



VREME JE ZA TRAJNU PROMENU

AUTOR

dr Darko Cvetković



ENERGY HOUSE



**KADA JE PRAVO VREME
DA ZAPOČNETE PROMENU
U SVOM ŽIVOTU?**

Da li ste nekada razmišljali kakav život vi treba da živite?

Šta je to što želite ,a šta ste živeli do sada?

Čini li vam se ponekada da zaslužujete više i da možete bolje?

Da li ste se zapitali šta je to što treba da se desi da krenete dalje i šta je to što vas sprečava da živite svoje snove?

Ovo su vam znaci da ste spremni da nešto menjate bilo u poslu, bilo u životu ili nekoj drugoj oblasti

RIZIKOVATI ILI NE

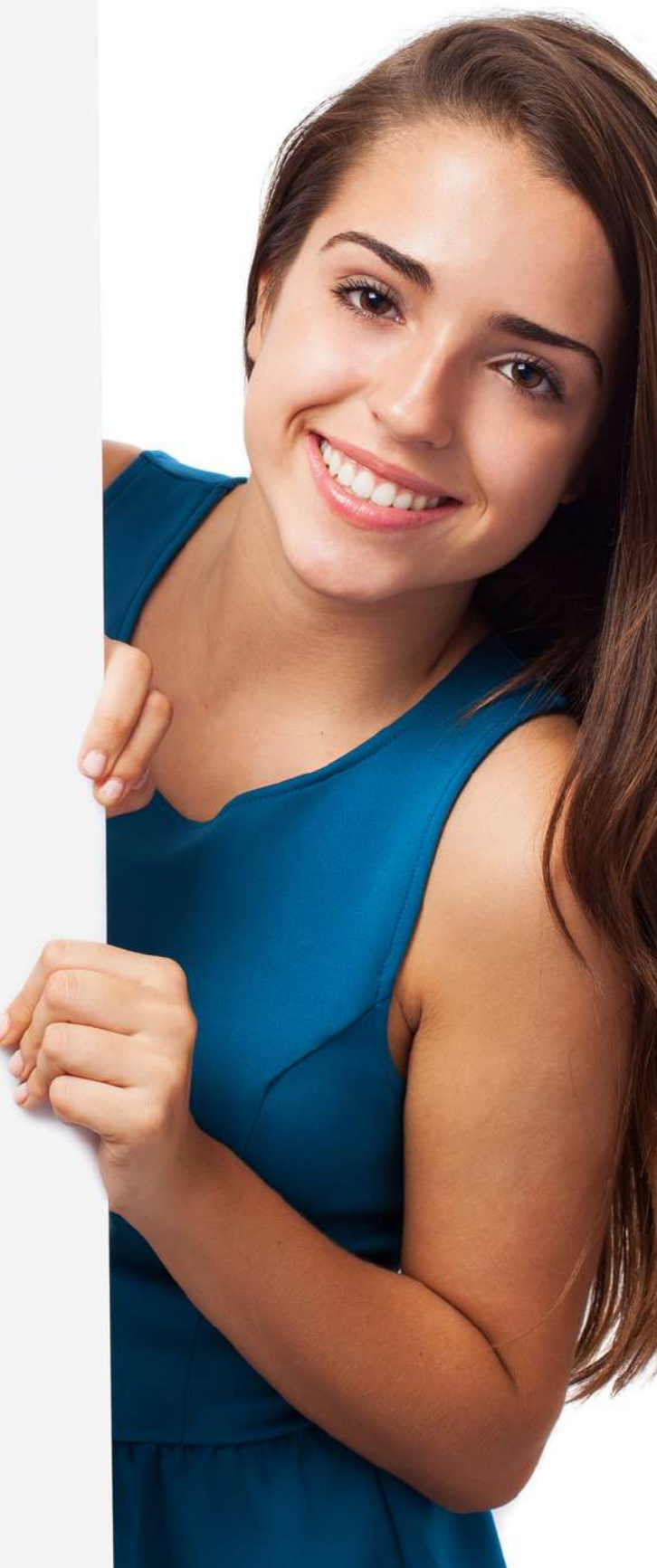
Živimo u začaranom krugu verovatno. Da li prvo uložiti novac i resurse da bismo zaradili ili prvo sakupiti novac i tek onda uložiti i početi? I u tom razmišljanju mi ostajemo u istoj tački, na istom mestu i ne mrdamo i ne menjamo ništa. Jer ne znamo šta uraditi i promeniti.

