

10 SAVETA ZA VAŠ ...

10 saveta za Vaš bolji mentalni stav



... BOLJI MENTALNI STAV



Savet # 1



dburic.net



**PREUZMITE
ODGOVORNOST
ZA SVOJ ŽIVOT**



Kada sagledamo svoj život, onako iskreno, svi ćemo pronaći više kategorija u kojima bismo mogli da napravimo napredak, da bismo imali bolji i „smisleniji“ život.

Neko želi da izgleda bolje, neko želi bolji odnos sa bližnjima, neko bolju karijeru, bolji posao, više novca, a neko samo želi da postane bolja osoba.

Bez obzira šta želimo, cilj nam je isti: **Svi želimo da iskoristimo vreme koje nam je dato na najbolji mogući način.**

Čini se da smo se svi pomalo „zaglavili“ u kolektivnoj depresiji, okruženi negativnim vestima i ljudima. Koliko pozitivnih informacija čujete dnevno iz medija? Vrlo malo, zar ne?

Zatrpali smo lošim vestima i sami sebi "guramo" u podsvest ideju - **"Ma sve je loše i ja ništa ne mogu da promenim".**

Zar ne bi bilo bolje da se osećamo dobro, da smo produktivniji, da imamo više samopouzdanja i više poverenja i u sebe i u druge? Naravno da bi bilo.

Ali, kako doći do toga? Kako početi? Temelj za bilo kakvu pozitivnu promenu u životu glasi:

Preuzmite odgovornost za svoj život.

Kada shvatimo da smo sami odgovorni za sve što smo uradili ili propustili da uradimo, biće nam puno lakše u životu.



Preuzmite odgovornost

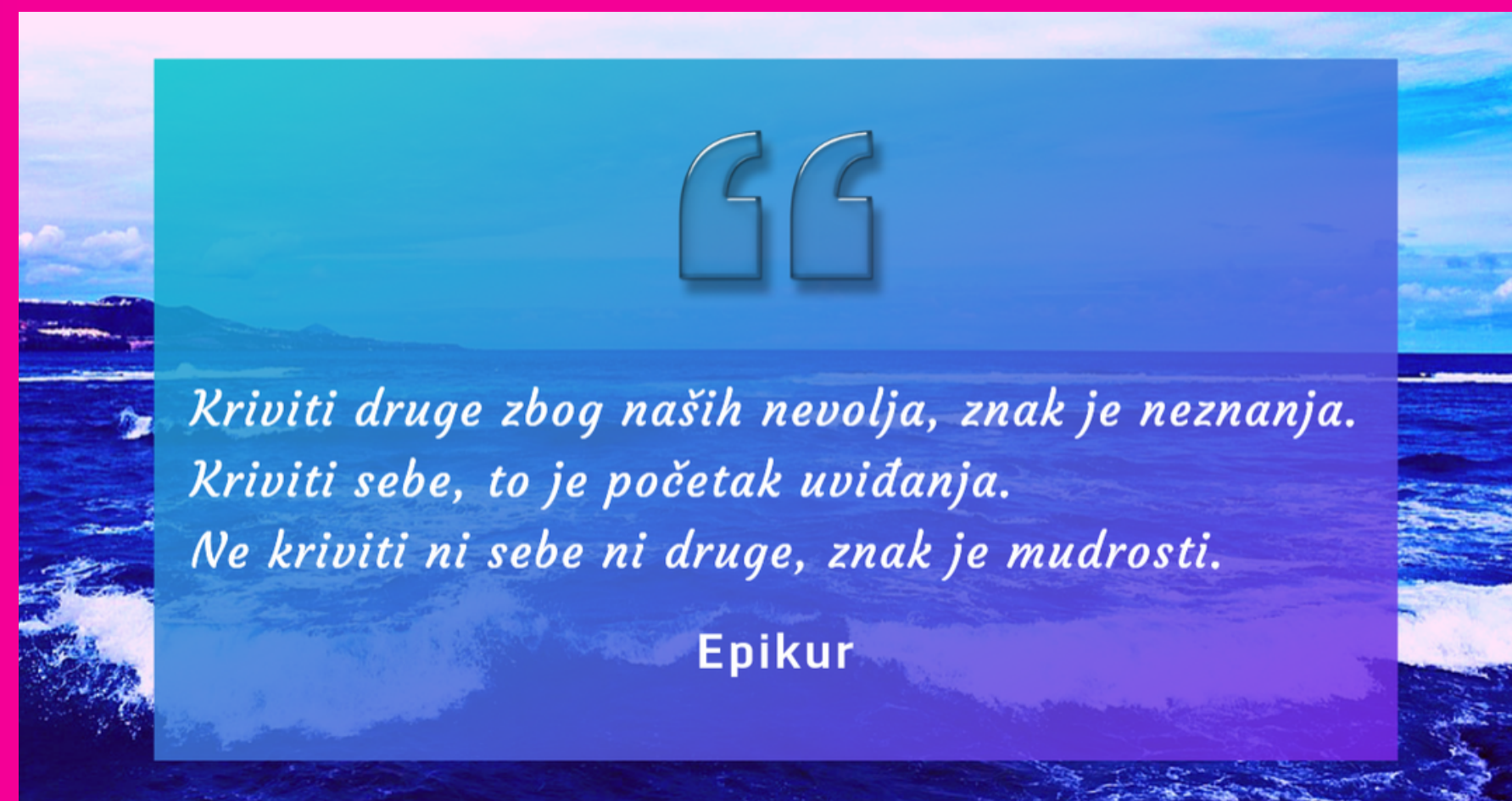
Većina ljudi ide "linijom manjeg otpora" i krivi sve oko sebe za negativne stvari koje im se događaju. Krivi su roditelji, školski sistem, društvo, prijatelji, Vlada, država ...

Ako krivite druge, šaljete poruku svom unutrašnjem "Ja": "**Nije do mene i ja tu nisam mogao ništa da uradim.**" Tako uveravate sami sebe da se Vaš glas ne računa i da ne možete ništa promeniti.

Tako postajete kritičar događanja i sopstvenog života. Negativnost stvara lošu energiju i proizvodi još lošije okolnosti za Vas i Vaše okruženje.

Zapitajte sami sebe. Da li Vam život postaje lakši i bolji kada za svoj neuspeh nađete opravdanje u nekome ili nečem drugom? Svi jasno znamo da je odgovor na to pitanje - NE !

Čak i da pronađete krivca za neki svoj neuspeh, šta ćete učiniti? Jeste li se pomakli napred sa mesta na kojem stojite? Jeste li došli do nekog velikog životnog otkrića? Svakako da ne! Time ste samo još dublje upali u procep iz kojeg nema izlaza, a taj procep se zove - **Beg od sopstvene odgovornosti.**



Iako sve to znamo, i dalje stalno pronalazimo neke životne izgovore ! Želimo da imamo sjajan život, ali stalno mislimo da je neko drugi dužan da se pobrine za to. A ko? Bilo ko.

Naš život počinje od razumevanja naših temeljnih darova, naše svesti i slobode. Ako ne preuzmemo odgovornost za svoj život, onda on gubi svoje temelje.

Tada život postaje životarenje. Korišćenje raznih izgovora postaje zavisnost. Jedan izgovor traži drugi i tome nikad kraja.

Umesto da shvatimo svoju moć, potpuno je potiskujemo. Na taj način budućnost nema nikakvog značaja, jer bežimo od sadašnjosti. Život postaje začarani krug iz kojeg nema izlaza.

Treba razbiti tu začaranost i otvoriti beskraj mogućnosti koje se nalaze iza granice prihvatanja sopstvene odgovornosti. Treba da prihvatimo odgovornost za svoje duhovno i materijalno stanje, za to što se nalazimo tu gde jesmo, što imamo to što imamo i što jesmo to što jesmo i počnemo da bismo drugačije reakcije na sve.

Najučestaliji način na koji se **ljudi odriču svoje moći** je misleći da je nemaju.



Niste uslovljeni samo svojim genima i roditeljskim vaspitanjem, već imate i moć slobode, beskrajnu moć oblikovanja svog života po sopstvenim merilima.

Kada otkrijete tu moć preuzimanja slobode, Vaš život će početi da se menja i preobražava. Samo ako iskoristite tu mogućnost čeka Vas drugačiji život.

Ako u životu želite postići uspeh u bilo kojoj oblasti, najbolja formula za to je da preuzmete odgovornost za svoj život i sve što Vam se događa u životu.

Kada to uradite, shvatićete da ste Vi vlasnik svog života! Tog trenutka će početi i Vaša transformacija u osobu koja postiže uspeh!

Više nećete stajati na istom mestu i kriviti druge ljude i okolnosti, nego ćete biti svesni svoje odgovornosti i krenućete u akciju. **Odluka je na Vama !**



Kada sami sebi kažete kriv sam i ja sam odgovoran za to, Vaš mozak dobija signal da traži **rešenje** problema, a ne opravdanje situacije. To je put za bolji život u budućnosti.

Sami ste sposobni da promenite i unapredite sebe i svoj život, samo treba da odlučite da to uradite i svakog dana radite na postizanju tog Vašeg cilja.

Tek kada preuzmete potpunu odgovornost za sopstveni život, za svoje postupke, za ono što ste uradili ili za ono što niste uradili, preuzećete kontrolu nad svojim životom i nad svim onim što će Vam se dogoditi u budućnosti.

Preuzmite odgovornost da svakoga dana uradite nešto što će Vas dovesti korak bliže Vašem cilju. Male stvari se računaju i onda kada nemate volje za velike poslove.

Dovoljno je da uradite neku sitnicu. Taj čin šalje poruku Vašem unutrašnjem „Ja“: **"Spreman sam da se borim i danas ću napraviti jedan mali korak, ali zato će moji koraci svakim danom postajati sve veći i veći."**

Niko nam ne može i NEĆE obezbediti kvalitetniji život osim nas samih. Tek kada to zaista shvatimo (svesno i podsvesno) i prihvatimo, moći ćemo da krenemo da menjamo naš život na bolje. Možemo do kraja života da čekamo da nam bolji život daju država, Vlada, političari, poslodavci ili da se nadamo da ćemo dobiti veliko nasledstvo ili Loto premiju, ali TO SE NEĆE DOGODITI! **Jedino mi sami možemo da poboljšamo kvalitet našeg života i tačka.**



Preuzmite odgovornost

Savet # 2



dburic.net

2

ŠTA MISLITE TO POSTAJETE



UM JE SVE !
ONO ŠTO MISLIŠ
TO I POSTAJEŠ

Buda



"Šta mislite to postajete.
Šta osećate, to privlačite.
Šta zamišljate, to kreirate."
- Buda

"Ako mislite negativno, rezultati će biti negativni. Ako mislite pozitivno, postići ćete pozitivne rezultate." - Norman Vinsent Pejl

"Mi smo oblikovani našim mislima - Postajemo ono što mislimo." - Buda

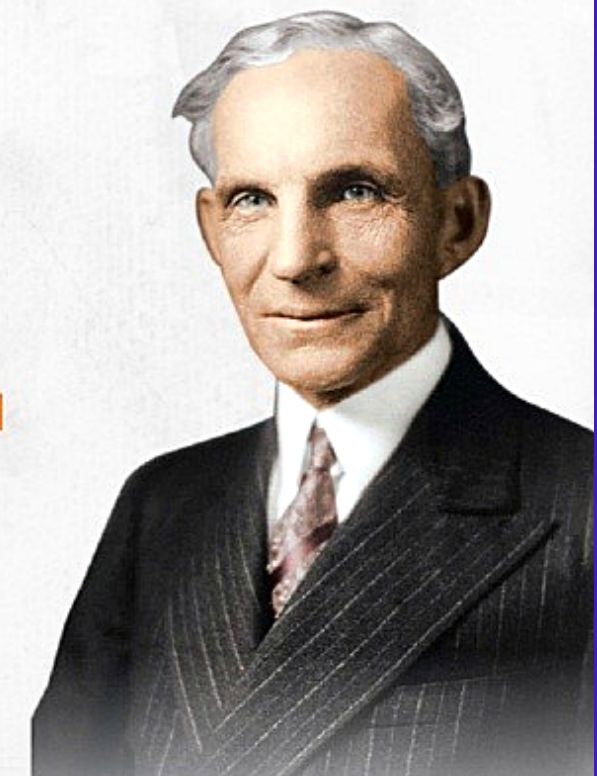
"Čovekov život je ono što njegove misli naprave od njega." - Markus Aurelije

"Kakve su ti misli, takav ti je život."
- Otac Tadej

AKO MISLITE
DA MOŽETE,
U PRAVU STE.

