TRŽNICA IDEJ ZA IZOBRAŽEVALCE, TRENERJE IN COACHE, december 2015

SLEDI

Uvod

Pozdravljeni!

Vsako leto znova si doma rečemo, da letos pa res ne potrebujemo božične smrečice, saj so otroci že veliki, vnukov še nimamo, žive smrekice se nam "smilijo", zato se bomo pa letos zadovoljili kar z nekaj okrašenimi vejami. In potem se vsako leto premislimo, zato bom letos "popustila" že vnaprej. Torej bomo spet pričarali praznično vzdušje, kot je v navadi. No, smrečica bo tista, ki raste v loncu, ne plastična, niti sveže odsekana ...

Navsezadnje je le en teden v letu (razen v mestih, kjer začenjajo s proslavljanjem že novembra, da se čarobnost praznikov povsem "izprazni"), ko se prepustimo blišču, vonju po smrekah, razkošnemu utripu in druženju, ki je s tem povezano.

Tale čas je tudi čas za pogled naprej, za pospravljanje mize in ustvarjanje prostora za nekaj novega. Ko sem naredila to z enim od svojih klientov na poslovnem coachingu, je bil presenečen. Pogosto doživlja svoje delo kot zelo stresno, obremenjujejo ga množica opravkov, ljudi e-pošte, zahteve šefov in sodelavcev, čeprav ima vodstveno delovno mesto.

Postavila sem mu vprašanja:
Na kaj ste v tem letu pri sebi posebej ponosni? Kaj vam je zelo dobro uspelo?
Katera majhna stvar je bila pri delu presenečenje za vas?
Kateri izziv ste uspešno premagali? Kaj ste se iz tega naučili?
In nazadnje: Kako boste proslavljali uspeh?

Ko sva šla skozi dogodke tega leta, je ugotovil:
- V podjetju mi je uspelo uveljaviti 3 inovacije, s čimer smo prihranili več sto tisoč evrov. Moj šef to zelo ceni. Dober sem.

- Ob preobremenjenosti z administracijo sem vsakdanjo analizo učinkovitosti delegiral sodelavcu, zato sem bolj sproščen, sodelavec, ki je strokovnjak za analize pa bolj zadovoljen.
- Kaj je bilo izziv?

V sedanji, zelo odgovorni službi so mi kar trikrat podaljševali zaposlitev za določen čas. Po prvih 6 mesecih je šef godrnjal in odkimaval. Potem so mi podaljšali delo za 3 mesece. Bilo je stresno živeti v tej negotovosti. Potem še enkrat za 3 mesece. Počasi so se začeli kazati rezultati mojega dela in inovacij. Nazadnje sem dobil delo za nedoločen čas. Dobil sem precejšnjo povišico in direktor je zelo zadovoljen. Ko gledam nazaj, sem ponosen nase, da sem vse to mirno prenesel, da sem prožen in da znam prenesti to negotovost. (Klient je star 50 let) Vidim, da se res lahko zanesem nase in da marsikaj prenesem.

- Kaj ste se naučili?

Največ sem se naučil iz konflikta med dvema sodelavcema, kjer sem posredoval. Po izbruhu jeze sem ju mirno ločil in se z vsakim pogovoril

Dosegel sem, da spora nista vzela osebno in sta se spravila. Nihče ni več jezen na nikogar. A tisti večer nisem mogel spati in prizor se mi je še dolgo vrtel pred očmi. Kot da sem prevzel njuno jezo. Zdaj vem, kako ravnati z jezo in kako pogledati na take dogodke iz višje perspektive. Res sem zadovoljen, da mi je to uspelo.

- Kako boste proslavljali?

Z dolgim vikendom, ko ne bom delal nič, ko bom veliko spal. Potem grem praznovat v hribe, v družbo s prijatelji in tja, kjer najglasneje šepeta tišina.

Zadovoljen sem, ker si lahko nekaj privoščim tudi finančno. Zaslužil sem si, dobro sem delal"

Kaj pa vi? Ste se že potrepljali po rami za preteklo leto? Morda ste ugotovili, da marsikaj prenesete, da ste močni in varni v sebi.

Ko sem pregledala svoje leto, sem ugotovila, da je bilo v njem veliko sončnih, morskih dni, da je bilo veliko srečanj z zanimivimi ljudmi in delo s čudovitimi, samimi zelo motiviranimi udeleženci.

Življenje me je dvakrat ali trikrat tudi pošteno brcnilo nekam. Sem rekla, da to ni pošteno, da ni prav. Zelo kmalu sem ugotovila, da vse, česar mi ni dano, ne dobim ali pa se moram zelo boriti in truditi – da je vse to kot po meri urezano zame. Da se za izgubo vedno skriva nekaj boljšega, bolj usklajenega z menoj, da vsak tak pretres okrepi moje temelje.

In ob tem pogledu nazaj sem tako lahko le še hvaležna: za čudovite ljudi, ki sem jih srečala in z njimi sodelovala, za zdravje, za mnoge sončne dni tega leta in za čarobne kraje, ki sem jih videla. Zato gledam naprej z mirom in varnostjo v sebi, hkrati pa z veselim pričakovanjem, s čim vse me bo presenetilo leto, ki prihaja.