Najuspešniji ljudi rizikuju. Prihvataju gubitak i mogu da se nose sa time ukoliko se desi.

Strahovi nas preuzimaju i umesto da radimo mi strahujemo. Samo da ne ostanemo bez posla, novca, prijatelja ili partnera. Moj životni moto je "Pa šta!". Znae šta znači ovaj životni moto? Šta god da se desi čeka me nešto bolje, drugačije i kvalitetnije. I znate kako, nikada se nije desilo to o čemu sam strahovao. Sama odluka da nešto uradite je dovoljna. Najverovatnije tu cenu nećete morati da platite, ali prihvatanje je važno. Šta god da se desi bolje je, nego ostati u istoj tački godinama.



DA LI SMO SPREMNI
DA PLATIMO CENU?
IMAMO LI SNAGE DA
DONESEMO ODLUKU?



Pročitah negde, nije li dosadno živeti isti dan 70-80 godina? Meni jeste. Volim akciju, da se smenjuju ljudi, različiti zadaci. Nekada se okliznem, padnem pa se nasmejem i naučim iz pada pa nastavim dalje. Jer to je život. Akcija, dešavanje, padanje i ustajanje.

OSMEH, o da život je osmeh. Kada to shvatimo, ništa više ne smatramo tragičnim, jer ništa nije tragično. Sve je samo život. Divan, jednostavan, fenomenalan život.

Da li vi živite da biste radili? Ako da, tu onda nešto nije ok. Rad je važan i ja volim da radim. Najverovatnije što je moja aktivnost takva da je ne doživljavam kao posao. I onda nemam tu jasnu granicu koliko radim, koliko živim.

Kako je kod vas? Baš me interesuje, koliko vremena ste na poslu, ne samo fizički nego i mentalno? Nekada se radno vreme završi, dođemo kući, ali um nam je i dalje na poslu. Ne čujemo ljude oko sebe, jer mislimo na sutrašnje poslovne obaveze. U stresu smo da sve bude završeno. Zašto? Šta se to desi pa mi ne mislimo na druge stvari? Na život.

Taj divan, jednostavan, fenomenalan život.

ŽIVOT JE OSMEH



**OPIŠITE JEDAN SVOJ
IDEALAN DAN.
KAKO BI IZGLEDAO?**

I gde smo stali? Gde smo krenuli? Gde želimo da stignemo i kada? Znamo li ili samo pratimo kolotečinu u koju smo ušli? Ponovo me nešto zanima, znate li gde ste krenuli? Kakav život želite da živite? Kako da se budete svakoga jutra? Hajde, ohrabrujem vas sada da uzmete papir i olovku i krenete da pišete. Opišite jedan svoj idealan dan. Kako bi izgledao?

Dozvolite sebi kao da je sve moguće i opišite do detalja, sve što vam se pojavljuje u viziji, sve što tada vidite, čujete i koji vam se osećaj tačno javlja tokom te vizije. Ne ono što sada imate, već ono što želite da imate.

LAGANO UZMITE VREMENA KOLIKO VAM JE POTREBNO I KRENITE DA ODGOVARATE NA PITANJA:

Kada se budim? Kako se budim? Ko je pored mene? Šta prvo radim? Šta nakon toga? Da li se radujem buđenju i novom danu? Koji ritual imam da se priprelim za novi dan i napunim energijom? Kako izgledam? Gledam se u ogledalu i šta kažem sebi, kakav komentar dajem? Da li se osmehujem? Šta je to što sebi kažem prvo u rano jutro? Kakav mi je osećaj? Šta radim dalje? Kako i gde se krećem? Ima li nekih zvukova, mirisa, ukusa? Kako izgleda mesto gde živim? Kakav je pogled kroz prozor? Opišite sve detalje u svom životnom prostoru. Da li idem na posao? Kako idem na posao i kako se oblačim? Gde radim? Šta radim? Sa kime radim? Šta je to što vidim, čujem i osećam dok sam u poslovnom okruženju? Kako doživljavam sebe i druge u ovom kontekstu? Kako izgleda moje radno mesto, radni dan, koje aktivnosti obavljam? I kada se završi moj radni dan šta radim dalje? Koja je aktivnost sledeća? Kada idem kući? Ko je tamo? Kako se osećam, šta vidim i čujem? Koje su mi aktivnosti? Kada idem na spavanje? Koji ritual imam da se lagano uspavam? Kakve su mi misli tada? Kako ocenjujem svoj dan?



POGLEDAJTE SADA TO ŠTO STE NAPSALI. KOLIKO SE SVE UKLAPA SA VAŠIM ŽIVOTOM KOJI ŽIVITE SADA?

