno potreba i do koje  
mere nam može pomoći da napredujemo?***

---

**dr Darko Cvetković**

Master NLP Trener i Coach IN, učitelj Reikija i meditacije  
osnivač ENERGY HOUSE-a

***Kako sam u ovom svetu još od 2008. godine kada sam završio prvi trening NLP-a mogu da kažem da sam lično prošao kroz sve ove faze preispitivanja i zato želim da ih podelim sa vama. Želim da vam danas, kao NLP trener, pružim neku vrstu prečice, da brže dođete do primene znanja i svog ličnog uspeha.***

Uveren sam da je danas svest o sebi najbitniji deo rada na sebi. Da su osobine kao što su fleksibilnost, strpljenje, tolerancija i upornost neophodne da biste postigli veći uspeh.

Za početak, koji su to trigeri, odnosno okidači koji nas dovedu do odluke da se bavimo ličnim ili profesionalnim rastom i razvojem?

**1**

***Uglavnom počinjemo kada imamo neki problem koji mislimo da ne možemo da rešimo i taj problem nas sputava i blokira da krenemo dalje.***

***Drugi razlog zašto počinjemo je kada imamo neki cilj koji ne znamo kako da ostvarimo i potrebna nam je neka vrsta pomoći kako da uopšte započnemo, a onda i da što pre stignemo do željenog cilja.***

**2**



Da se razumemo na samom početku.

### **Rad na sebi**

**nije “Misli pozitivno”,  
nije “Zakon privlačenja”,  
niti ponavljanje afirmacija.**

Sve ovo jeste možda deo tog rada, ali nikako nije dovoljno. Iako neki misle da ljudi koji se bave sobom samo misle pozitivno, ustvari oni se bave sobom u pravom smislu te reči, pronalaze nove snage, uče nove veštine, otklanjaju blokade u razmišljanjima, jednom rečju, bude se. Sa druge strane ukoliko ne mislite pozitivno i nemate taj pozitivan mentalni stav, onda bolje i ne počinjite. Zašto?

Zamislite da počinjete neki novi posao a u startu znate da je osuđen na propast. Ili ste na sopstvenom venčanju a ne mislite pozitivno o ishodu svog braka. Pa bolje odmah odustanite od tog braka ako nemate pozitivan stav. U pravom radu na sebi ljudi prvo podese mentalni sklop, a onda počinju da primećuju, da analiziraju sebe, svoje šablone ponašanja i počinju da razumeju koji šabloni ih gde vode i zašto je važno da ih promene.



***Koje su to faze kroz koje prolazimo na putu rada na sebi?***

---





# ***FAZA br.1***

---

Šećerna vodica



## **Faza broj 1 je faza oduševljenja i nazvaćemo je šećerna vodica.**

U ovoj fazi spoznajemo nešto novo, otkrivamo jedan drugačiji svet koji nam je bio potpuno nepoznat. Počinjemo više da se smejemo, da zračimo, imamo više uspeha u radu sa ljudima, komuniciramo malo lakše i sve vreme imamo divan osećaj:

**"Kako su ove nove stvari fantastične!",**

**"Kako je moguće da za ovo nisam znao/la ranije?"**

**"Ovo bi trebalo da uče decu u školi!"**

U ovoj fazi, složit ćete se, svi imamo potrebu da "solimo pamet" drugima i da pričamo šta smo naučili, koliko je to znanje fantastično, kako i ti nama dragi ljudi treba da počnu da rade na sebi.

Aktivno primećujemo ljude koji ne rade na sebi i krećemo da ih kritikujemo, da im govorimo da je vreme da i oni počnu malo se edukuju.



Sušтина je da u ovoj fazi mi radimo na sebi da bismo impresionirali druge i to nije prava promena. Razlog tome je što nismo okrenuti sebi i sopstvenim potrebama, iako mislimo da jesmo. Ne otkrivamo sopstvene programe, već otkrivamo drugima šta su njihovi problemi. Ova faza može još da se nazove i “rad na drugima” i to obično na prijateljima, supružniku, kolegama...

U prilog tome preneću vam sada jedan primer klijenta koji je završio dvodnevnu uvodnu NLP Basic edukaciju u Energy House-u i saznao za NLP princip: “Mapa nije teritorija”.