Ker sem veliko lepega dobila, je prav, da tudi delim med vas. Ta mesec lahko naši dve knjigi **RDEČA NIT** in **(P)ozdravi stare rane** kupite po praznični ceni 16EUR in 15 EUR, za komplet pa plačate le 30 EUR. Knjigi sta dolgoročna naložba v znanje.

Darilo tudi za naročnike TRŽNICE IDEJ:

Vsi, ki TRŽNICO priporočate drugim in pridobite novega naročnika, dobite v dar eno od naših knjig. Če jih že imate, dobite dobropis za naslednjo knjigo, ki bo izšla pri nas spomladi.

Vabljeni ste tudi k sodelovanju!

Sicer pa naj bo prihajajoče leto 2016 zdravo, veselo, ljubeče in lahkotno!

Nada

VSEBINA

Uvod	str. 1-2
Vsebina	str. 3
Kako proslavljati napredek?	str. 4-5
Živeti v tem trenutku? Kako?	str. 6-7
Odnehati ali se prepustiti?	str. 8-10
Obsojanje ali radovednost?	str. 12-13
Samorefleksija varuje pred neumnostjo in fanatizmom	str. 14
Vse je mogoče! A res?	str. 15-16
Še enkrat omejujoča prepričanja	str. 17-18
Flow olepša življenje! Kako?	str. 19-21
Kaj je novega pri nas?	str. 22

Kako proslavljati napredek?

Živimo v kulturi, ki je zelo ciljno orientirana. Ljudje si prizadevajo za doseganje ciljev in želijo do njih priti zdaj, takoj, da bi se potem premaknili k novim cilje. Toda pomemben del je tudi proslavljanje uspehov. Na prehodu leta je pravi čas, da se skupaj s klienti ustavimo in proslavljamo z njimi uspehe, ki so jih dosegli.

Zakaj je tako pomembno proslavljati uspehe ob doseženih ciljih? Ker je to navdihujoče. Pomaga nam tudi, da sebe bolj cenimo in razvijemo zdravo samozavest (tudi če nam naš notranji kritik pravi drugače). Ne le da se pogosto osredotočamo na tisto, kar gre narobe, namesto na tisto, kar je dobro, tudi na uspehe radi pozabljamo.

"Proslavljaj tisto, česar želiš videti več." ***Thomas J. Peters***

Zato sem letos z enim od klientov, s katerim delam poslovni coaching, zadnje srečanje v letu posvetila proslavljanju uspehov.

Pogovarjala sva se o preteklem letu, in sicer takole:

Kaj so vaši največji dosežki v minulem letu:

1. "Na kaj ste najbolj ponosni?"
2. "Kaj ste dosegli v tem letu, kar vas je presenetilo?"
3. "Na katero manjšo, manj očitno stvar, ste letos lahko ponosni?"
4. "Katere korake k večjim ciljem ste naredili in si zdaj dajete priznanje za to?"
5. "Katere napake ali zmote ste doživeli in si jih je zdaj treba priznati?
6. Kaj ste se naučili in na kaj ste ponosni, kako ste ravnali ob tem?"
7. "Kako boste proslavljali, da prepoznate in se veselite svojih dosežkov?"
8. Uporabite 4K: KAJ, KDAJ, KJE in KDO, da načrtujete, kako boste proslavili in s kom.

Coaching nasvet: To lahko naredite kot vajo ali pogovor ali uporabite kot "domačo nalogo" za klienta.

Odločite se, kako boste proslavljali uspeh:

Drugi korak je, da naredite seznam vsega, kar boste naredili, da boste proslavljali. To je lahko osebni ritual, večerja z nekom posebnim, pohod v hribe, si nekaj posebnega kupiti ali organizirati skupinski dogodek. Poiščite ideje za proslavljanje in rituale in enega izberite.

"Ljudje našega časa izgubljajo moč proslavljanj. Namesto da bi praznovali, iščemo zabave. Proslavljanje je aktivno stanje, izražanje in spoštovanje. Zabava je pasivno stanje. Proslavljanje je posebna pozornost, ki jo damo določeni akciji."

ŽIVETI V TEM TRENUTKU?

“*Ko pišeš zgodbo svojega življenja, ne dovoli, da kdorkoli drug drži v roki svinčnik.” (neznani avtor)*

Pogosto slišimo izraz “živeti v tem trenutku” ali pa ga poznamo iz knjige Eckarta Tolla ZDAJ: A večinoma smo zapleteni v tok misli, ki imajo le malo opraviti s tem trenutkom. Ko npr. naročimo kavo, pozabimo pogledati v oči tujca, ki nam jo je postregel. Obsedeni smo s tem, kako smo videti, a precej manj s tem, kako nas vidijo drugi, npr. naši najbližji. Ko se zaljubimo, skrbimo, kaj se bo zgodilo, če zgubimo ljubezen, namesto da bi uživali v čudovitem občutku zaljubljenosti.