Kako se osećate zbog toga?

SLEDEĆE JE DA POSTAVITE JASNE CILJEVE JEDAN PO JEDAN, DA BISTE IMALI OPISANI DAN. KAKO POSTAVLJATE CILJEVE?

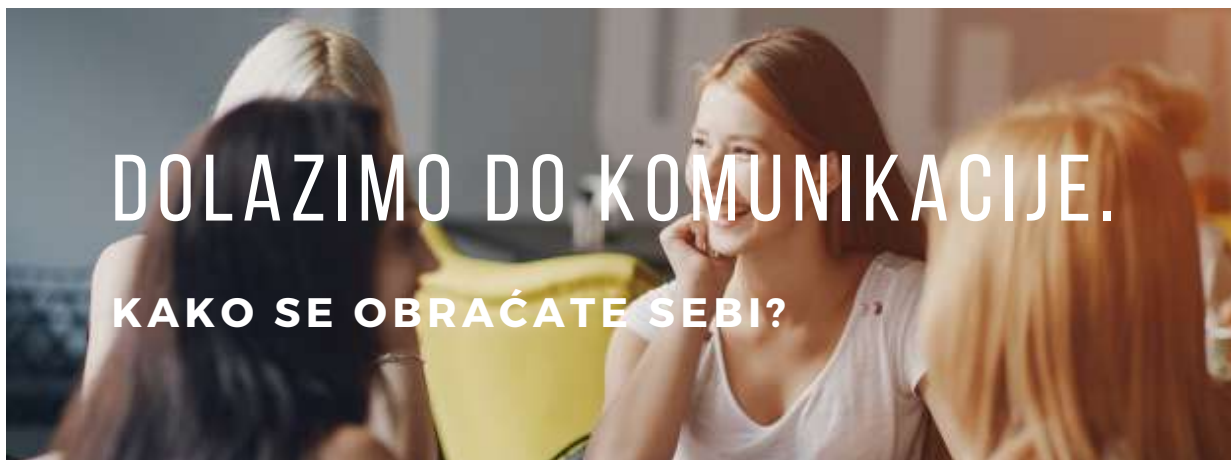
Da budu jasno i precizno napisani. Vremenski definisani. Afirmativno sročeni, bez reči ne želim, ne volim, samo da ne bude... i slično.

Da potpuno rezoniraju sa vama, da vama imaju smisao.

Da vam izazivaju osmeh i neko pozitivno uzbuđenje kada ih čitate.

I ovaj popis stavite negde na zid ili neko prometno mesto u vašem domu. Tako će vaš um stalno percipirati ovaj popis, iako ga ne čitate svaki put kada prođete, vaš um zna šta na njemu piše.





NE SHVATAMO OZBILJNO SEBE KADA NEŠTO KAŽEMO. NE TUMAČIMO SVOJA PONAŠANJA I REČI.

Imate li neku ideju kako se obraćate sebi, kako to zvuči i izgleda? Koliko puta ste sebi rekli neku ružnu reč kada pogrešite ili uradite nešto nespretno? Zašto je to tako? Zato jer nemamo dobru komunikaciju sa sobom. Mi živimo na auto pilotu. Nekada nismo svesni kako smo negde stigli? Jer nam je to postala automatska radnja i naš um je na drugom mestu. Kada je komunikacija u pitanju, potrebno je da budete svesni svakog trenutka i otvorite čula. Gde se krećem, šta je oko mene, šta čujem? Kada otvorimo čula počinjemo da shvatamo kakav život živimo, šta i gde radimo. Počinjemo da težimo da udovoljimo sebi, a ne drugima. Jer mi smo sebi važni i ovde smo zbog nas a ne zbog drugih ljudi.

KLJUČ DOBRE KOMUNIKACIJE JE STANJE.

U kom smo odnosu prema sebi, kako i koliko poštujemo sebe i koliko smo svesni postojanja i zbivanja oko nas? Kada spojimo um, telo i emocije dolazimo do pravog balansa i dobrog stanja kao preduslova za uspešnu komunikaciju sa samim sobom i drugima. Da li ćemo onda kada imamo svest o uticaju naših reči na naše misli, emocije i telo, i dalje govoriti ružne stvari sebi i drugima? Nisam siguran. Tada se svest menja.