Ovaj aksiom znači da svako od nas svojim iskustvima ispisuje svoje mape (uverenja, stavove, tvrdnje) i na osnovu tih mapa spoznaje teritoriju (svet oko sebe). Kako svako od nas ima različita životna iskustva i ne postoje dva identična života, vrlo verovatno ne možemo imati isto shvatanje situacija oko nas. Kada ovo znamo onda kažemo da u nekoj komunikaciji osoba preko puta nas ima pravo na svoje mišljenje i životne stavove i tako povećavamo fleksibilnost i toleranciju u odnosima. Međutim, kada je moj klijent naučio ovaj aksiom on je odlučio da on ima pravo na svoje mišljenje i krenuo je još jače da se drži svojih stavova i da bude još rigidniji nego ranije i da zastupa svoje stavove još jače. I uvek je imao potrebu da objasni ljudima da oni nisu u pravu i da on ima pravo na svoje mišljenje, što apsolutno nije poenta ovog principa.

U ovoj fazi baš iz tih razloga počinje da se dešava da ulazimo u sukobe sa okolinom, uveravamo se šta je ispravno, želimo da utičemo na sve oko nas. A od okoline dobijemo komentare tipa:

- ***Upao si u sektu!***
- ***Ispiraju ti mozak!***
- ***Nije dovoljno da samo pozitivno misliš...***
- ***Šta ti fali, jesi li dobro?***
- ***Da li će zaista tebe neko da uči kako da živiš?***

Odjednom počinje osuda okoline, pa čak i vređanje i ponižavanje.

U ovoj fazi oduševljenja mi možemo da se razočaramo, jer nas ljudi izbegavaju i ne prihvataju samo zato što mi ne znamo da kontrolišemo naš entuzijazam i želimo i dalje da impresioniramo druge ljude temama koje oni, u tom trenutku, ne razumeju.







# ***FAZA br.2***

---

Life coach faza



## **Faza broj 2 - ja volim da je zovem „Life coach faza“. To je etapa rada na sebi kada krećemo da intenzivno širimo fleksibilnost i razumevanje.**

Tada smo u fazi da razumemo sebe, ali razumemo i druge koji imaju svoje stavove i svoja uverenja. Ovde mislimo da ukoliko radimo na sebi, potrebno je da smo uvek u zen-u, mirni, kontrolisani, da ljutnja i bes nisu dobra slika o nama.

Opasnost ove faze leži u uverenju da moramo održati savršenu sliku nas samih, da rad na sebi "radi" i stoga tada nije dozvoljeno:

- **da budemo ljuti,**
- **da povisimo ton,**
- **da budemo loše,**

jer za Boga miloga mi radimo na sebi i moramo biti u miru non-stop.

Tu veoma često postavimo sebe kao neki otirač za druge, jer mi mislimo da nećemo prikazati pravu sliku našeg rada na sebi, ako reagujemo grubo ili negativno.



To je, po mom mišljenju, jedna velika greška koju mnogi čine, jer želimo da zato što radimo na sebi, predstavimo sebe u najboljem mogućem svetlu, da pokažemo da smo mi napredovali i da smo se promenili. I tu promenu često potenciramo i uporno pričamo kako smo se promenili, kako vidimo svet potpuno drugačije, kako se ponašamo drugačije... Ipak, sve te naše reči su u toj fazi u najvećem broju sličajeva i dalje reči, a ne i dela.

**Poenta je da prava promena nastaje tek kada primetimo da se oko nas sve menja i kada vidimo da se ljudi oko nas menjaju. Kada smo stvarno u promeni mi nemamo potrebu da idemo okolo i pričamo da smo se promenili.**

Šta ovde sledi kao redovni odgovor: "Razumem te, ali.." Šta ovo znači? Pričamo kako razumemo druge ljude, a zapravo samo ih saslušamo i želimo da im nametnemo neke svoje stavove, tehnike i načine za koje smo uvereni da rade. I možda rade, ali kod nas, što ne mora nužno da znači da će delovati i kod drugih.

Želimo da razumemo druge da bismo se uskladili sa njima, ali sve i da hoćemo ne možemo ih razumeti jer nismo živeli njihov život, nismo prošli njihovo iskustvo, nismo doživeli njihovu emociju. I zato ovde pomaže samo jedan princip koji glasi: "U pravu si."

Ovaj princip zapravo pokazuje da je svako u pravu za sebe, jer verovatno ima svoje argumente za to. Rad na sebi zapravo znači da poštujemo tuđe principe, živote, i tada ulazimo u treću fazu.