Henry Ford

AKO MISLITE
DA NE MOŽETE,
OPET STE U PRAVU.



2

...

Šta mislite, to i postajete

Ljudski um možemo uporediti sa njivom nekog seljaka. Zemlja seljaku pruža mnogo izbora. Na toj zemlji može posejati šta god poželi. Sama zemlja uopšte ne mari šta je seljak na njoj zasejao. Seljak odlučuje o tome. Ako seljak, na primer, poseje 2 semena, jedno seme kukuruza i jedno seme bunike i uredno obe biljke zaliva, gnoji i brine o njima, šta mislite šta će se dogoditi? Njivu uopšte nije briga šta je seljak zasejao. Kada dođe vreme, vratiće mu prelepu otrovnu buniku, jednako lepu kao i kukuruz. Imaće 2 prelepe biljke, jednu hranjlivu ali i jednu otrovnu.

Naš um, poput njive seljaka, će nam vratiti ono što smo posejali. Briga njega šta smo mi to posejali. Znači, ono što što smo posejali to ćemo i požnjeti. Ljudski um je daleko plodniji, daleko neverovatniji i misteriozniji od njive seljaka, ali funkcioniše na apsolutno isti način. Njemu je potpuno svejedno da li smo u njega zasadili uspeh ili neuspeh, jesmo li u njega zasadili konkretan, vredan cilj, dostojan naših ideala i naših vrednosti ili konfuziju, strahove, stres, depresiju i sve ostale negativne stvari.

>> **Ono što smo u naš um zasadili** <<
>> **to će nam se i vratiti.** <<

"Ne budi žrtva sopstvenih negativnih misli. Jer, ne zaboravi, ti si taj koji ih sluša."

"Ne razmišljaš tako zato što ti je život takav. Nego ti je život takav, zato što tako razmišljaš."

2

...

Šta mislite, to i postajete

2

...

Šta mislite, to i postajete

Ovde možemo dodati i priču o Zakonu privlačenja (Kako zračiš tako i privlačiš).

Kažu da je Univerzum tako podešen da nam uvek daje ono o čemu najviše razmišljamo (svesno i podsvesno).

Ako stalno mislimo o tome da nemamo dovoljno novca, to se "urezuje" i u našu podsvest, pa onda to i privlačimo.

Onda nam Univerzum to daje još više, jer "misli" da je to naša želja, pošto je stalno "zračimo" iz sebe.

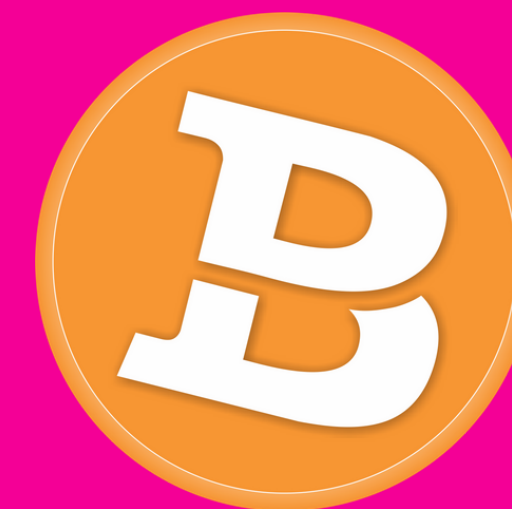
Velika većina stvari koja nam se dogodila i koja će nam se dogoditi zavisi isključivo od nas samih i naše percepcije svojih sopstvenih mogućnosti.

Naša uverenja nam mogu dati ogroman podsticaj da napravimo nešto novo i veliko, ali i ogroman teg koji nam ne dozvoljava da se pomaknemo s mesta.

Samo na nama je odluka da izaberemo jednu od te dve stvari.

Savet za kraj – Nemojte se bojati neuspeha! Probajte nešto da promenite, pa i ako pogrešite, potrudite se da naučite što više iz toga i steknete znanje i iskustvo za budućnost. Bolje je žaliti za onim što ste uradili nego za onim što ste PROPUSTILI da uradite !

Savet # 3



dburic.net

3

MENJAJTE SE NA BOLJE



Ako budemo iskreni prema sebi, uvidećemo da smo u mnogim slučajevima povlađivali sebi i birali lakši put, prebacujući odgovornost na druge, čekajući bolje vreme, nadajući se da će se stvari rešiti same od sebe.

Međutim, tek kada prihvatimo da smo mi sami suštinski odgovorni za najveći deo onoga što nam se u životu događa, otvara se istinska mogućnost promene na bolje.

1. **Ne možete da promenite druge ljude.**
2. **Ne možete promeniti svet oko sebe.**

Ali zato možete da promenite i poboljšate Vaš pogled na svet. A da biste to postigli, **treba da menjate sebe na bolje.**

U nama leži ogroman kreativni potencijal. Gotovo da nema prepreke koja se ne može savladati.

Ipak, skloni smo da idemo linijom manjeg otpora, da se prepuštamo strujama života i vetrovima sudbine.

Trpimo nezadovoljavajuća stanja jer bi borba za promenu poremetila naš rđavi konformizam.

Želeli bismo magični štapić ili čarobnu pilulu da reše naše probleme i da zatim možemo nastaviti po starom.



Užasavamo se ideje da je naš život slika i prilika nas samih i da **menjati život znači pre svega menjati sebe.**



Radije smatramo da nam je život upropastio neko drugi. Beskrajan je spisak ljudi koji su krivi za našu nevolju, koji su nama manipulisali, koji su potrošili našu mladost i energiju, isisali naš novac, oduzeli nam slobodu izbora.

Naravno, životne okolnosti i drugi ljudi utiču na nas i to se ne može promeniti. Ipak, jedan drugačiji, aktivan stav prema životu, koji znači preuzimanje odgovornosti za ono što nam se događa od velike je pomoći.

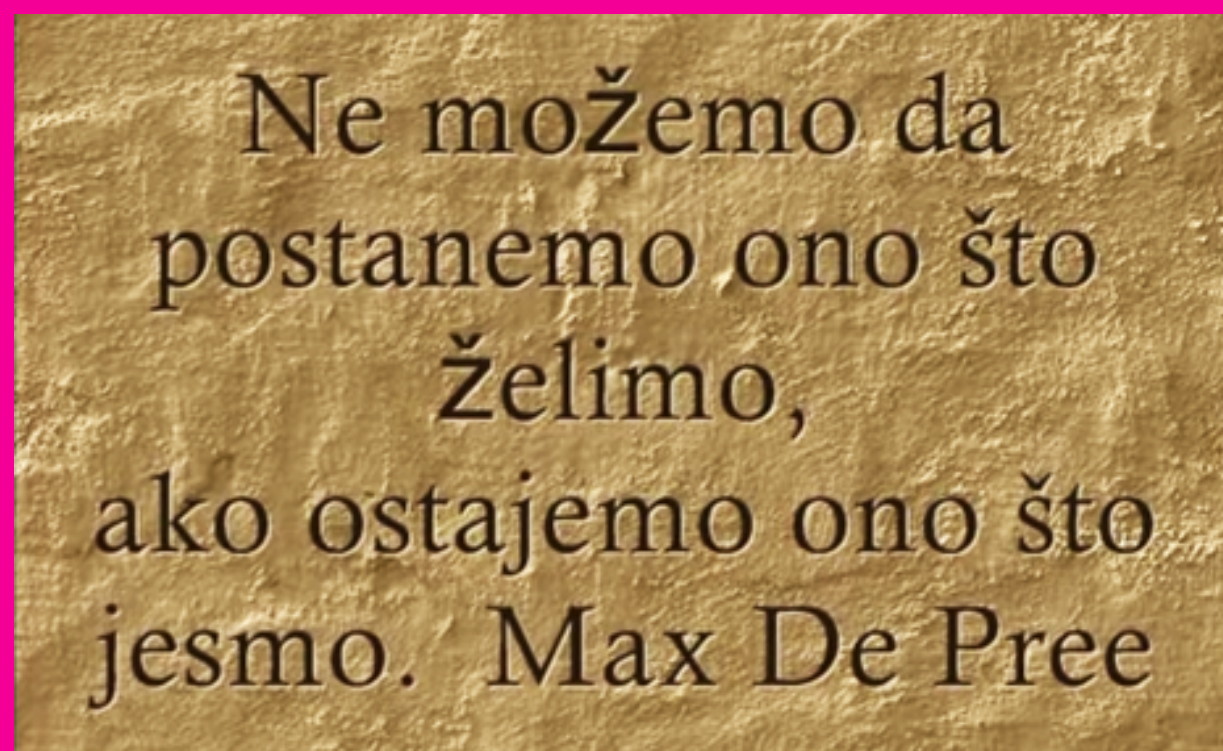
Ključ svih promena je rad na sebi i na svojoj promeni.

Ne treba nikada da se upoređujete sa drugima, nego isključivo sa samim sobom. Dovoljno je da danas budete malo bolji nego što ste bili juče i to je pravi i siguran put ka Vašem boljem životu.

Menjajte sebe na bolje



Menjanje samog sebe je, verovatno, najteža stvar u životu. Ali, ako zaista želite da poboljšate kvalitet Vašeg života, onda je to jedini pravi način. Jednostavno, ne možete da ostvarite nikakvu suštinsku kvalitetnu promenu, ako ostanete to što jeste i tu gde jeste.



Pozitivne promene u životu su smisao života, a ne problemi. Kaže se da su promene jedina konstanta u svetu. Bez obzira koliko to kontradiktorno zvučalo, to je tačno.

Promene se danas događaju brže nego ikada i ako želimo opstati moramo se prilagođavati.