Tada ste u dobrom stanju da sa drugima razmenjujete informacije, jer to je svrha komunikacije. Da razmenjujemo informacije. Često se zbunimo i pomislimo da je komunikacija kako ću ja nekome nešto reći. Ne, komunikacija je kako će on razumeti i da li ćemo na kraju razmeniti informacije. Komunikacija je slušanje, tumačenje i verbalizacija misli. Sklad ovih procesa daje dobro stanje a samim tim i dobru komunikaciju.

Nekada imamo uverenje da ne znamo da se izrazimo ili komuniciramo ono što želimo. To je nešto što potiče iz detinjstva i tiče se naših uverenja o sebi samima. Ta uverenja su neki tanani glasići u pozadini koji nam pričaju neke stvari, kada mi nešto želimo da uradimo. I šta se dešava, čujemo taj glasić koji kaže nisi ti za to, ili ne možeš, ne zaslužuješ, ćuti i trpi... Ovo su samo neki od primera, a Dr Rima Lajbou ističe vrlo interesantne podatke o aktivnosti dece u periodu od 2 do 6 godine. U tom periodu deca povezuju svoje neurone i počinju da razumeju svet oko sebe. Ta poimanja sveta preko percepcije i doživljaja roditelja, baka, deka i staratelja u suštini osoba koje provode puno vremena sa decom.



MI SAMI KREIRAMO NAŠU REALNOST I ONO U ŠTA VERUJEMO, POSTAJE ONO ŠTO ŽIVIMO.



DECA SU OGLEDALO SVOJIH RODITELJA, SVE ŠTO RODITELJI KAŽU ILI URADE PRIHVATA SE KAO APSOLUTNA ISTINA.

U svemu roditelji nisu svesni da se njihovi komentari „upijaju“ i skladište u nesvesnom iako su veoma često samo prigovaranja, a ne „istine“. Deca nemaju mogućnost da preispituju i upoređuju reakcije roditelja sa reakcijama drugih. Te činjenice koje se tada „upiju“ ostaju negde do kraja života ako ih ne osvestimo i počnemo da ih menjamo.

Sa tim uverenjima koja su duboko u našoj podsvesti, bilo da smo ih stvorili sami ili smo ih preuzeli od drugih, mi idemo kroz život podržavajući ili ograničavajući sebe. Mi sami biramo situacije koje će potvrditi naša uverenja i u isto vreme izbegavamo situacije koje bi mogle da nam daju razloge da ih odbacimo.



ZANIMLJIVO JE DA MI SAMI SEBE ČESTO PITAMO KAKO NAM SE NEKI CILJEVI NE OSTVARUJU I U ISTO VREME VERUJEMO U NEKA OGRANIČAVAJUĆA UVERENJA KOJA JEDNOSTAVNO ONEMOGUĆAVAJU ISPUNJENJE TIH CILJEVA.

KAKO SE OSLOBODITI OGRANIČAVAJUĆIH UVERENJA?

Značajno otkriće je da se uverenja mogu promeniti i da ona koja vas usporavaju i sabotiraju u napredovanju možete zameniti onim koja će vas podržati i ohrabriti. Koristan je stav da imamo uverenja koja nas podržavaju. Ono što bi prvo trebalo da naučimo i da shvatimo jeste da mi sami možemo da biramo ono u šta ćemo da verujemo: od religije, porodice, braka, dece, prijateljstva, do uspeha na poslu. Za sreću svakog pojedinca je od izuzetnog značaja da prepozna svoja negativna uverenja o sebi i svetu i da ih zameni pozitivnim. Zato svaki put kad kažete nešto sebi da ne možete, ne znate, ili niste vi za to, razmislite da li je to zaista tako i zašto verujete da je to istina. Usresredite se na one dokaze koji ukazuju suprotno od vaših negativnih uverenja i osmislite ona koja su funkcionalna.



ŠTA GOD VEROVALI... U PRAVU STE!



Pozitivna uverenja su konstruktivna, vode nas ka ličnom zadovoljstvu i ostvarenju ciljeva.

Uverenja nisu dobra ili loša, tačna ili netačna. Uverenja možda možemo podeliti na ona korisna ili nekorisna za naša delovanja i put kroz život. Korisna prema uspešnosti u određenom kontekstu ili prema određenom ishodu.

Dolazimo do toga da promena počinje od jasnog postavljanja željenog stanja, promene verovanja o stvarima koje možemo ili ne možemo da uradimo i odnosa prema sebi, kroz bolju komunikaciju. Kada sve ovo zaokružimo, da li imate osećaj da nešto nedostaje?

Rekao bih odluka. Ono što pravi razliku je odlučnost da je sad pravo vreme za trajnu promenu. I to sada. Ne za mesec dana, od ponedeljka, Nove Godine ili Božića i Uskrsa.