Kako torej lahko spremenimo presojanje svojega življenja v resnično življenje in uživanje? Nekaj ključnih elementov:

1. Utišajmo svojega notranjega kritika.
Morda smo dosegli pomembne cilje ali uživamo v lepem trenutku, naš kritični notranji glas nenehno postavlja vprašanja, kritizira in ocenjuje izkušnje. Govori nam, da nismo dovolj dobri, da nismo nič posebnega, da nismo nič, če nismo najboljši, da ne zaslužimo ...
Če se zaljubimo, zašepeta: “Ona te bo zapustila.” Ko poslušamo ta glas, zamujamo realnost. Zgubljamo stik z občutki realnega življenja. Ostajamo “v glavi” in se izogibamo stiku z ljudmi in kraji, ki bogatijo naše trenutke.

Moja prijateljica je bila pred meseci povabljena na izlet s svojim fantom. Bila je vznemirjena in srečna, a po nekaj minutah vožnje je začela razmišljati: “O čem naj se pogovarjam? Nimam nič zanimivega povedati. Kmalu bo spoznal, kako dolgočasna sem.” Ta dialog v glavi je povzročil, da je postala zamišljena in tiha. Zaželela si je, da ne bi pristala na ta izlet. Ob prvem postanku je izstopila iz avta in začutila mrzel svež zrak in opazila prelepo zasenženo pokrajino. Bilo je čudovito. Spoznala je, da njene samokritične misli povzročajo, da je marsikaj, o čemer je govoril njen fant, preslišala. Šele ko ji je položil roko na rame, se je lahko vrnila v ta trenutek in lahko skupaj z njim občudovala lepoto pokrajine. Zato ni čudno, da je včasih naš notranji kritik pravi “demon”. Dajemo toliko prostora, da v naši glavi ni več prostora za ljubezen. Ko ga hranimo, povzroči, da vztrajamo v slabih razmerjih ali načne naše telo. Včasih pa se ga z leti le naveličamo in ga s pomočjo ljubezni do sebe sprejmamo kot oddaljenega sorodnika in nič več.

Če ga ignoriramo, postane še glasnejši in težavnejši. Dr. Daniel Siegel, eden vodilnih znanstvenikov interpersonalne nevrobiologije, trdi, da je edini pravi pristop do svojega notranejga kritika radovednost, odprtost in ljubeče sprejemanje. Ta namera omogoča spremembo. Pomaga ne le doseči vaše cilje, temveč tudi ceniti in spoštovati pot, ki vas pripelje do tja, ne glede na to, kako nepopolna je.

2. Ne izogibajte se občutkom.
Psiholog Robert Firestone poudarja, da živeti v tem trenutku ni vedno tako veselo, kot si predstavljamo. Življenje je napolnjeno s celo paleto občutkov, tudi z bolečino. Živeti v trenutku pomeni biti bolj živ. Ker ne moremo izkušati preteklosti ali prihodnosti, se veliko časa izgubljamo v obžalovanju preteklosti in skrbi zaardi prihodnosti. A sedanjost je vse, kar imamo.

Večina od nas uporablja vedenje, s katerim se izogibamo žalosti. A žalost ima mnoge pozitivne učinke: Počutimo se živi, ko jo občutimo. Ima pomladitveni učinek, ki veča našo kapaciteto za srečo.Če skušamo ubiti v sebi ta del, še bolj izgubimo sebe, kot si predstavljamo. Strah, ki nas žene, da se izognemo globljim občutkom, nas še bolj ohromi.

3. Preusmerimo svojo pozornost.
Če poslušamo notranjega kritike, je to podobno, kot bi gledali nase skozi oči nekoga drugega. Morali bi se naučiti gledati sebe in razumeti pomen svojih izkušenj. To še vedno pomeni postavljati cilje,a uživati na poti. Ste že kdaj hujšali ali diplomirali po dolgem študiju in ugotovili, da ste na cilju prazni? To je zato, ker se življenje dogaja na poti sami. Svojo energijo lahko čutimo le v akciji.

Manj se osredotočajte na preverjanje in bolj na resnično izkušnjo. Poglejte skozi okna avtomobila med vožnjo. Bodite v trenutku. Strokovnjak za čuječnost Jon Kabat-Zinn pravi: "Bodi pozoren na ta trenutek, kot da je vse tvoje življenje odvisno od njega." In če se izgubiš, se nikoli ne kaznuj ali obtožuj, samo nežno pripelji nazaj pozornost v ta trenutek. Svoj um lahko vadiš, kot treniraš mišice, s tem da preusmerjaš pozornost tja, kamor hočeš. Življenje je preveč dragoceno, da bi ga izgubljali, se preverjali in se oddaljevali od svoje izkušnje. Bolj prisotni smo, če smo pozorni na svoje čute, občutimo, kar je zdaj in izkušamo, kar nam je dano vsak trenutek.

Vir: PsychAlive.org

ODNEHATI ALI SE PREPUSTITI?

Včasih me kdo vpraša, ali naj nadaljuje naporen projekt, na katerem trdo dela. Pri delu se dolgočasi, vlaga veliko napora in se želi premakniti k nečemu novemu, a ne želi biti tisti, ki prehitro odneha. Je torej čas za še več dela ali čas, da odneha in opusti stvar?