Darvinova poznata izreka kaže: "Ne preživljavaju najpametniji ili najsnažniji. Preživljavaju oni koji se mogu prilagoditi."

Dakle, **promena je činjenica**, prilagođavanje je nužno za opstanak, a otpor prema promenama je neka vrsta „štita“ ili odbrambenog mehanizma.

Promena se događa u sekundi, kada odlučite nešto započeti ili prestati. **Ono što je dugoročno i često skupo, je vreme koje potrošite da donesete odluku da napravite neku promenu.**



Još jedna bitna stvar u vezi sa promenama je ta da smo sami odgovorni za svoj doprinos boljem svetu.
Želite li bolji svet, počnite od sebe.

Ponašajte se prema ljudima onako kako želite da se oni ponašaju prema Vama !

Ponašajte se tako prema svima, bez obzira ko su i koliko su „vredni“ prema današnjim normama.

"Budi promena koju želiš da vidiš u svetu."
– Mahatma Gandhi –

Svi živimo na ovom svetu i u svojoj zajednici i ako želimo da porodica, prijatelji ili šira zajednica žive bolje i ugodnije, moramo im ponuditi sebe tako kao da očekujemo veliku platu za taj naš trud. **Podelite svoje talente i svoje veštine, pomozite onima kojima možete pomoći.**

Velika većina ljudi misli da ne može pomoći zajednici zato što nema novac ili moć, što nije tačno. Svako od nas „igra neku svoju ulogu“ i **svako od nas ima svoje veštine i znanja koje mogu pomoći drugima.**

Razmislite malo kako ih možete iskoristiti da svoju okolinu napravite boljim mestom za život. **Za početak obećajte sebi da ćete tretirati svaku osobu sa poštovanjem i manirima kakve svaki čovek zaslužuje.**



Stalno se govori o potrebi da postanemo bolji, a time i nabolje menjamo svet. Je li to uvek moguće? Spremni smo ponuditi savet drugima, a retko smo isti savet, spremni primeniti na sebe.

Dakle, kako promeniti samog sebe?

Za početak, uklonite svaki otpor prema promenama. Svako od nas ima mogućnost (a začudo i znanje) da izvrši promene na sebi, a time, utičući na svoju okolinu, i da menja i svet oko sebe.

Ako u jednačini sa nekoliko nepoznatih promenite barem jednu, menja se i rezultat.

Zlatno je pravilo da unutrašnja promena zapravo rezultira i direktnim promenama, ali i promenama same okoline. Iako na prvi pogled izgleda neverovatno, ima tu logike.

Svako od nas zrači određenu energiju i privlači određenu vrstu ljudi, što je odgovor na naše "vibracije".

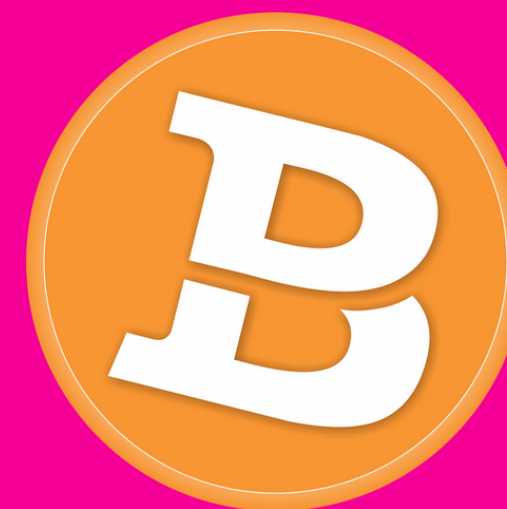
Sasvim smo drugačiji kada se promenimo (prestanemo biti zanovetalo, stvari vidimo u pozitivnom svetlu, prestanemo biti žrtva ili mučitelj) i privlačimo (i odašiljemo) sasvim drugu energiju.

Promena u nama izaziva promene izvan nas. Da bismo to postigli, nužno je biti spreman za promenu i ukloniti barijere u razmišljanjima, kojima smo skloni.

**Sve što možete promeniti je samog sebe.
Ali, ponekad to menja sve ostalo !**



Savet # 4



dburic.net

4

**BUDITE UVEK
POZITIVNI**



Ne možemo promeniti karte koje su nam dodeljene, ali možemo naučiti kako da ih bolje koristimo. Mnogo je razloga zašto se ljutimo, ali je uzrok samo jedan.

Razloga će uvek biti, ali uzroka ne mora biti. Ljutiti se na nešto ili nekoga je stvar izbora koji sami donosimo.

Teško je izdržati bez reakcije na loše stvari koje nam se događaju, ali moramo shvatiti da stres koji proizlazi iz ljutnje i nerviranja loše utiče samo na nas same.

To što ste ljuti i što Vas to strašno „izjeda“ iznutra, onome ko Vas je naljutio ništa ne znači.

Prava je istina, ako smo je voljni prihvatiti, da se ljutimo jer nešto sa nama nije u redu, zbog neke naše slabosti. Neko drugi se u istim okolnostima uopšte ne bi (na)ljutio.

Ono što nas ljuti, iskreno, nisu drugi ljudi ni situacije, već nas ljuti to što nas je neko ili nešto pogodilo u ranu koju nismo zacelili, dotaklo u neku našu slabost koju bi trebalo da ojačamo. Da te rane ili slabosti nema, ne bismo se ljutili, ne bismo gubili vreme i energiju na štetne emocije.



Budite uvek pozitivni

Jedna od najčešćih slabosti koje uzrokuju ljutnju su **predrasude**, koje u nama rađaju očekivanja i interpretacije koje nisu na mestu.

Čak i onda kad nam je neko prouzrokovao veliku nevolju ili učinio veliku gadost, to ne mora biti uzrok za ljutnju, kad smo svesni da je ljutnja isto tako mana.

Ne možemo promeniti okolinu, ali možemo promeniti način kako se u njoj snalazimo i kako na nju reagujemo.

Možda je najvažnije da pokušate da ne reagujete i ne ljutite se na ono na šta ne možete uticati. Na primer, na kretene u saobraćaju ili na idiote u Vladi.

Nemojte se ljutiti, jer to nije dobro za Vaše zdravlje :) Budite uvek pozitivni !



Preneću Vam u nastavku jedan tekst sa sajta "Kako misliti pozitivno".



Budite uvek pozitivni

"Zašto je pozitivno razmišljanje zdravo"

"Brojna su istraživanja pokazala kako ljudi koji negativno razmišljaju češće oboljevaju od moždanog ili srčanog udara, žive kraće i skloniji su svim vrstama bolesti. Briga i negativan stav samo pogoršavaju stvari u našim životima.

Upravo je zato veoma važno promijeniti pogled na život. Nažalost, to nekim ljudima predstavlja veliki problem pa smo zato odlučili nabrojati neke od prednosti pozitivnog razmišljanja i tako ih inspirirati za poboljšanje zdravstvenog stanja i osobnog razvoja."



1. Osobe pozitivnog pogleda na svijet postižu mnogo više u životu.

Ljudi koji razmišljaju pozitivno uvijek su spremniji za nove izazove i nova iskustva od ljudi koji razmišljaju negativno. Kada želimo isprobati nešto novo, šanse za uspjeh su neusporedivo veće nego kada smo zatvoreni i uplašeni.

Pokušajte se prisjetiti zadnje situacije u životu kada ste imali priliku suočiti se sa novim izazovima, ali ste zbog negativnog razmišljanja brzo odustali. Da ste imali barem samo malo više hrabrosti koja je rezultat pozitivnog razmišljanja, na stvari biste gledali drugačije i sigurno pronašli rješenje. To je dokaz kako ljudi koji negativno razmišljaju brzo odustaju i na taj način sami sebi uskraćuju uspjeh i zadovoljstvo.

Da nije pozitivno gledao na život i imao vjere u sebe, Sylvester Stallone ne bi nikada uspio postati holivudski akcijski junak. Nakon što je dugo vremena proveo na cesti kao beskućnik, uspio je prodati svoj scenarij za film „Rocky“ i postati glavnom zvijezdom kultnog filma usprkos bezbrojnim odbijenicama i poniženjima koje je pretrpio.



Budite uvek pozitivni

2. Osobe koje pozitivno razmišljaju imaju više samopouzdanja.

Kada pozitivno razmišljamo, život nam postaje uzbudljiviji jer znamo da svaki dan donosi neke nove stvari kojima se možemo radovati. Na taj način postignemo mnogo više u životu. Kako postignemo mnogo više, raste nam i nivo samopouzdanja, tj. vjere u samog sebe. Ljudi uživaju raditi s osobama koje su vedre i dobro se osjećaju u svojoj koži.

3. Osobe pozitivnog stava pomažu u napretku svijeta.

Teško da su znanstvenici i inovatori koji sudjeluju u napretku svijeta negativnog stava. To su uvijek bile osobe koje bi prepoznale beskonačan potencijal u drugima i svijetu općenito. Kada pozitivno razmišljamo, postignemo drugačiji mentalni sklop i pogled na svijet. Jednostavno više ne možemo razmišljati unutar okvira koje nam je nametnulo društvo kao jedinu istinu. Pozitiva nam pomaže da u svoje ciljeve i inovacije vjerujemo sve dok ne ugledaju svjetlost dana. Kako je Thomas Edison jednom rekao: „Nisam obeshrabren jer znam da je svaki krivi pokušaj novi korak prema naprijed.“

4. Pozitivan um privlači pozitivne događaje.

Kada odlučimo razmišljati na pozitivan način, takozvani „zakon privlačnosti“ radi u našu korist. Zakon fizike nam kaže kako „slično privlači slično“ i tu nema iznimke.

Zamislite samo koliko prekrasnih stvari možete privući u svoj život kada odlučite da vam pozitivno razmišljanje postane jedna od novih navika.

5. Pozitivne osobe su zdravije

Znanstvena istraživanja dokazuju kako su osobe koje negativno razmišljaju puno više podložnije depresiji i ostalim bolestima od osoba pozitivnog stajališta. U mnogim je slučajevima uzrok bolesti upravo negativan stav tako da je ključ dobrog zdravlja u našim rukama. Jednostavno, odlučite se za pozitivu i promjenom stava promijenite vlastiti život iz temelja."

Zato budite uvek pozitivni !



Budite uvek pozitivni



Savet # 5



dburic.net

5

ODLUČITE ŠTA ŽELITE



Vaše želje i snovi su jedna od najsnažnijih sila koje upravljaju Vašim životom. Baš zato je važno da znate kako da ih identifikujete i klasifikujete.

Razmislite, šta je to što stvarno želite? Koji je to jedan cilj koji bi mogao imati najveći pozitivan uticaj na Vaš život, ako ga ispunite? Vaše želje su Vaša „lična poruka Vama“, a ne okolini. Sve što želite, želite radi sebe.

Vaši snovi su samo Vaši i oni moraju biti „malo sebični“. Tek kada ih ostvarite moći ćete da uključite i druge da uživaju sa Vama.

Kada je reč o postavljanju ciljeva i ispunjenju snova, važi samo jedno pravilo: Ne tražite pomoć!