# ***FAZA br.3***

---

## Poštovanje



***Treća faza se naziva poštovanje i tada govorimo da poštujemo sve oko sebe, da više ne moramo da razumemo već samo da poštujemo. Ovo je takođe i faza zahvalnosti, ali se završava, ipak, samo na materijalnoj.***

Ta faza se završava tako što drugi ne poštuju nas i onda to krene u nama da izaziva nelagodu, kako on/ona ne radi na sebi i kako me ne poštuje. I potom krene da se izgrađuje pitanje granica kada prestajemo da se vezujemo za druge ljude i radimo stvari samo da bismo ih zadržali u svom životu. Kroz zahvalnost razumemo da se ne ljutimo na te ljude, već imamo svest da su nam u nekom životnom delu bili potrebni da bismo prešli iz jedne faze u drugu. Ukoliko nam se sada putevi razilaze, potpuno je u redu da se i mi razidemo.

Prelazimo iz onog sistema "želim da te impresioniram i zadržim u svom svetu po svaku cenu" u sistem "slobodno možeš da ideš ukoliko želiš, i ja sam slobodan/a da idem ukoliko želim".

Dozvoljavamo ljudima da nam kažu NE i odbiju nas, ali isto tako dozvoljavamo sebi da kažemo ne i odbijemo stvari koje ne želimo.





# ***FAZA br.4***

---

## Prihvatanje



***Poslednja faza koja je po mom mišljenju najbitnija jeste prihvatanje i praćenje toka, kada prihvatimo svoju okolinu, prihvatimo sebe sa svim svojim autentičnostima koje ne moramo da prilagođavamo nekim drugim ljudima da bi bili prihvaćeni, nego jednostavno to smo mi, takvi kakvi jesmo trenutno, radimo na sebi, menjamo sve ono što ne funkcioniše, ali nemamo potrebu da razumemo druge ljude, niti da poštujemo, nego smo jednostavno u prihvatanju.***

Mi nemamo pravo da bilo koga menjamo ili namećemo naše izbore. Možemo samo da prihvatimo ili ukoliko ne možemo da prihvatimo okrenemo se i odemo u miru. Dešava nam se u odnosima da tražimo od ljudi da se menjaju da bismo ostali u kontaktu. Bilo prijatelje, emotivne ili poslovne partnere, roditelje... Postavljamo uslove da neko nešto treba da promeni da bismo nastavili. A zapravo, to nemamo pravo. Kako mi odlučujemo za sebe šta želimo, a šta ne želimo da menjamo, tako i druga osoba ima to isto pravo. Ljudi nisu ono kako ih mi zamišljamo. Oni su svoji, sa svojim odlukama, životima, stavovima i uverenjima. Mi smo mi.

***Zato kada sledeći put zahtevaš da se neko menja, razmisli da li imaš pravo na to?***

---



Kada smo u prihvatanju, kada prihvatamo tok života i tok stvari koje se oko nas dešavaju mi smo onda i u pravom miru. Kada govorimo o toj vrsti mira ja često znam da kažem da je sreća jedna izmišljena kategorija koja će nas stalno držati u neizvesnosti i nezadovoljstvu, jer ćemo stalno težiti da ostvarimo neke stvari da bismo bili srećni. Prava sreća i zadovoljstvo je kada smo mi u miru i kada smo dobro, a u miru smo i dobro onda kada prihvatamo stvari i kada pratimo tok našeg života.

Život je najbolji kada prestanemo da očekujemo i samo radimo sa svim onim stvarima koje u trenutku imamo na raspolaganju. Kada smo u miru mi sa lakoćom pronalazimo resurse i rešenja za gotovo sve naše probleme, kao i za ostvarenje ciljeva. Um iz mira lakše funkcioniše, troši manje energije i efektivniji je.





Neko će reći da prve tri faze nisu dobre... Ja se ne slažem sa time jer te faze su izuzetno korisne i zapravo neophodne ukoliko radimo na sebi baš da bi smo došli do ove faze mira, balansa, prihvatanja i praćenja toka. Korisne su zato što razvijamo sopstvenu fleksibilnost, jer mi kada smo u fazi razumevanja mi razvijamo fleksibilnost da možemo da se snađemo u bilo kojoj fazi, da možemo da izađemo iz okvira i da posmatramo stvari iz totalno drugačijeg ugla, a ne samo iz sopstvenog iskustva, jer najveće blokade u međuljudskim odnosima jesu ta nerazumevanja koja se događaju, a to je zato što imamo manjak fleksibilnosti da poštujemo tuđa iskustva i tuđe mape.