Pogosto se to zgodi v odnosih. Ljudje sprašujejo, ali naj ostanejo v zakonu in se borijo do smrti zanj ali je morda čas, da odnehajo in se premaknejo naprej.
Naj se preselim v nov kraj ali ostanem kjer sem? Naj se borim ali odneham?
Odgovor: NIMAM POJMA. Ali bolj natančno: Odvisno.
Vedno so dobri argumenti za eno ali drugo, kajne? Lahko najdemo stotine primerov, ki govorijo v prid prenehanja boja.

Poznam avtorje in umetnike, ki so uspeli, ker so vztrajali, ne glede na to, kako težaven je bil projekt. Poznam tudi take, ki so se osvobodili, ko so odnehali nekaj, kar ni delovalo, da so se lahko premaknili k boljši stvari.

Lahko pokažem zakone, kjer sta se oba partnerja odločila, da ohranjata zakon kljub prevari, zmedi in prepirom – in leta kasneje sta bila srečna, da sta ostala skupaj. Lahko pa pokažem tudi take, ki so res morali končati razmerje – in sta bila oba čez leta ponosna, da sta prekinila nezdrav odnos.

Sama se m se večkrat srečala s to dilemo. Naj se borim ali odneham in premaknem naprej? Pri odločitvi pomaga razumeti, kakšna je razlika med “odnehati” in “prepustiti se”.

Besedi sta zelo različni. Odnehati pomeni prekiniti nekaj, ker je težko, dolgočasno, in preprosto tega ne počnemo več radi. Je tako kot takrat, ko grem npr. k telovadbi in si obljubim, da bom tam eno uro, po 15 minutah pa si rečem: “Saj je že dovolj,” in si privoščim sladoled za nagrado. Ali odneham, ker sem prišla do konca svojih zmožnosti? Ne! Sem dosegla konec svojih moči? Ne! Samo ne da se mi danes in sem odnehala. To pomeni odnehati.

V resnejših primerih, v prijateljstvih in ljubezenskih razmerjih, prekinemo odnose, ker ne želimo narediti tistega, kar bi pomagalo odnosu, npr. se soočiti z neprijetno temo ali se lotiti določenega težavnega pogovora.

Nikoli nisem bila ponosna nase, ko sem kaj odnehala. Kajti odnehati pomeni biti len. Odnehati pomeni pripovedovati si lažnivo zgodbo o tem, kako smo vse naredili, kar smo

lahko, a skrivaj smo vedeli, da to ni res. Odnehati pomeni neko vrsto samoprevare in sovraštva samega sebe. Sabotiramo svoje življenje, vedno ko odnehamo.

Potem se kaznujemo. Vsi smo kdaj kaj odnehali. Smo samo ljudje. Verjetno bomo odnehali kaj tudi v prihodnosti. A bomo vedeli, ko smo nekaj odnehali, ko smo to ocenili kot "bulšit", čeprav samo v svojih očeh.

Prepuščanje je nekaj povsem drugega.

Prepuščanje se zgodi, ko pridemo na konec svojih moči. Zgodi se, ko smo prišli do dna svoje duše in našli tam svojo resnico, ki je: "Ne, tega ne morem več in nimam več idej, kako to nadaljevati. Prepustitev se zgodi, ko nobena preživetvena strategija več ne deluje – in vaša igra je končana. Prepustitev se zgodi, ko vse prepustimo božji volji ali višji sili. Nehate se prepričevati, da so stvari krasne, če so v resnici grozne. Nehate nositi masko, loščiti problem ali lagati. Soočite se z resnico, da niste najmočnejša sila v univerzumu. Prepustite stvar usodi. Izdihnete in se prepustite.

V prepustitvi je vedno milost in resnica. Vedno gre za pogum. Kar se zgodi kot naslednje, je pogosto čudovito. Odprti ste, ker ste se nehali boriti in pretvarjati. Ko to naredite, se lahko zgodi marsikaj. Včasih se vaša prava usoda lahko zgodi le potem, ko ste se prepustili. Univerzum lahko včasih deluje skozi vas šele potem, ko ste se prepustili.

Nekoč sem bila na srečanju AA in odvisnikov in videla prostor , poln ljudi, ki so se prepustili. Vsak do njih je prišel do konca svojih moči. Prostor je sijal od resnične, globoke milosti. Ljudje so izražali: "Ničesar več nimam, s čimer bi lahko rešil ta problem. Sem na koncu svojih moči in ne vem, kaj se bo zdaj zgodilo. Pomagajte mi."

Vsak, ki je kdaj vstopil v prostor terapevta ali psihiatra, je bil v trenutku prepustitve. ("Nimam več kaj izgubiti, ne vem, kaj naj naredim. Pomagaj mi.") Vsakdo, ki se je kdaj odločil, da bo prekinil stik z nekom, ki ga je ljubil z vsem srcem, a je oseba odvisnik, nasilnež, lažnivec ali zlorablja, je v stanju prepustitve.

Ločitveni postopki so povezani z ljudmi, ki so se prepustili – dosegli so konec svoje moči. Kakor je ločitev strašljiva, ji navadno sledi resnična milost. Ko se razdre zakon, se popolnoma prepustimo, čeprav je boleče. Dosežemo svojo skrajno točko. Nimamo več ideje, kako naj to razmerje deluje. Smo prazni in zlomljeni

Če me vprašate: "Naj odneham ali nadaljujem?" je moj odgovor: "Ne vem." Ne morem vedeti, ker nisem v vaši glavi in telesu. Ne poznam vaše zgodovine in vašega potenciala.