Nikada nemojte tražiti od nekog drugog da Vam pomogne da odlučite šta je to što Vi želite da postignete u životu. Želje i snovi su samo Vaši i samo Vi možete znati šta zaista želite.

E da, sanjajte velike stvari. Ako sam dobro informisan, snovi i želje su još uvek besplatni. Iskoristite metodu „plavog neba“ i razmislite o tome kako biste voleli da Vaš život izgleda za 5 godina od danas, da je sve savršeno i baš onako kako Vi želite.

Svi naši snovi mogu postati stvarnost. POTREBNA je SAMO hrabrost da krenemo u potragu za njima.

Kada sanjate, sanjajte velike stvari. U Vašim snovima možete postići šta želite, zato nemojte da se ograničavate. Mnogi „sanjari“ su danas uspešni ljudi, a sve vredno i veliko na svetu je na početku bilo samo san. Biti sanjar ne znači da hodate okolo sa „glavom u oblacima“. **Biti sanjar znači tražiti svrhu u životu i biti u potpunosti „ispunjen“ u tom procesu.**

5



Odlučite šta želite

Pretvorite svoje snove u ciljeve, napravite plan i započnite potragu i ispunjavanje svojih snova i ciljeva.

Ako želimo postići nešto veliko i važno u životu, najpre moramo to da sanjamo, pa da vizuelizujemo, pa da napravimo plan i da verujemo da mi to možemo ostvariti. Tek nakon toga dolazi AKCIJA i istrajnost da izdržimo do kraja.

Ako možete da zamislite sebe kako uživate u plodovima svoga rada i da zadržite tu mentalnu sliku, siguran sam da to možete i postići.

Jedan od načina da povećate šansu da svoje snove pretvorite u realnost je da koristite „Moć vizuelizacije“ kako biste dodali mentalnu energiju svojim snovima i željama.

Kada postavite ciljeve i zamišljate se kako uživate u njihovom ostvarenju, oni postaju zadaci zapisani u Vašu podsvest. Ovom metodom stvarate mentalne slike koje pozitivno deluju na Vaše raspoloženje i motivaciju i unapređuju Vaše samopouzdanje.

Proces vizuelizacije se sastoji od 3 koraka:

- 1** Budite vrlo određeni. Nacrtajte jasnu sliku onoga što želite. Što je jasnija slika, to su Vam veće šanse za uspeh. Ako želite da kupite automobil, odlučite koji brend, model, oprema i sve moguće detalje koje možete zamisliti.
- 2** Vizuelizujte često. Iskoristite svaki slobodan trenutak da se prisetite ciljeva i onoga što će Vam njihovo ispunjenje doneti. To će biti veliki motivator za Vas.
- 3** Verujte u sebe i svoje mogućnosti ! Ako verujete da je nešto dobro za Vas i da Vi to zaslužujete, naći ćete način da to i ostvarite.



Odlučite šta želite

Kao deca smo svi mi imali snove, želje, planove i rado smo ih delili sa drugima. Niko od nas nije znao šta želi postati kad odraste. Naši snovi i želje su nam nekada bili glavna hrana i glavno oružje.

Setite se kada ste bili zaljubljeni. Šta Vam je tada bilo važno i šta Vas je moglo sprečiti da dobijete ono što želite.

Pre nego što krenete na avanturu zvanu „ostvarivanje snova“ budite sigurni da znate tačno šta želite i da imate jasnu sliku kako Vaš san izgleda u stvarnosti. I ne brinite - sigurno ćete naći put i način kako da ostvarite sve što želite.

Kada preuzmete rizik i započnete ostvarivanje svojih snova, morate biti nemilosrdni prema sebi i svojoj radnoj etici. Čovek sa dobrim namerama daje obećanja sebi i drugima. Čovek sa dobrim karakterom ta obećanja ispunjava.

Tražite od sebe više energije, entuzijazma, odlučnosti i hrabrosti kada je reč o postavljanju svojih ciljeva i ispunjavanju svojih snova. Vaša radna etika i navike su jedino što možete sami kontrolisati. Zato radite naporno i predano, učite iz svojih grešaka i sigurno ćete ispuniti svoje želje i snove.



**“Sve dok nosite svoj san u srcu,
nikada nećete izgubiti smisao života.”**

Mahatma Gandhi

5

Odlučite šta želite

Pronađite svoje **VELIKO I VAŽNO - ZAŠTO ?**

Ako ste već odlučili da ispunite neke ciljeve, morate se uveriti da imate prave razloge da to uradite. Ne govorim ovde o „plemenitim“ razlozima kojih bi se svako od nas setio kada bi ga upitali javno.

Govorim o Vašim „sebičnim“ razlozima. Da, sebičnim. Sebičnost nije vrlina, ali nije ni mana u nekim trenucima. Sebičnost nas održava u životu. Kada smo gladni - moramo da jedemo. Kada smo žedni - moramo da pijemo.

Jeste li ikada ostali bez vazduha? Možete li se setiti tog osećaja? Šta Vam je u tom trenutku bilo **JEDINO VAŽNO**?
Doći do vazduha ponovo!

Kada budete želeli da ostvarite svoj cilj, jednako žarko koliko želite da udahnete vazduh - ništa i niko Vas neće zaustaviti. Ne zato što ćete dobiti „nadljudsku snagu“, nego zato što ćete imati **SVOJ** razlog i svoje **VELIKO I VAŽNO - ZAŠTO?**

**Ne postoji osoba
koja nije sposobna
da uradi više od onoga
što misli da može.**

~ Henri Ford

5



Odlučite šta želite

Jedno istraživanje o ljudskoj psihi i motivaciji je došlo do interesantnih rezultata. Istoj grupi ljudi je postavljeno nekoliko pitanja.

1. pitanje: Mislite li da možete hodati 10 metara po gredi širokoj 20 cm?

60 % ispitanika je reklo – DA.
30 % ispitanika je reklo – NE.
10 % ispitanika nije bilo sigurno.

2. pitanje: Mislite li da možete hodati 10 metara po gredi širokoj 20 cm, ali sa nagradom od 20 \$ ako to uradite?

80 % ispitanika je reklo – DA.
10 % ispitanika je reklo – NE.
10 % ispitanika nije bilo sigurno.

3. pitanje: Ako bi greda bila postavljena na 10 metara visine, da li biste je prešli?

20 % ispitanika je reklo – DA.
70 % ispitanika je reklo – NE.
10 % ispitanika nije bilo sigurno.

4. pitanje: Da se greda nalazi između 2 zgrade, a u jednoj od njih, koja gori, je dete ispitanika koji mora preći gredu kako bi ga spasao.

90 % ispitanika je reklo – DA.
5 % ispitanika je reklo – NE.
5 % ispitanika nije bilo sigurno.

Zaključak: Okolnosti se nisu promenile. Uslovi su ostali isti, a i ispitanici su potpuno isti ljudi koji su prethodno odgovorili negativno.

Šta se promenilo? Motiv se promenio!

Kada znamo koliko puno možemo dobiti ili izgubiti, naša percepcija se menja i postajemo samopouzdaniji, uvereniji, hrabriji i voljni da pokušamo, pa šta bude.

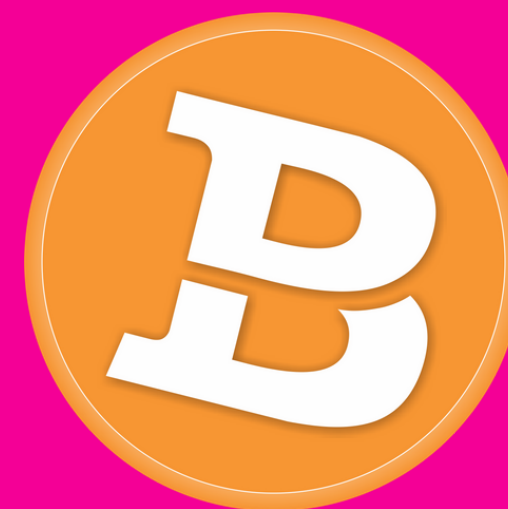
Zato, nemojte čekati. Pokušajte, pa šta bude. Šta imate da izgubite?

Na Vašem putu do cilja neće proći dan a da Vaša upornost, izdržljivost, hrabrost i integritet neće biti testirani. Zato započnite svaki dan brzo, donosite odluke i krenite u AKCIJU ! Završite dan "snažno", proslavite svoje uspehe i napunite se energijom za novi dan !



Odlučite šta želite

Savet # 6



dburic.net



POSTAVITE SEBI CILJEVE



Sanjati velike snove je dobro, ali ako želite ostati motivisani za njihovo ispunjenje, treba da budete realni u očekivanjima pojedinih faza ispunjavanja Vaših ciljeva.

Ima dosta ljudi koji kada nešto žele, žele to odmah i sada, a ako to ne dobiju, vrlo brzo odustaju od toga. Za to postoje 2 uzroka:

1) Ne postoji VELIKO I VAŽNO - ZAŠTO ?

Ovo je jedan od najčešćih razloga zašto ne ispunjavamo svoje ciljeve i zašto odustajemo kada se pojavi problem ili izazov.

2) Nije NAMA VAŽNO ! Postavili smo neki cilj i obećali ispunjenje jer je to neko drugi želeo da uradimo. Sve dok postoji pritisak na nas to ćemo raditi, ali kada mi postanemo onaj koji odlučuje, tada ćemo odustati.

Ko je išao u osnovnu i srednju školu zbog sebe? Išli smo zbog roditelja i društva koji su to očekivali od nas.

Možda još bolji primer je fakultet. Veliki broj studenata je upisao fakultet zato što to društvo ili roditelji očekuju od njih ili iz nekog drugog razloga osim same želje za edukacijom. Zato samo 32 % onih koji upišu i završe fakultet.

Svojim nerealnim očekivanjima podsvesno „miniramo“ sami sebe i ispunjenje svojih ciljeva.



**Ako imaš cilj,
naći ćeš i put.**



Postavite sebi ciljeve

Postizanje ciljeva je dugoročan proces za koji treba vremena, truda i energije. Kod postizanja ciljeva jednako je važan proces transformacije kao i sam rezultat ili cilj.

Da biste promenili trenutnu situaciju, treba najpre da promenite sebe i svoje ponašanje, a to ne dolazi preko noći.

"Da ostvarite cilj koji nikada ranije niste postigli, moraćete da radite stvari koje nikada ranije niste radili." – Ričard Skot

Isplanirajte svoje ciljeve, postavite prioritete i disciplinujte se da svakog dana napravite nešto što će Vas dovesti bliže ostvarivanju tih Vaših ciljeva.

Ako mislite da nemate vremena ili ne želite čekati da se to dogodi, jedno je sigurno. Za 5 ili 10 godina ćete biti isto toliko stariji, bez obzira šta radite do tada.

Bez postavljanja CILJEVA ne možete krenuti na put uspeha !

"Nije problem da ostvarite ono što želite. Problem je da **ODLUČITE ŠTA ŽELITE !**"
Predlažem Vam da pogledate sjajan **VIDEO** u kojem o tome govori Bob Proktor.