Mi smo skloni odlaganju, a to je čista samo sabotaza i težnja da ostanemo u poznatom sistemu.

NAŠ ŽIVOT U MNOGOME ZAVISI OD NAŠEG MIND SET-A ILI MENTALNOG SKLOPA.

Mi gradimo svoj mentalni sklop najviše kroz naša uverenja o svetu. Najčešće se mentalni sklop formira u detinjstvu i zavisi najviše od porodice i okruženja gde odrastamo.

ŠTA JE MENTALNI SKLOP? BIO BI TO SKUP VEROVANJA I NAČIN RAZMIŠLJANJA KOJI ODREĐUJE PONAŠANJE, MENTALNI STAV I IZGLED JEDNE OSOBE.

FLOW - TOK

osobe koje su u toku sa stvarima koje se dešavaju oko njih. Pozitivno sagledavaju svoju prošlost, zadovoljni su onime što trenutno imaju i postavljaju se pozitivno prema budućnosti.

SPIRALNI NEGATIVIZAM

osobe koje su generalno nezadovoljne svojim statusom. Neko drugi je uvek krivac za situaciju u kojoj su. Čeka ih samo još gore vreme.

REALNOST

osobe koje su najopasnije po sebe. „Realno“ sagledavaju stvari. Nije dobro, ali šta je tu je - realno je tako..

ENTUZIJAZAM U STRESU


osobe koje su trenutno nezadovolje svojim životom, ali sutra će biti bolje



ZONA KOMFORA

U svemu ovome korisno je shvatiti da sami upravljamo svojim emocijama i svojim životom. Kada pronađemo razlog za zadovoljstvo u svemu, naš život postaje lakši. Nije li svrha života da osećamo lakoću i zadovoljstvo!?

Da bismo to postigli potrebno je da izađemo iz svoje zone komfora. Mesta gde se osećamo dobro i sigurno, jer šta god da se desi bilo loše ili dobro mi tačno znamo kako ćemo sa time. Da bismo se razvijali potrebno je da povremeno probamo neke nove stvari, a samim tim i češće bi napuštali tu sigurnost zvanu zona komfora. Pa čak, ukoliko je potrebno da dozvolimo sebi i da prođemo kroz možda nelagodne situacije.



SAMI ODLUČUJEMO DA LI
ĆEMO SE UJUTRU
PROBUDITI ZADOVOLJNI I
ZAHVALNI NA SVEMU
ŠTO IMAMO, ILI ĆEMO
ODLUČITI DA BUDEMO
KONSTANTNO
NERASPOLOŽENI,
NAMRŠTENI I
ZLOSLUTNI.

SVAKO OD NAS JE SKUP ODLUKA, KOJE SMO DO SADA DONELI.

Zato od danas, pažljivo donosite odluke.

**POSTAVITE CILJEVE,
KOMUNICIRAJTE SA
SOBOM KVALITETNIJE,
MENJAJTE NEKORISNA
UVERENJA**

Iz svega ovoga jasno je da ste VI – jedina osoba, koja može sama, svesno da utiče na sebe i na svoje emotivno stanje, čime se menja način na koji vidite svet oko sebe.

To činite tako što prvo postajete svesni sebe, svojih osećanja i želja, a zatim, tako što tačno definišete život kakav biste voleli da imate.



O AUTORU



Kontakt:

darko@energyhouse.life
www.energyhouse.life
online.energyhouse.life

Internacionalni NLP Trainer & Coach, Učitelj Reikija i Meditacije, Doktor medicine. Osnivač Centra za podršku ličnom i profesionalnom uspehu "Energy House"

Dugi niz godina radio u internacionalnoj korporaciji na visokim menadžment pozicijama. Kroz treninge i obuke prodajnog tima beležio izrazite poraste prodaje u 5 zemalja Balkanskog regiona. Bogato praktično iskustvo u direktnoj prodaji, rukovođenju timovima objedinio sa tehnikama i veštinama NLP-a.

Obučio je na hiljade ljudi u Srbiji i širom sveta kako da žive u potpunom skladu sa sobom i svojim okruženjem, pravilno kanališu stres i dovedu u balans važne životne oblasti.

Njegov moto prilikom osnivanja Energy House kompanije bio je da svakom polazniku pomogne da zamisli kakav život želi da živi te da zajedno otklone sve prepreke i blokade na putu da im se takav život i desi.

Darko je srećan muž i otac dvojice sinova.