Vem pa: Potrebujete predstavo o sebi, ali boste odnehali ali se prepustili. Le to lahko odgovori na vaše vprašanje. Če boste odnehali, ne boste zadovoljni s tem kasneje, to vam lahko zagotovim. Če imate več takih nedokončanih stvari, imate morda vzorec nedokončavanja. Morda je čas, da ga spremenite. Potem ostanite s problemom malo dlje. Morda boste spoznali nekaj za vedno pomembnega.

Če ste se prepustili, bo vse v redu. (Če imate navado, da se do smrti borite za nemogočo situacijo, tudi če to uniči vaše življenje in vam povzroči živčni zlom, potem imate verjetno

vzorec žrtve. Morda je čas, da jo spremenite.) Morda se je treba naučiti prepustiti. Morda je čas, da poskusite znova, samo kot eksperiment v svojem življenju.

Razlika med odnehanjem in prepustitivijo je – če niste prepričani – a ni se treba odločiti danes. Niti to leto. A vprašajte se, kaj se dogaja. Poiščite si pomoč in se prepričajte, da se niste "prodali" ali se zataknili. O tem se boste morali prepričati z vso iskrenostjo in pogumom. Kakorkoli se boste odločili, boste morali biti velikodušni in potrpežljivi s seboj.

Ni lahko, a je mogoče. Ostanite iskreni in prijazni do sebe in lahko to storite.

RADOVEDNOST ALI OBSOJANJE?

"Radovednost premaga strah veliko hitreje, kot bi ga lahko pogum kadarkoli."

Ste opazili, kako so zadnje čase ljudje kritični skoraj do vseh in vsega?
Vendar nasprotje kritičnosti ni premoč, temveč radovednost. Radovednost je namreč ključ
Zadnjič sem opazila mamo z dvema majhnima otrokoma v veleblagovnici. Otroka sta se oddaljila in mama se ni niti ozrla. Vsa zatopljena se je igrala s svojim pametnim telefonom. To je bila dobra priložnost, da preverim, ali mi radovednost lahko pomaga opustiti obsojanje. Moja odrasla hči se je takoj oglasila: "Poglej jo, sploh ne pogleda, kaj delata njena otroka. Le kaj je tako pomembnega, da se mora ravno zdaj ukvarjati s telefonom?"

Kadar tako razmišljam, sem pri tem jezna, vzvišena in v slabem stanju, zato sem se zdaj spomnila, da želim biti namesto tega radovedna glede njenega početja, namesto da bi si ustvrajala predpostavke. Lahko bi čakala na pomembno sporočilo družinskega člana sli prijatelja? Morda išče novo službo? Morda je imela zelo naporno jutro in išče nekaj minut zase, medtem ko se ji zdi da sta otroka v varnem okolju? Je to moja stvar, če klepeta ali pošilja sporočila prijateljem, namesto da bi se ukvarjala s svojima otrokoma?

Ko sem to naredila, sem, se takoj počutila bolje. Takoj sem bila hvaležna, da sem se spomnila biti radovedna. Je nekaj osvobajajočega, da pustiš osebi, da počne, kar pač počne in se ne ukvarjaš z razlogi, ki so onstran običajnega.

Vedno je dobro odložiti prvi odziv in pogledati malo globlje. Kadar je nekdo neprijazen do vas, si skušajte predstavljati, kaj se morda zdaj dogaja v njegovem življenju. Morda je zamudil-a v službo? Morda je zatopljen-a v misli glede nčesa drugega in vas ne opazi? Radovednost vam pomaga, da se sprostite, namesto da bi se pritoževali.

Stopite v čevlje drugega vsaj za trenutek. Morda je moral v zadnjem hipu nadomestiti sodelavca ali pa je dobil njegov sin že tretji cvek pri matematiki.

Vaše obsojanje mu ne bo pomagalo, lahko pa ste radovedni, kaj se dogaja, kar pomeni, da vam to pomaga, da ste prijazni in neobsojajoči.

Preden dajete pripombe, postavljajte vprašanja. Obsojanje vedno vsebuje črno-belo gledanje. Ko ste radovedni, ustavite ta avtomatični odziv in postavljate premišljena vprašanja. Celo družinski člani in prijatelji zaslužijo vašo radovednost in sočutje.

Je pa lažje vaditi to novo veščino s tujci, toda ko vam bo to uspelo tudi s prijatelji in družinski člani, boste pridobili vsi. Namesto da bi predpostavljali, da vas vaša sestra ne pokliče, ker se preveč ukvarja s svojim novim fantom, namesto da bi mislila na vas, bodite radovedni, kaj se je v resnici dogajalo.

Vse presoje so namreč predpostavke, ne resnice. Ne gre za to, da imate vi prav in se drugi motijo. Bodite radovedni, ker je to bolj prijazno in nežno, saj dopušča, da smo vsi samo ljudje, ki se soočamo z življenjem, kot najbolje znamo.