Ovo je, zaista, čest problem u životu svakog od nas. Nismo naučeni da sebi postavljamo ciljeve. Naravno, one priče tipa "Želim više para", "Želim novi auto", "Želim novu kuću" i slično, NISU ciljevi.

- 1. Cilj bez jasno postavljenog plana je samo puko maštarenje.**
- 2. Svrha ciljeva nije da nešto dobijemo, nego da se razvijamo !**

"Ono što dobijete ostvarenjem svojih ciljeva nije ni izbliza toliko bitno, kao ono što POSTANETE ostvarenjem svojih ciljeva" – Gete



Postavite sebi ciljeve

Za postavljanje ciljeva (engl. Goals) često se koristi engleski akronim (skraćenica od početnih slova više reči) SMART što na engleskom znači PAMETAN.

SMART Goals	
S pecific	Know exactly what you are wanting to accomplish.
M easurable	How will you know you met your goal?
A chievable	Make sure your goal is not too far to reach, but far enough to be challenging.
R elevant	Link the goal to something important to you; something that inspires you.
T imely	When do you want your goal to be met?

Specific (specifičan)

Measurable (merljiv)

Achievable (dostižan)

Relevant (relevantan)

Timely (vremenski ograničen)

Znači, **pravi cilj treba da bude PAMETAN !**

- > Treba da bude specifičan (konkretan) i merljiv, tako da u svakom trenutku možete videti dokle ste stigli.
- > Treba da bude dostižan za Vas u nekom realnom roku.
- > Treba da bude relevantan (zaista važan za Vas lično).
- > Treba da odredite krajnji rok za njegovo postizanje.

Vizuelizacija ciljeva je vrlo bitna. Uz to što određuje put i smer, vizuelizacija ciljeva, odnosno njihovog ispunjenja, je snažan motivator koji će Vam dati snage i energije da izdržite do kraja.

Zapišite svoje ciljeve! Kada prenosite svoje misli na papir nešto se čudesno događa od mozga do ruke. Vaše misli zapisane na papir postaju Vaši zadaci ili ciljevi upisani duboko u podsvest.



Postavite sebi ciljeve

Ako želite napredovati u životu ili poslu, treba da postavite jasne i merljive ciljeve. Ti ciljevi su važni jer predstavljaju svojevrsnu mapu po kojoj se možete kretati i tako kreirati svoj put kroz život.

Šta je prva stvar koju treba da uradite?

Odredite koji će cilj, ako ga ispuniti, imati najveći uticaj na Vaš život !

Napravite listu od 10 ciljeva koje želite postići u životu ili naredne godine.

Kako se osećate kada gledate tu listu? Verujem da se osećate „zbunjeno“ i „pretrpano“ kada gledate tu listu.

Taj osećaj je jedan od najčešćih razloga za odustajanje od svojih ciljeva.

Kako biste ga izbegli i osigurali ispunjenje onoga što najviše želite, predlažem Vam da **iskoristite metod 3 x 3 x 3**. Postavite svoj cilj tako da on bude specifičan, mjerljiv, dostižan, Vama važan i vremenski ograničen i zapišite ga na list papira. U sledećem koraku napišite:

3 razloga zašto Vam je važno da ostvarite taj cilj.

3 osobe koje Vam mogu pomoći da ostvarite taj cilj.

3 prepreke koje Vam se mogu dogoditi i kako ćete ih prevazići.

Kada odredite datum do kada želite ostvariti svoj cilj, iskoristite metod „razmišljanja u nazad“ kako biste odredili potrebne faze i korake za ispunjavanje svog cilja.

Postavite svoj cilj: Na primer, vozim se na more 15. 08. ove godine u svom novom automobilu!

Postavite pitanja: Šta se sve treba dogoditi do 15. 08. da bih mogao uživati u svom novom automobilu? Koje faze moram proći, koje odluke doneti i koje korake napraviti, da bih došao do ove situacije i uživao u ispunjenom cilju?

Napišite barem 20 odgovora na ova pitanja.



Postavite sebi ciljeve

Savet # 7



dburic.net



NAPRAVITE PLANOVE



U prethodnom savetu je bilo reči o značaju postavljanja "pametnih" (SMART) ciljeva. Ali samo postavljanje ciljeva nije dovoljno.

Ciljevi bez konkretnih planova za njihovo ostvarivanje, samo su pusto maštarenje. Zato ovaj savet glasi - **Napravite planove !**

Kada ste odredili svoje ciljeve, sledeći korak je - Napraviti planove za njihovo ostvarivanje. Planiranje znači da odredite korake koje treba da napravite od trenutnog stanja do onog koje želite postići. Ti koraci treba da se uklapaju u vremenski rok koji ste postavili za ostvarivanje Vaših ciljeva.

Ako želite nešto da postignete, najpre treba da znate gde se nalazite SADA. Napravite "pregled" svog života u onoj oblasti u kojoj mislite da Vam nešto nedostaje. Budite brutalno iskreni prema sebi i dajte iskrene odgovore, da biste realno procenili svoje trenutno stanje u željenoj oblasti života.

Sledeći korak je odrediti - „gde želite doći“. Ako ste napravili pregled i shvatili gde se „nalazite danas“, treba odrediti gde želite stići u budućnosti.

Na primer, danas težite 60 kg a želja vam je 50 kg. Trenutna pozicija je 60 kg, a Vaš cilj je 50 kg. Dakle: tačka A je 60, a tačka B je 50 kg.



Vaš cilj bi trebalo da glasi ovako:

"Imaću 50 kg do 30. 12. ove godine, da bih izgledala savršeno u novoj haljini na novogodišnjoj zabavi."

Tako ste zadovoljili sve parametre u postavljanju ciljeva:

- Odredili ste početno stanje
- Odredili ste stanje koje želite dostići
- Odredili ste razlog zašto Vam je to važno
- Odredili ste vremenski rok za dostizanje željenog cilja.

Sada preostaje da „**Napravite most**“ od tačke A do tačke B, odnosno da isplanirate svaki korak koji treba da napravite da biste došli od tačke A do tačke B.

Most koji treba da izgradite sastoji se od niza koraka koje treba napraviti, ali isto tako i od „**potpornih stubova**“. Ti stubovi se moraju postaviti prvi da biste oko njih mogli da gradite put do svoga cilja.

Ti stubovi su odgovori na 2 pitanja:

1) Šta treba da uradim da ostvarim svoj cilj:

- Dajte minimum 10 odgovora na ovo pitanje.

2) Kako ću to da uradim?

- Postavite ovo pitanje za svaki od 10 odgovora koje ste napisali.

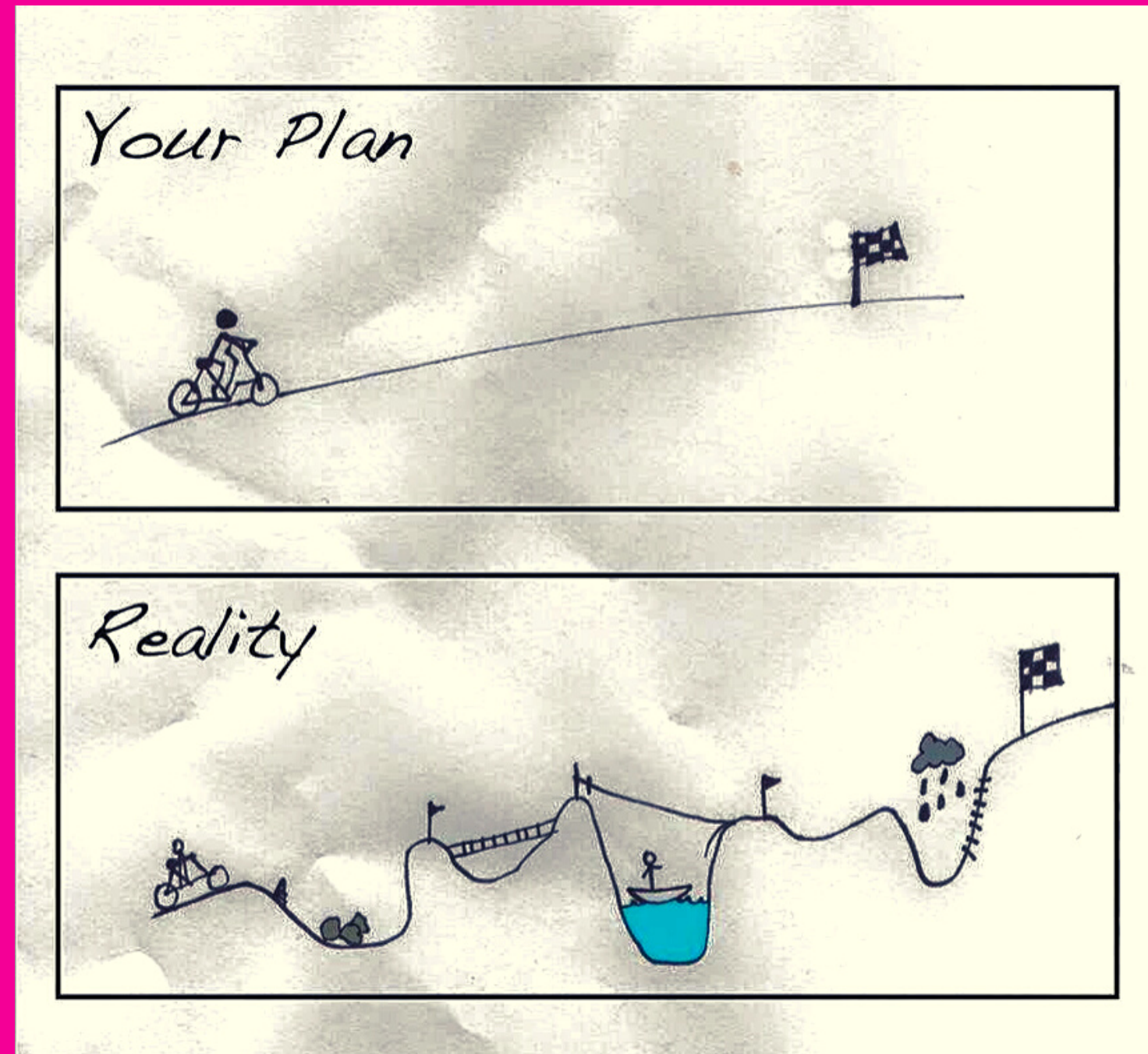
Kada postavljate ciljeve koristite S.M.A.R.T. metod. Ciljevi treba da budu: specifični, merljivi, dostižni, Vama važni i vremenski određeni. I najvažnije od svega - Treba da budu zapisani na papiru ili u kompjuteru !



Na primer, ako je cilj dostići težinu od 50 kg, jedan od odgovora može biti: Više ću vežbati.
Pitanje: Kako ću to više vežbati?
Odgovor: Trčaću 3 puta nedeljno po 3 km.

Ako pogledate odgovor: Trčaću 3 puta nedeljno po 3 km, videćete da je to **novi cilj** koji je sastavni deo velikog cilja da dostignete svoju idealnu težinu.

Naravno, na putu ka ostvarenju ciljeva neće proći dan a da Vaša volja, upornost i istrajnost ne budu testirani. Uvek će se naći neki razlog ili izgovor koji će Vas vući ka tome da odustanete od svog cilja.



