

VAŠI ZADACI IZ LEKCIJE 3

1. Napište u svoju beležnicu:

- Koje su to aktivnosti koje radite svakodnevno?
- Kakve navike održavate u životu?
- Koje stavove imate o sebi?
- Koji su to sve ljudi koji vas okružuju i ispunjavaju vašu svakodnevnicu?

Možete da se fokusirate na prethodna tri meseca ili bar poslednjih mesec dana i fokusirano i pažljivo počnete da analizirate i primećujete šta je to što ispunjava vaš život iz dana u dan, iz meseca u mesec.

- Napišite sve aktivnosti koje imate i upražnjavate. Možda trenirate svaki dan, možda birate da šetate, možda je jedino što radite gledanje serija, možda kuvate, čitate, pišete, odlazite na posao... Koje to aktivnosti ispunjavaju vaš dan, vaš mesec i život?
 - Zabeležite sve navike koje imate. Možda čim dođete sa posla volite da se opustite uz TV ili vam je navika da ležete kasno, možda vam je navika da se konstantno žalite na okolnosti, šefa, državu, partnera, ili pak imate naviku da stalno delite komplimente drugim ljudima ili da sebe pohvalite i častite kada god nešto dobro uradite. Razmislite koje su to navike ili rituali koje imate? Možda jutarnje zapisivanje dnevnika?
 - Sada ide još izazovniji deo. Koje stavove imate? Prema sebi i svetu oko sebe? Koji stav zauzimate kada naiđe problem, da li zauzimate odbrambeni stav ili se sažaljevate i kukate? Da li je vaš stav samopouzdan ili pogrbljen? Sa kojim stavom koračate kroz život: kao da je sve moguće ili da je sreća rezervisana samo za imućne? Zastanite za trenutak i dajte sebi vremena da ovo otkrijete i zapišete.
 - Ovo je već lakši korak, a to je da napravite listu svih ljudi koji vam ispunjavaju život. Vaša porodica, prijatelji, kolege, šefovi, klijenti. A prvenstveno se osvrnite na one ljude koji su svaki dan u vašem životu. Koji su to ljudi?
2. Sada preuzmite pdf u opisu ove lekcije pod nazivom „plus i minus” i u plus kolonu prepisite sve ono što ste nabrojali, počev od aktivnosti, preko navika, stavova i ljudi koji doprinose kvalitetu vašeg života, koji čine da rastete kao biće, da se razvijate, koji vam pune energiju, izmamljuju osmeh i radost u vama, koji vas čine srećnima i poletnima i hrabrima da ostvarite najluđe snove.

U drugu „-” (minus) kolonu napišite sve ono od navedenog što krade vaše vreme, možda postoje ljudi koji vam crpe energiju, čine vas frustriranim, možda se zbog nekih aktivnosti osećate loše. Možda imate naviku da spavate do kasno i onda ne stižete da uradite sve što želite. Koja to aktivnost, navika, stav ili osoba kvare vaš život, koji ruše kvalitet vašeg života i kradu vam vreme i energiju?

Što preciznije pogledate istini u oči, to ćete imati jasniju sliku o tome šta je potrebno promeniti, šta izbaciti, šta uraditi drugačije, a šta svesti na minimum.

Znam da zvuči grubo, ali da li vam je draže da to što vam ne prija, što narušava vaš život i vas bude vaša realnost i sledećih 10 godina ili vam je možda lepša mogućnost da stisnete petlju i uradite ono što je dobro za vas lično i one koji su vam važni?

Stisnite petlju da kažete „NE” svemu što nedoprinosi kvalitetu vašeg života. Znam da nije lako, ali pogledajte moj video [na youtube kanalu jer tamo delim savete kako](#) ;)

Morate prestati da radite ono što vas uništava i da počnete da radite ono što vas unapređuje.

Ako vas neka osoba doslovce ubija i čini vas osobom kakva ne želite da budete, odvojite se. Znam, možda je to svekrva, tašta, kućni prijatelj i takvu osobu ne možete odseći iz života, ali ono što sigurno znam možete smanjiti vreme koje provodite sa njom.

- Setite se npr. kada nešto odlažete i koje sve kretivne izgovore smišljate zašto to ne radite, e baš tu maštu i kreativnost iskoristite za svoju dobrobit sada, pa smislite izgovore zašto npr. baš danas niste u mogućnosti i nemate vremena da ćaskate sa njom. Ono što, na kraju krajeva, može da se desi jeste da se osoba sama udalji, a gde ćete veće sreće onda?

3. Znači vaš zadatak sada je:

- da izbacite 4 stvari koje se nalaze na „minus” koloni,
- da izaberete još 4 koje ćete svesti na minimum,
- potom da vidite koliko vremena će vam to uštedeti.
- Kada ustanovite minutažu, onda nju pametno iskoristite radeći 4 stvari iz plus kolone, a koje najviše doprinose vašem kvalitetu života. To na primer može biti da ćete kao aktivnost izabrati vežbanje, kao naviku čitanje par stranica knjige pred spavanje, da ćete se družiti više sa osobom koja vas usrećuje i da ćete imati stav pobjednika... Koliko bi samo ove 4 stvari unapredile kvalitet vašeg života? Razmislite...

Sa mnom i ostatkom učesnika podelite, ukoliko vam je to prijatno, koje ste stvari izbacili, a koje ste počeli da radite više i naravno kako se osećate dok ste aktivni učesnik promene.