Samorefleksija nas varuje pred neumnostjo in fanatizmom

Samorefleksija je zrela oblika dvoma o sebi. Ljudje, ki premorejo razmislek o sebi, si vedno znova postavljajo vprašanja, a ob njih ne postajajo prestrašeni ali negotovi kot dvomljivci, temveč se ob tem notranje krepijo. Tak je bil npr. politik Helmut Schmidt, ki je bil zmožen spremniti svoje včerajšnje mnenje.

"Neumni so tako prepričani in pametni polni dvoma," je citat, ki mu ga pripisujejo. V resnici citat pripada matematiku in filozofu Bertrandu Russelu.

Ta modra misel je značilna za ljudi, kakršen je bil on. Pametni dvomijo. Postavljajo pod vprašaj svoje poglede, vendar ne same sebe. Refleksija nas varuje pred neumnostjo. Zato se vsi fanatiki najbolj bojijo odprte razprave in razmisleka.

2. Integriteta preprečuje prikrivanje.
Integrirani ljudje mislijo na večjo celoto in ne le nase ali svoje najbližje. Ravnajo iskreno in v dobro skupnosti, tudi če drugi ne preverjajo, nadzirajo ali jih omejujejo z zakoni. Integriteta je najpomembnejša kvaliteta v našem svetu. Ljudem preprečuje, da bi sledili klicu ega in privilegijem. Integriteta je etična zvestoba samemu sebi in vedno povezana s samodisciplino.

Za vodje je notranja in zunanja integriteta pomemben cilj. Škandal s Volgswagnom se ne bi zgodil z vodji, ki imajo integriteto.

3. Izobrazba pomeni več kot strokovno znanje.
Inteligenca pomeni sposobnost učenja. Zato gresta izobrazba in inteligenca z roko roki. Izobraženi ljudje berejo. Zaradi pestrosti znanja z različnih področij znajo abstrahirati in prepoznati vzorce in povezave. To ni samoumevna sposobnost. Presenetljivo je, kako nekateri vodje ali ljudje na zelo pomembnih delovnih mestih malo berejo, posebej s področij, ki niso "njihova" strokovna. Vodja, ki sprejema strateške odločitve, naj bi bil bolj bister in naj bi videl dlje v prihodnost kot drugi. Videl naj bi čez meje stroke. Pomen izobrazbe je včasih podcenjen in včasih zožen samo na praktične komunikacijske kompetence.

4. Neodvisnost je predpogoj za osebno stališče
Včasih je pomembno imeti sposobnost ustvarjanja lastnega stališča, ne glede na druge in morda tudi proti toku večine. Ta "samovoljna" drža nastane iz motiva neodvisnosti. Takšno sposobnost ima le malo ljudi. Če povežete znanje, izobrazbo in integriteto, z njimi mnenjsko močni ljudje dozorijo za zgled drugim.

Vse je mogoče! A res?

"Vsak lahko doseže vse, če le zares želi."

To prepričanje vodi k temu, da se mnogi ljudje, ki so uspešni, počutijo kot zgube.

Svet, v katerem živimo, so nam prodali kot svet neskončnih možnosti. Vsak, ki si le dovolj želi, se lahko povzpne med top menedžerje, vsaka siva miška med top modele, vsak najstnik med svetovne nogometne zvezde. Ta vtis včasih posredujejo mediji, guruji, politiki in drugi "vzgojitelji" naroda.
Toda ali to res drži? Kaj pa tisti, ki jim ne uspe veliki met? To so gotovo velike zgube, poraženci.

In to ob vseh možnostih, ki v stoletju globalizacije rastejo. Kaj pa če hkrati s tem raste tudi število priložnosti za napake oz. poraze? Kdor npr. ostane knjigovodja v svoji mali vasi, namesto da bi prevzel posel na svetovnem trgu, kdor še vedno raznaša pice, namesto da bi bil milijonar ali pice poje, namesto da bi skrbel za svoje sanjsko telo, ta je neslavno pogorel.

Televizijske oddaje so polne mozoljastih najstnikov, ki se takoj, ko odprejo usta, spremenijo v superzvezde. Kjer se zdi, da je vse mogoče, je nemogoče sovražnik individualnosti. Kdor se ne povzpne na svoj osebni Olimp, strmi zavistno na vrh, od koder sliši: "Poglej nas, saj gre! Le kaj delaš narobe?"

Iskalci posla, ki jim preprosto ne uspe, da bi našli svoj sanjski posel, vodje, ki se počutijo preobremenjeni, ko od njih pričakujjeo, da bodo sijajni v stroki in v vodenju. Potem si pravijo: "Nisem dovolj močno želel. Če bi se le bolj trudil, potem bi mi uspelo."

Mar ne velja, da močna volja lahko mnogo premakne? Seveda, vsekakor. A vsaka volja ne najde svoje možnosti. Že matematični prvaki to kažejo: Na enega sina čistilke, ki je povabljen k predsedniku države, pride sto tisoč sinov čistilk, ki ki so na repu lestvice zaslužkov. Na enega milijonarja pride na tisoče ne-milijonarjev (sicer bi morala biti v obtoku še veliko večja količina denarja). Na eno pop zvezdo pride na tisoče ljubiteljskih glasbenikov, ki igrajo na gasilskih veselicah ali ob tabornih ognjih.

"Vse je mogoče!", poje zbor oglaševalcev, “treba je le dovolj hoteti” A to sporočilo spet vodi v zmedo, kajti če preveč hočemo, dosežemo nasprotje.