Cilj planiranja je da 1 veliki i važan cilj pretvorite u veći broj svakodnevnih aktivnosti koje možete lako ispuniti. To je "razbijanje" glavnog cilja na više manjih ciljeva.

Zato je u startu bitno da imate svoje **VELIKO I VAŽNO - ZAŠTO?** koje će Vam uvek biti motivacija da nastavite dalje ka ostvarivanju Vašeg glavnog cilja.

Kada postavite neki cilj i donesete odluku da ćete ga ispuniti, **najbolje** što možete uraditi **je da odmah krenete** u realizaciju.

Kada krenete putem prema svojim željama i snovima, pogledajte ponekad iza sebe.

Merite svoje rezultate i napredak na tom putu.

Isto kao što kada imate neki dogovoreni sastanak, pa na putu prema tom mestu pogledate nekoliko puta na sat, tako ćete i meriti svoj napredak kada želite dostići neki cilj.

Isto kao što ćete korigovati svoje ponašanje ako vidite da kasnite na sastanak, tako ćete moći i da korigujete brzinu postizanja cilja, na osnovu rezultata koje dobijete merenjem.

Kada merite rezultat možete dobiti 3 ishoda:
Da napredujete Da nazadujete Da stojite u mestu

Na osnovu ovih ishoda treba da korigujete svoje ponašanje da biste osigurali dostizanje cilja.

**"Ako ne planirate svoj put do cilja
- onda "planirate" svoj neuspeh."**



Ako merenje pokaže da napredujete, iskoristite taj trenutak kao „vrhunac inspiracije“ i dodajte gas da što pre dostignete svoj cilj. Ako plan „radi“, povećajte napor. Kada merite rezultat i vidite da to što radite ima učinka, povećajte napor i fokusirajte se na svoj cilj. Kada napredujete imate najviše motivacije da uspete i izdržite do kraja i tada je vreme za „pun gas“.

Ako merenjem dobijete druga 2 ishoda, to znači da plan ne funkcioniše kako treba. Tada Vam preostaje samo jedno. Vratite se nazad na proces planiranja, napravite novi plan i donesite odluku da ćete odmah započeti proces njegove realizacije. **NEMOJTE MENJATI CILJ**, samo promenite plan za ostvarivanje Vama važnog cilja.

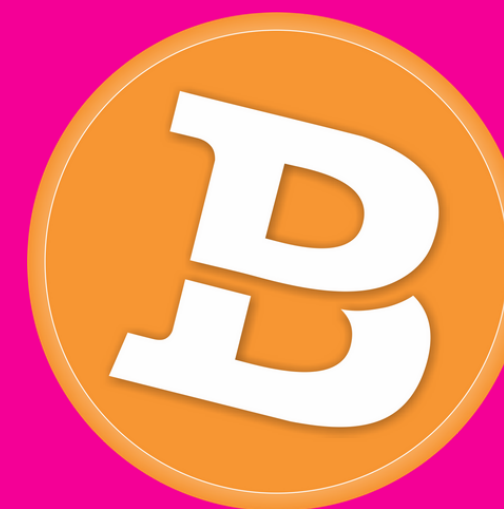
PONOVITE CEO POSTUPAK ONOLIKO PUTA KOLIKO JE POTREBNO DO CILJA !

Ne dopustite da Vas prvi neuspeh demotiviše. Kakav bi svet bio kada bi svi odmah uspevali u onome što rade. Razlog za neuspeh je što to radite PRVI PUT i normalno je da ne znate uvek tačno šta treba da uradite. Važno je da sagledate korake koje ste prošli i gde ste pogrešili i izvučete pouku iz toga da biste sledeći put to uradili na pravi način i ostvarili uspeh.

"Ako niste okusili neuspeh to znači da niste ni pokušali ništa novo."



Savet # 8



dburic.net



**UVEK VERUJTE
U SEBE**



Gotovo je nemoguće postići nešto novo u životu ili u poslu ako nemate dovoljno samopouzdanja. Ako nemate veru u sebe i u svoje sposobnosti, teško ćete se motivisati i prevazići strah od neuspeha.

Samopouzdanje je Vaše lično mišljenje o Vama samima, o Vašim mogućnostima i ograničenjima. Kada imate "zdrav" nivo samopouzdanja, onda se osećate dobro u "svojoj koži" i verujete da zaslužujete poštovanje drugih ljudi.

Kada imate loše mišljenje o sebi ili nizak nivo samopouzdanja, osećate se loše u "svojoj koži", nikad niste zadovoljni svojim učinkom, a posledica je da Vas i okolina vidi takvim. Tajna za postizanje visokog nivoa samopouzdanja, a time i većeg dostignuća, je u VAMA SAMIMA !



Kakvo Vi mišljenje imate o samom sebi i svojim sposobnostima, tako će Vas i drugi doživljavati !

8

...

Uvek verujte u sebe

Saveti za povećanje samopouzdanja a samim tim šansi za lični i poslovni napredak.

1. Prihvatite i naglasite svoje sposobnosti.
2. Prihvatite svoje nedostatke.
3. Verujete u svoje mogućnosti.
4. Uvek razmišljajte pozitivno i očekujte pozitivne stvari.
5. Ako sumnjate da možete nešto da uradite, nemojte da sumnjate u to da uvek možete da naučite kako da nešto uradite.
6. Ne bojite se neuspeha jer strah od neuspeha je samo "emocija", a Vi možete kontrolisati svoje emocije.
7. Nemojte razmišljati o tome šta drugi ljudi misle o Vama. "Sa 20 godina nam je bitno šta drugi misle o nama. Sa 40 godina nas nije briga šta drugi misle o nama. Sa 60 godina shvatimo da niko nije ni mislio o nama."
8. Postavite prave ciljeve za svoj napredak.
9. Donosite odluke brzo i jasno.

10. Ljudski je grešiti, ali učite iz svojih grešaka.

11. Glumite samopouzdanje sve dok ga stvarno ne steknete.

12. Pomažite drugima, prenoseći im znanje.

13. Smejte se što češće.

14. Nemojte čekati da to što radite bude „savršeno“ da biste ga prikazali drugima.

Da biste bili uspešni u svemu što radite, treba da se disciplinujete da uradite ono što je važno, bez obzira koliko je taj zadatak težak. Samo to je pravi put do zadovoljstva i samopouzdanja.

Nije važno da li se radi o poslu, finansijama, sportu, umetnosti ili životu uopšte. Most između želja i ostvarenja je samodisciplina...



Uvek verujte u sebe

Manjak samopouzdanja najčešće dolazi kao posledica socijalnog pritiska, odnosno želje da se dokažemo i pre svega budemo prihvaćeni.

Većina ljudi dozvoljava tuđim idejama i mišljenjima da upravljaju njima i da im određuju kako da se ponašaju i da žive.

A šta je potrebno uraditi da bi se stvari promenile? Zaista, ne mnogo!

Treba najpre raditi malo više nego inače. Kada Vam se javi misao „ne znam da li ja to mogu“, upravo tada krenite da radite! Vrlo brzo ćete shvatiti da možete mnogo više nego što mislite da možete.

Ne plašite se učenja i ne sakrivajte iza neznanja. Naučite da pravilno razmišljate! Pre svega, shvatite da niko neće rešiti Vaše probleme. Budite odgovorni prema sebi i prema drugima.



Uvek verujte u sebe

Preuzmite odgovornost za svoje postupke. Ne zato što to tako treba, već zato što preuzimanjem odgovornosti uvećavate i samopouzdanje. Sa njim će rasti i samovrednovanje i samopoštovanje.

Budite iskreni. Najpre prema sebi, a onda i prema drugima. Ne plašite se iskrenosti, jer ona je ono što ste Vi. Zato razvijajte iskrenost, dozvolite sebi da priznate greške i menjajte se.

Budite odlučni, hrabri i produktivni.
Verujte u sebe. Kada su Vaši ciljevi u pitanju, Vi ste najjači, najlepší i najbolji. Postavite se tako prema sebi i videćete kako su ciljevi lako dostupni.

Kada verujemo u sebe, prihvatamo svoje neuspehe i poraze. Porazi i neuspesi su deo svačijeg života. To nije dovoljno dobar razlog da prestanemo da verujemo u sebe.

Kada verujemo u sebe, ne postoji cilj koji ne možemo da ostvarimo, niti prepreka koju ne možemo preći.

Sve je onda lako i dostupno, a nevolje odlaze same. Privlačimo dobre stvari i dobre ljude, a pored loših prolazimo neoštećeni.

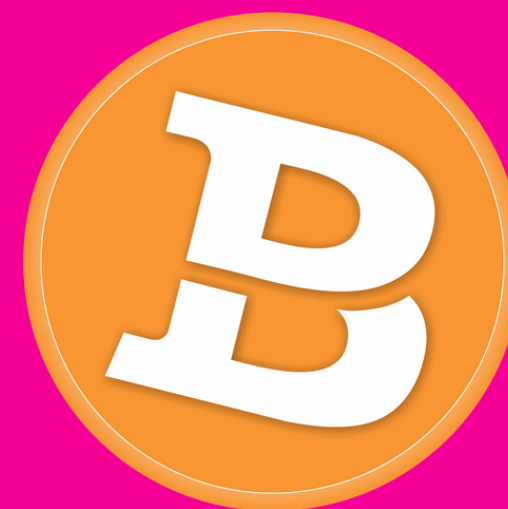
Sa jačom verom u sebe, sledićemo svoje snove, a ne snove drugih.

"Vera u sebe je najsigurniji pravac" – Mikelandelo



Uvek verujte u sebe

Savet # 9



dburic.net



PREDUZMITE AKCIJU



Samo znanje, bez AKCIJE, neće Vam doneti nikakav rezultat u bilo kojoj oblasti života. **Tek kada preduzmete AKCIJU** i počnete svakodnevno da primenjujete u praksi sve ono što znate, **krenućete na svoj put uspeha.**

Ako želite drugačiji, ispunjeniji, srećniji život, **za početak treba da izađete iz svoje zone komfora.**

Naša ZONA KOMFORA obuhvata sve ono na šta smo navikli. Našu svakodnevnicu, ono u čemu se osećamo udobno, naša ponašanja, način razmišljanja, komuniciranja, osećanja, raspoloženja. Zona komfora se najlakše može opisati kao navika na neko stanje. Navikli smo se na neka ponašanja i njih smatramo „normalnim“ jer ih društvo smatra normalnim i takve navike i ponašanja koja su opšteprihvaćena je vrlo teško menjati.

Većina ljudi svoj život provede ušuškana u svoju Zonu komfora. Zašto je to tako? Pre svega, tu smo sigurni, znamo gde je šta, znamo šta, kako i kada funkcioniše. Tu smo u svom svetu i ne želimo da se izlažemo nekim neprijatnostima, nepoznatom niti strahu. Međutim, ta ista Zona komfora nam ne daje mogućnost da rastemo i da se razvijamo.



Smisao postojanja je RAST.

Sposobnost da izađemo iz naše Zone komfora je osnovni način našeg rasta.