Tako da su te faze poštovanja i razumevanja izuzetno bitne jer kroz njih upoznajemo šablone i sebe same, kako reagujemo, šta su nam okidači, zašto zbog tih okidača radimo stvari koje radimo, jer ako ne znamo šta su nam okidači mi sa njima ne možemo ništa uraditi, ne možemo ih reprogramirati, ne možemo ih promeniti i samim tim ne možemo doći do onog stanja da smo dobro, a koje je najveća životna svrha jer tek onda znamo da jesmo dovoljno radili na sebi i da se jesmo dovoljno razvijali.

Na kom god nivou ličnog razvoja da se nalazite, bilo da još niste počeli ili ne planirate da počnete, ili ste prošli sve ove faze i imate stav: "Ja sve to znam!" istina je da ste vi, kao i ja, i dalje na početku, odnosno ne znate ništa o sebi, životu, poslu, odnosima... kratko rečeno nemate svest.

Da objasnim zašto...

Radom na sebi shvatate neverovatnu istinu, da što više znate polje neznanja se sve više širi i vi, na neki način, zapravo znate malo.



Ali rad na sebi nije samo znanje samo po sebi već implementacija u svakodnevnom životu. Nijedan kurs, knjiga, edukacija ili video klip, neće vam sami po sebi promeniti život, već vaša implementacija tih znanja. Zato je bitno da budemo otvoreni za nova saznanja, dobro je da imamo potrebu da saznajemo još i još i još...

## **Šta je, na kraju, rad na sebi?**

Volim da kažem da je to prečica ka bržem i jednostavnijem rešavanju svakodnevnih problema i ostvarivanju ciljeva. Svakoga dana nam se dešava po neka izazovna situacija i što brže naučimo da se nosimo sa njima, ulazimo u stanje mira i odatle živimo bolje, jednostavnije i opuštenije.

## **U radu na sebi postoje 3 osnovne stvari koje je nepohodno da usavršimo:**

- **Komunikaciju**
- **Ostvarivanje ciljeva**
- **Reprogramiranje nekorisnih programa**



Ukoliko se posvetite ovim stvarima sve ostalo će doći samo po sebi.



## **Zašto kažem da su ovo osnovne stvari?**

Zato što kada sam 2008. prošao kroz NLP edukaciju počeo sam da razumem da svi već imamo dosta toga u sebi što ne znam da kanališem. Tada mi je sve bilo važno i nisam znao da postavim šta je najvažnije. Na primer, pre nego sam počeo intenzivno da radim na sebi, važno mi je bilo da popravim sve ono što ne radim dobro. Umesto zablude da popravljam svoje mane, odlučio sam da prepoznam šta radim dobro i te kvalitete stavim u prvi plan. Kada stavite svoje kvalitete u prvi plan, počinjete bolje da komunicirate, jer vam samopuzdanje raste, jednostavno znate da ste u tome dobri. Pre toga, tokom komunikacije želeo sam da prikrijem svoje mane i nisam dobio željene rezultate jer nisam bio slobodan i siguran u sebe.

Kada već pričamo o komunikaciji mislim da je komunikacija osnova našeg života. Da što smo bolji u njoj živećemo bolji život. Tako gradimo kvalitetne međuljudske odnose i tada smo emotivno dobro.

Zašto ciljevi? Ukoliko radimo, živimo, imamo odnose sa ljudima a nismo ostvareni u svojim željama, mi smo nezadovoljni. A nezadovoljni ljudi su mrzovoljni, netolerantni, naporni. Ukoliko ostvarujete svoje ciljeve, samim tim ih i živite, a tada ste puni pozitivnosti, nasmejani, ljubazni jer živite život kakav želite.



A sve to možete da dobijete samo ako krenete da zapažate i pišete programe koji vas ne dovode do željenog rezultata nego vas vode u probleme i loše odnose. Kada osvestite te programe, lako ćete ih zameniti korisnijim, pa se može reći da sve što radimo jeste neki program koji nas vodi u nekom pravcu. Želite drugi pravac i rezultat, onda radite nešto drugo.

Samo za početak osvetite ove principe pa da vidimo šta se događa. Imajte na umu faze kroz koje prolazite da biste ih lakše i brže prošli, da se ne zadržavate predugo, nego pokupite šta vam treba iz te faze i krenite dalje.

**Srećno!**



*Darko Cvetković*

dr Darko Cvetković  
Osnivač ENERGY HOUSE-a





**ENERGY** HOUSE