Poskusite:

- Če nujno hočete dobiti svoj sanjski posel, ste na predstavitvenem pogovoru tako vznemirjeni, da se celo zelo izražene kvalitete izgubijo v jecljanju.

- Kdor hoče stranke na vsak način prepričati, po možnosti takoj, za nakup, ga bo njegovo lastno vedneje stisnilo v kot, kot to naredi lovski pes s srno.
- Če hočete nujno doseči svojo sanjsko postavo, bodo v vas iz vseh regalov supermarketov kričale čokoladne ploščice in banjice sladoleda kot Sirene, ki vabijo Odiseja.
- Je kot v grški epih: Usoda nas ujame. Na koncu je Ojdip – kot je napovedal orakelj iz Delfov – ubil svojega očeta in se poročil s svojo materjo, čeprav je vse storil, da se to ne bi zgodilo. To velja za prostislovje: Bolj ko se trudimo in prisiljujemo iti v določeno smer, večje so sile, ki nas vlečejo v nasprotno smer.

Kdor manj hoče, dobi na koncu več.
Sprejeli smo zahteve svojih staršev, pritiske storilnostno naravnane družbe, iluzije oglaševalske industrije. Stremimo k velikemu supehu in k popolni sreči, a ne preverjamo svojih včasih pretiranih ciljev in krčevitega hotenja, ki hoče preprečiti vsak poraz. Rezultat? Čeprav imamo več denarja, lepše hiše in boljšo izobrazbo, smo manj srečni kot npr. ljudje pred 50 leti.

Problem ni resničnost, temveč naša pričakovanja. Hočemo popolnost, a nismo nezmotljivi, segamo po jackpotu življenja, a ga nikoli ne dobimo. Laž vse-je-mogoče so nam prodali oglaševalci, politiki in guruji, ki natanko vedo, da denar, izobrazba in talent niso enakomerno porazdeljeni – večinoma seveda njim v prid. Ljudje naj iščejo razloge za poraze pri sebi, namesto da bi prepoznali svoje omejene možnosti in z njimi, s tistim, kar imajo in znajo, “pretreresli”sistem.

Kdor manj hoče, na koncu več dobi. Osebni cilji naj bi nas izzivali, a ne preobremenjevali. Kajti z veliko srečo je tako kot s ptico: bolj ko segamo po njej, prej nam odleti.

Vir: MartinWehrle.de

Še enkrat omejujoča prepričanja

Omejujoča prepričanja nas omejujejo in so izgovori za to, da nekaj ne naredimo, opravičila za naše poraze ali ovire, da sploh ne poskusimo. Če prepričanje dovolj dolgo ohranjamo v umu, sčasoma postane resnica. Postanemo to, kar mislimo.

Socialna omejujoča prepričanja

So socialni dogovori, ki jih je postavilo naše okolje. Primeri:

- Kar drugi ljudje, posebej tvoji družinski člani pravijo, to šteje:
- Določene reči se pri nas počne na določen način, ker smo vedno tako delali!
- Nenehna bombardiranja medijev, kako jesti, piti, se oblačiti itn.

Vaša omejujoča prepričanja

Ta kategorija pogosto nastane ob razpravah ob prvi, npr. dvomili ste o uspešnosti nekega posla in vaši družinski člani so vas skritizirali in vas spominjali na vse vaše možne pomanjkljivosti, npr,. pomanjkanje denarja.

Kako jih odpraviti?

Prepričanaj imajo moč nad vami – spodbudno ali zaviralno, dokler jim verjamete. Krasna stvar je, da jih lahko spremenimo. Kako?

Najdite model

Poiščite nekoga, ki je šel skozi podobne teme in si recite: “Če je zmogel on/ona, lahko naredim tudi jaz!” To niso le ljudje, ki jih poznate. Lahko so tudi zgodovinski liki ali vaš osebni coach.

Ustvarite si afirmacije

Skrbno izbirajte svoje misli. Ustavite se, ko zaidete v negativnost in se osredotočite na to, kar lahko naredite. Nehajte iskati izgovore in začnite oblikovati življenje z ustreznimi afirmacijami.

Vizualizirajte

Ko je igralec Jim Carrey razmišljal, da bi šel v Hollywood, je pogosto vizualiziral v svojem avtu prihodnost, kakršno si je želel. Napisal si ja celo (namišljeni) ček za 10 milijonov, ki ga je zaslužil z igro.

Drugo orodje je oblikovanje vizije, lahko na računalniku, z risanjem ali kolažem. Slike, ki vas spominjajo na življenje, kakršnega želite, vas bodo spodbudile k želeni prihodnosti.

Verjemite in videli boste

Ta stavek ste gotovo že velikokrat slišali. Iskalci posla verjamemjo, da so dobili sanjski posel in že je povabilo na mizi. Ni čisto tako. A prvi korak lahko vseeno naredite: Odločite se za začetek!

Izstopite iz miselnosti žrtve

Ko enkrat vidite, da je nekaj mogoče, se nehate smiliti sami sebi. Nehate se obtoževati za svojo neaktivnost, družbo in druge ljudi. Okrepite se in prevzemite iniciativo. Začnite proaktivno ustvarjati življenje, kakršnega želite.