Razvoj naše ličnosti se dešava samo onda kada učimo nešto novo, kada stičemo novo iskustvo ili srećemo nove ljude koji nam unose nove doživljaje, osećanja, informacije u život.

Da bismo stekli nova znanja, iskustva i spoznaje moramo upravo da prekoračimo tu granicu naše Zone komfora.

Tek kada pređemo tu granicu, dobijamo priliku da se razvijamo kao ličnost, da postanemo uspešniji i samouvereniji.

Tek tada mi dobijamo novi svet, uspeh, uživanje, slobodu, mogućnost ispunjenja svojih snova.

Nažalost, često se bojimo da učinimo taj prvi korak izlaska iz Zone komfora. Plašimo se neodređenosti, boli, neznanja, pa u svojoj Zoni komfora tražimo utehu i spas. Ali to je samo prividno. Prava istina je da ta naša **Zona komfora nema nikakve veze sa komforom, nego je zapravo reč o strahu.**



Zbog straha ostajemo na istom mestu, zbog straha od neuspeha ne želimo da učinimo nešto novo, zbog straha propuštamo život i sve njegove čari.

I onda sedimo, čekamo i molimo Boga da nam se nešto dobro dogodi samo od sebe. Samo da mi sami ne moramo da se pokrenemo, jer je teško i strašno učiniti nešto čega se bojimo i što nikad ranije nismo uradili.

Većina ljudi sprečava same sebe da ostvare uspeh zato što nije spremna da izađe iz Zone komfora!

Razmislite o ovome i napravite izbor: Da li ćete samo pasivno želeti ili ćete postati spremni da zaista učinite sve što je potrebno za Vaš lični napredak.

Lako je stajati u „bari“, žaliti se na mulj i mutnu vodu i čeznuti za bistrom rekom. Na sopstvenu „baru“ smo se ipak navikli. Jeste da je mutna i da smrdi, ali tu nam je toplo i osećamo se sigurno. Ništa neočekivano ne može da nam se desi, ništa ne možemo da izgubimo (ali ni da dobijemo, naravno).

Ako smo zaista spremni da dođemo do te reke, potrebno je napraviti izbor i pokrenuti se u njenom smeru -
Potrebno je preduzeti AKCIJU u smeru željenog ishoda.

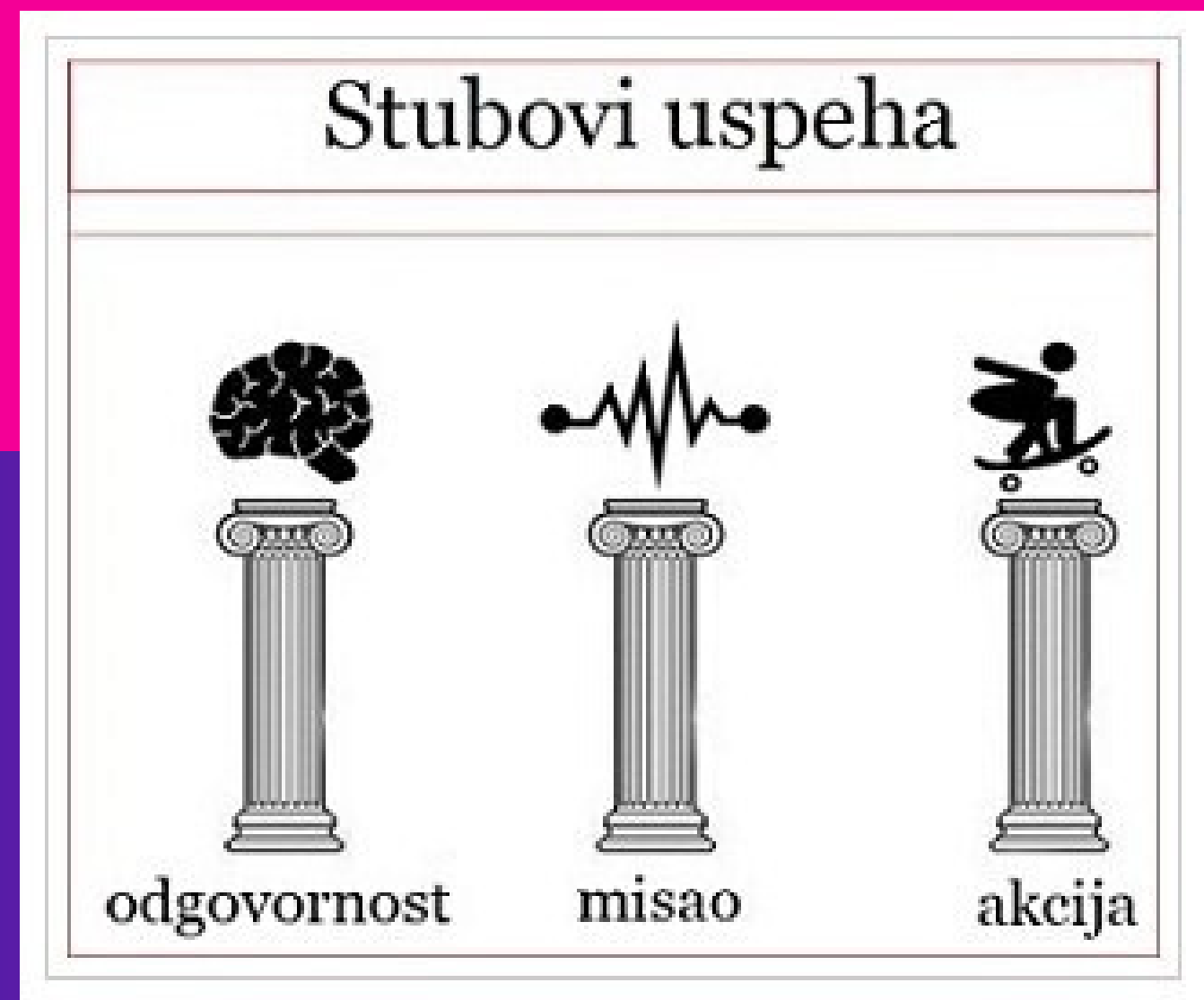
Potrebno je da izađemo iz Zone komfora. Biće hladnije i možda se ubodemo na neki trn; možda nas čak budu i ismevali. Ali вреди dati sve od sebe jer će nagrada biti velika.



Preduzmite akciju

4 razloga da preduzmete AKCIJU i izađete iz svoje Zone komfora:

- 1 Otkrićete Vaš životni poziv / "misiju".
- 2 Ubrzaćete Vaš lični rast i razvoj.
- 3 Ojaćaćete samopouzdanje i veru u sebe.
- 4 Inspirisaćete druge ljude.



Kako preduzeti AKCIJU i izaći iz Zone komfora ?

Za početak, osvestite svoje granice, prihvatite da postoje i odlučite koji bi mali koraci bili sada prihvatljivi. Neki ljudi mogu da izađu iz ove zone lakše, neki teže. Zato je dobro vežbati, ići korak po korak. Poznatost umiruje ali i sputava.

Poznata vežba za ovo: Jednostavno prekrstite ruke. Obratite pažnju na taj poznati osećaj. A sada zamenite ruke i prekrstite ih ovoga puta obrnuto (savet: koncentrišite se pri tome na jednu ruku, biće vam lakše) Ok, jeste li uspeli? Kakav je sada osećaj? Čudan, neobičan? Najradije biste vratili ruke u vama uobičajen položaj? Tako je isto i sa našim ponašanjem i navikama. Ono što nam je poznato je ono što nam je milo, u šta imamo poverenja i našta smo navikli. To je oblast koju mi opisujemo kao „Zonu komfora”. Sve što je izvan te zone, čudno nam je, neobično, delimično čak i neprijatno.



Osećaj nelagode prati svako iskakanje iz Zone komfora, ali ako znate da je to prirodno, prihvatite to i istrpite tu nelagodnost, dolazite do spoznaje da možete mnogo više nego što ste mislili. Svakodnevni iskoraci iz Zone komfora, ma koliko mali bili, vode ka razvoju Vaših potencijala i obogaćenju Vašeg života. Vremenom se osećaj nelagode smanjuje i postaje zamenjen prijatnim osećajem uzbuđenja i svežine i odjednom ćete sebe zateći na mestu na kojem nikada ranije niste verovali da možete da budete. Sa one strane granice, gde je sve moguće. I tog trenutka ćete shvatiti - vredelo je ! A da biste uspeli, verujte da će vredeti.

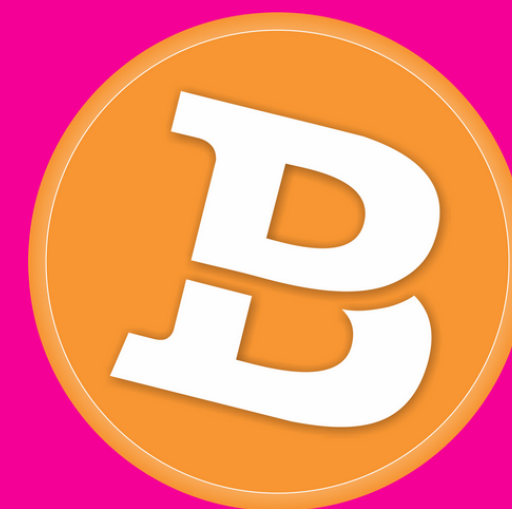
"Kada izađeš iz svoje Zone komfora, ono što je nekada bilo nepoznato i zastrašujuće postaje sasvim novo i normalno za tebe." - Robin Šarma

6 načina da izađete iz Zone komfora

- 1 Budite svesni svoje Zone komfora, ali i ciljeva koje želite ostvariti.
- 2 Promenite svoju perspektivu gledanja na svet.
- 3 Idite korak po korak.
- 4 Neka Vam postane ugodno sa neugodom.
- 5 Ništa ne shvatajte lično.
- 6 Ništa ne shvatajte preozbiljno.