Danas, upravo sada od vašeg života iz snova vas deli samo odluka, odluka da li ćete uraditi ovaj zadatak koji sam vam dala ili odluka da ćete odložiti za neko vreme kada ćete „imati više vremena”. Hoćete li se sada fokusirati na vreme koje nemate da radite zadatke ili na vreme koje možete da napravite da biste radili na svom ličnom prosperitetu?

Fokusirajte se na ono što čini vaš život vrednim, a ne na ono što mu smanjuje vrednost. Uvek imajte to na umu kada neku odluku donosite, a to je, dragi moji, svakodnevno.

- 4. A evo i mog predloga šta je još potrebno da izbacite iz svog života kako biste postigli svoj lični prosperitet. I dok gledate tu listu, predlažem da u svoju beležnicu zapišete zbog čega sve krivite sebe, zbog čega osećate krivicu, koje izgovore imate, zbog čega najčešće i najviše brinete, kome i kako udovoljavate i uvek kažete „DA” iako često mislite zapravo „NE” i zbog čega sve kritikujete sebe? Napišite i osvestite na sopstvenom primeru.**

a) Krivica je bol za dušu.

Ovaj opasan osećaj je za naš duh, isto kao što je bol za naše telo. Iz svojih grešaka uvek imate mogućnost da dobijete vredne lekcije, zato to i uradite. Ne dozvolite da greške ostanu zauvek samo greške. Preusmerite ih u vredne lekcije koje će vas ojačati i učiniti boljim i „pametnijim”. A najbolje izvinjenje sebi i drugima koje možete da date, jeste da promenite svoje ponašanje kako se to ne bi ponovilo. Imajte to na umu i primenite na sopstvenom primeru. Preko mog sajta možete poručiti knjigu „[Najbolja osveta od svih je SREĆA](#)” i ozbiljno se pozabaviti temom oprostaja.

b) Izgovori vas koče.

Na ovaj način takođe crpите svoju dragocenu energiju, prebacujući često odgovornost na druge i na situaciju, a onda vi imate izgovor da nikako ne krenete da radite to što želite. Zato se i osećate preopterećeno jer nosite u umu ideju: „Opet bi trebalo da vežbam, ali nemam vremena i snage zbog ...” Preuzeti život u svoje ruke jasno napraviti razliku između onoga što je nametnuto i što ne morate da radite i onoga što zaista želite i hoćete, je ključ za rasterećen, radostan i uspešan život.

c) Rešite se zabrinutosti, briga i nemira.

Uznemirenost proizlazi iz nesposobnosti da kontrolišete sopstvene emocije i osećanja i dozvoljavate raznim nepotrebnim mislima da vladaju vama i vašim stanjem. To je kao da stalno trčite u mestu. Uporno opterećujete svoj mozak zamišljanjem raznih mogućih scenarija, nažalost uglavnom negativnih. Možda imate potrebu da od miša pravite slona, a kada se to nešto zaista desi, ispostavi se da uopšte nije bilo ni upola strašno kao što ste zamišljali. Bez obzira na to, potrošili ste sate, dane, godine konstruišući i brinući oko nečega što se možda nikada nije i neće se ni desiti. Manite se briga, jer vam one uopšte nisu korisne, troše vam dragocenu energiju, ubijaju vašu kreativnost i kradu vam radost i mir, a najčešće ni zbog čega.

d) Prestanite da udovoljavate svačijim potrebama i prohtevima.

Nije moguće da udovoljite svakome i da za svakoga uradite sve. Koliko ste puta rekli „DA” nečemu od čega biste radije pobjegli, pa ste možda to i uradili glumeći da nemate vremena, da ste bolesni ili nešto treće? Zašto biste to radili? Zašto biste lagali sami sebe ili sebi nabacivali teret koji nije vaš? [Postoje načini, vrlo ljubazni predusretljivi da se kaže „NE”](#) ispunjavanju tuđih zadataka. Niste u obavezi da udovoljavate drugima, a nije ni poželjno ako pre toga niste zadovoljili sebe, jer usmeravajući se ekstremno na druge, vremenom gubite sebe, a na kraju sve te ljude izgubite tragajući za sobom.

e) Manite se kritikovanja sebe.

Još nisam upoznala čoveka koji ne kritikuje sebe zbog nečega.

Ljudi često sebe sabotiraju svojim mislima. Kada bi vam neko u lice rekao da niste dovoljno dobri ili uputio vam neku jaku kritiku za bilo šta, vi biste odmah počeli da se branite i opravdavate i tvrdite suprotno. Nešto u vama se odmah pobuni, jer samo vi možete sebi da dozvolite da mislite tako nešto. Sebi dajete dozvolu da govorite nekorisne stvari poput „Nisi dovoljno ... Svi će ti se smeјati; Ne možeš ti to...; E baš tebe čekaju; Baš ćeš ti to da uradiš; Hajde baš da vidim i to čudo”... Nekada ljudi u sebi govore i pogrdne reči, obraćajući se samom sebi, poput: „Glupačo jedna, magarče jedan, nesposobnjakoviću, smotanko, lenčugo...”

Došlo je vreme da promenite ovaj unutrašnji glas, jer ponavljajući stalno nekorisne misli, vi to postajete, to što mislite i sebi govorite oblikuje vašu stvarnost. Donesite odluku da je tome sada kraj.

PLUS & MINUS



SLAVICA SQUIRE

INSTITUT