Savet # 10



dburic.net

10

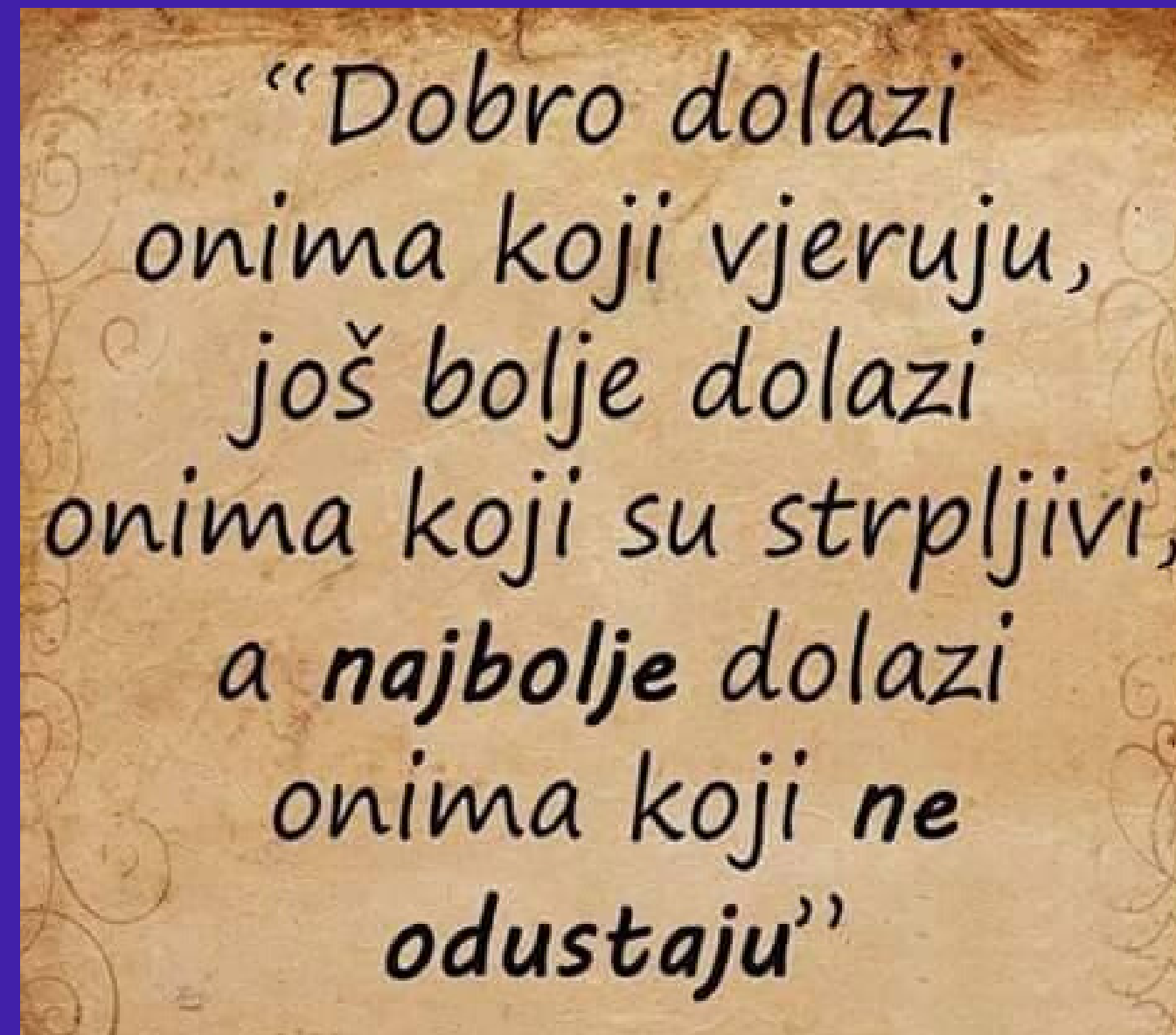
NIKADA NE
ODUSTAJTE



Zamislite kakav bi svet bio kada bi svako uspeo u onome što radi iz prvog puta. To se, naravno, vrlo retko događa. Zato je bitno da shvatite da je svaki Vaš trenutni neuspeh samo još jedno novo iskustvo iz kojeg treba da izvučete pouke.

Ako doživite neuspeh, ako padnete na putu prema Vašem cilju, važno je da zapamtite da je to samo jedna stepenica koju danas niste uspeli da savladate. Važno je da uvek pred sobom imate jasnu sliku svog cilja (viziju) i onoga što želite postići ili postati i da stalno tražite svoj put do cilja. **Neuspeh nije loš. On samo pokazuje da trenutno nismo spremni**, da nemamo dovoljno iskustva i znanja ili jednostavno ovoga puta nismo imali sreće.

"Jedino gore od neuspeha je ako uopšte ne probaš" – Majkl Džordan
"Nije važno koliko jako možeš udariti. Važno je koliko udaraca možeš primiti, izdržati i nastaviti prema cilju" – Roki.



*“Dobro dolazi
onima koji vjeruju,
još bolje dolazi
onima koji su strpljivi,
a najbolje dolazi
onima koji **ne**
odustaju”*

10

...

Nikada ne odustajte

Formula za uspeh je jednostavna i sastoji se od samo 7 koraka:

1. Gde se nalazite danas? Tačka A.
2. Gde želite biti u budućnosti? Tačka B.
3. Plan od tačke A do tačke B.
4. Započnite ODMAH realizaciju plana.
5. Merite trenutne rezultate.
6. Ako plan "radi" povećajte napor.
7. Ako plan ne "radi" – vratite se na 3. tačku i napravite novi plan.

Postoji izreka – Ako plan A ne "radi", imate još 29 slova u abecedi. :) Ako primetite da plan ne "radi", zaustavite sve aktivnosti, analizirajte šta ste napravili dobro, a šta loše. Saznajte koji su razlozi zašto plan ne "radi". Naučite šta Vam je potrebno da "popravite" ono što je bilo loše i započnite sve PONOVO ! Najvažnije je da disciplinujete sebe da svakoga dana uradite nešto za ostvarivanje Vašeg cilja i tako ćete imati uvek dovoljno motivacije da nastavite.

10

...

Nikada ne odustajte

ZAŠTO LJUDI ODUSTAJU



NEUSPESI POZNATIH



ALBERT EINSTEIN

Nije mogao da govori do svoje četvrte godine i njegov učitelj je govorio kako "nikada neće postići mnogo".

MICHAEL JORDAN

Izbačen je iz školskog košarkaškog tima kao netaalentovan, pa je otčao kući, zaključao se u ormar i plakao.



WALT DISNEY

Otpušten je iz novinske kuće zbog "nedostatka mašte" i zato što "nije imao originalne ideje".

STEVE JOBS

U svojoj 30-oj godini bio je razoren i deprimiran nakon što je bio isteran iz kompanije čiji je jedan od osnivača.



OPRAH WINFREY

Isterana je sa posla TV reportera jer su njeni prilozi bili "neprimereni za TV".

THE BEATLES

Odbijeni od strane izdavačke kuće uz argument da "njihova muzika nema nikakvu budućnost u šou biznisu".

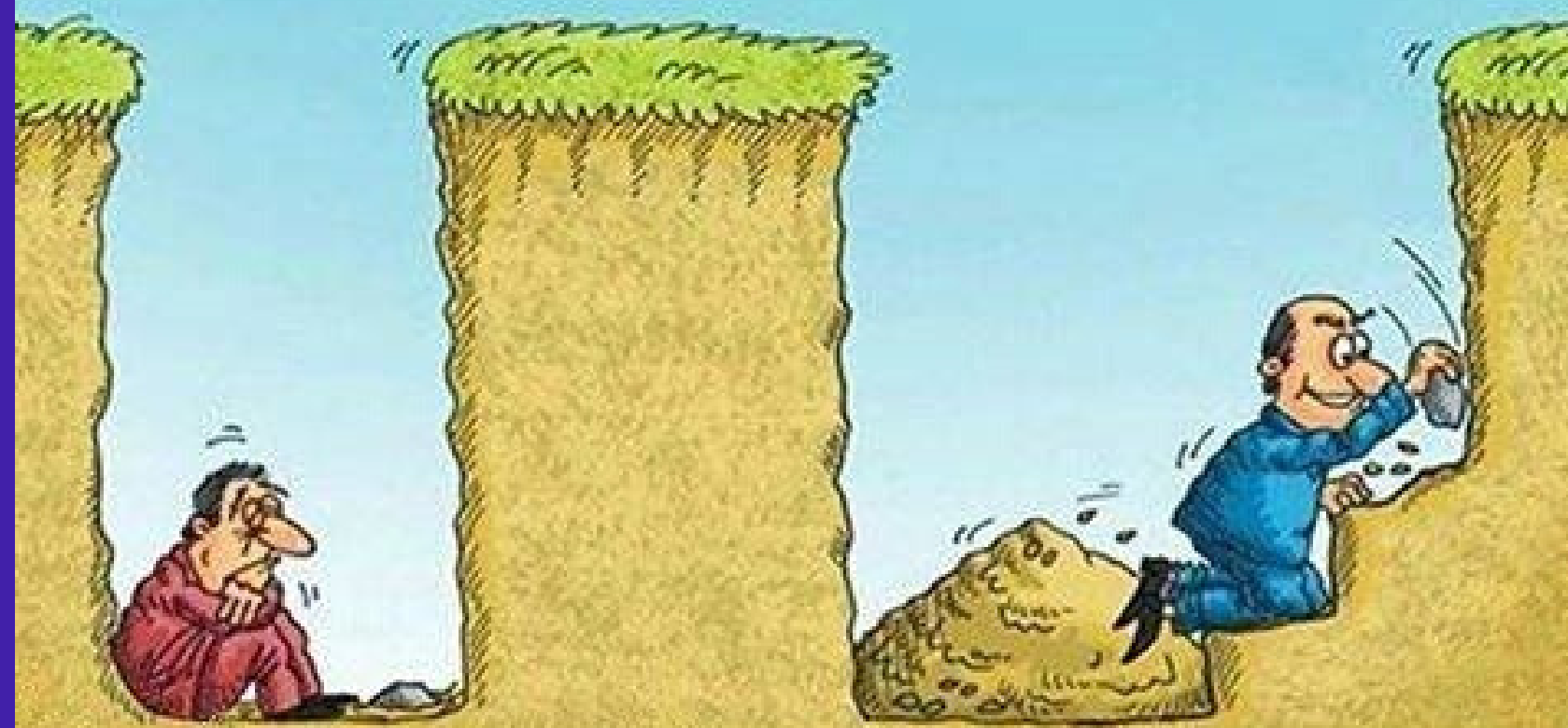


**AKO NIKAD NISI IMAO NEUSPEH,
NIKAD NISI NI PROBAO DA URADIŠ NEŠTO NOVO!**

NIKADA
NE ODUSTAJ
OD ONOGA ŠTO
STVARNO ŽELIŠ.
ČOVEK SA
VELIKIM SNOVIMA JE
MNOGO MOĆNIJI OD
ONOG SA ČINJENICAMA.

ALBERT AJNŠTAJN

Ne gubi nadu, nadji resenje.



10

...

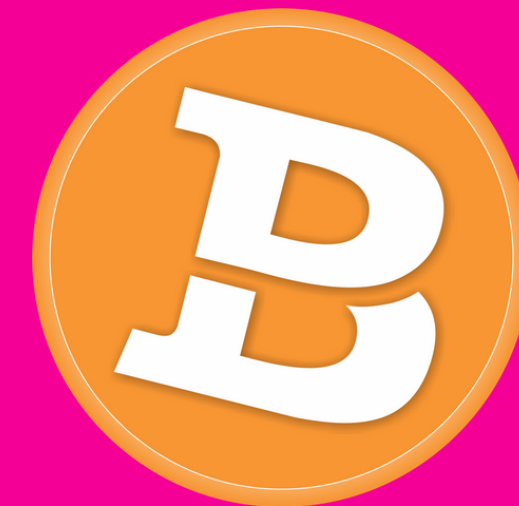
Nikada ne odustajte

VIDEO KURS

222 Video tutorijala

30 Sati edukacije

5 Specijalnih BONUSA



dburic.net

Potavite ceo
MARKETING SISTEM
KORAK PO KORAK
Za promociju Vašeg biznisa