Sprejmite poraz

Delali boste tudi napake in doživljali poraze. Napake so del učnega procesa in iz njih se učimo. Zmagovalce loči od poražencev predvsem način, kako doživljajo svoje zmote in kako vztrajno sledijo svoji poti.

Zavedajte se kognitivne disonance

Nnenhno iščemo informacije, ki bi potrdile naš pogled na svet. Če se srečamo z nasprotnimi informacijami, doživimo kognitivno disonanco, ki je neudobna, ker izziva naša dolgotrajna prepričanja. Poglejte nase objektivno

Prijatelji

Prijatelji so dobronamerni, a imajo ravno tako svoja omejujoča prepričanja in negotovosti, ki jih projicirajo v nas. Eden od znakov resnične rasti je, ko se naučite notranje utišati hrup drugih ljudi in začnete verjeti vase.

Ko se je Oprah odločila izgubiti težo, se je njen krog prijateljev začel oddaljevati od nje. Oprah se je odločila najti nove prijatelje, ki so jo podpirali pri novih ciljih.

Bodite aktivni

Nazadnje je pomembno, da ste aktivni. Lahko berete o tem, a samo aktivnost vodi k rezultatom.

.

Flow olepša življenje. Kako?

Kaj natančno je to osredotočeno, produktivno, zadovoljujoče stanje, ki mu pravimo “flow”? Si predstavljate, da ga izkusite med reševanjem zahtevne matematične naloge? Ko po dolgem razmišljanju nenadoma dobite pravilne rezultat, začutite telesno olajšanje in močan občutek sprostitve in zadovoljstva.

Morda ste sredi noči dobili idejo za članek ali esej. Vstanete in sedete k računalniku. Nobene utrujenosti ali zaspanosti. Samo enakomeren zvok tipkanja. Zelo dober občutek.

Ob obojem smo se počutili dobro. Tak dober občutek se imenuje flow. V dejavnost smo tako zatopljeni, da zgubimo občutek za čas, na koncu se počutimo zadovoljne in uspešne.

Od leta 1975, ko je pojem opisal Mihaly Csikszentmihalyi, je postal ključni elemnet pozitivne psihologije. Csikszentmihalyi verjame, da je flow ključni element srečnega in zadovoljnega življenja. Njegova knjiga *Flow: The Psychology of Optimal Experience* je postala ključno delo znanosti o sreči.

Svetovalno podjetje McKinsey & Co je intervjuvalo več kot 5000 zaposlenih v 10 letih glede njihovih trenutkov flowa pri delu. Zaposleni so povedali, da se počutijo 5-krat bolj produktivne, kadar doživljajo flow. Ta možnost za optimalno produktivnost je eden od načinov, ki se razlikuje od drugih stanj, kot npr. meditacije ali sanjarjenja, ki sta pogosto tudi zmedena. Za meditacijo je potreben “izpraznjen um”, medtem ko se flow osredotoča na eno nalogo. Flow je igrivo delo ali resna igra.

Po Csikszentmihalyiju je 12 % srečnih ljudi, ki poročajo o tem, da doživljajo flow večkrat na dan. Podoben odstotek je tistih, ki ga ne doživljajo nikoli. Večina doživlja flow nekajkrat na mesec. Če ga niste še nikoli občutili ali bi ga radi pogosteje, razmislite o naslednjih vrsticah.

Zaposlite se z “avtoteličnimi” dejavnostmi.

Ta pridevnik opisuje tiste dejavnosti ali kreativno delo, ki je smiselno, čeprav nam ni potrebno doseči z njim določenega cilja. Sodelujete v tem, kar se dogaja. Ples, petje, tenis ... so vrste takih dejavnosti, ki same na sebi vodijo v flow. Zakaj? Ker smo v njih popolnoma prisotni (poslušamo glasbo in sledimo ritmu, odzivamo se na partnerja ipd.) Med tem ne moremo razmišljati, kaj bomo kuhali za kosilo, ali seštevati svojih stroškov. Bolj ko ste v

flowu in zavestno občutite ta občutek, lažje se boste povezali z njim v bolj ciljno orientiranih dejavnostih.

Usklajenost med zahtevami in rezultatom
Če je izziv premajhen, vaše sposobnosti pa visoke, ste sproščeni (npr. kuhanje najljubše jedi). Če je izziv velik, sposobnosti pa nizke, boste verjetno zaskrbljeni ali v stresu. Spretnost je kot premikajoči se cilj – ko jo izboljšujete, se cilji povečujejo. To, ker je bilo pred leti za vas izziv, zdaj verjetno ne bi bilo več.

Ne obžalujte, če niste v flowu
Veliko časa preživimo v preverjanju e-pošte in klepetu po socialnih omrežjih. Želite biti v stiku s flowom čim bolj pogosto. A ni realno, da bi bili tam ves čas, največ uro do uro in pol je realno. Celo odlašanje je najpomembnejši del procesa flowa. Ko odlašate, dokler pritisk ni dovolj velik, ste ustvarili pogoje, da se nazadnje lotite projekta. (Dober izgovor, kajne?)

Ustvarite sistem povratne informacije
Takojšnji feedback je pomemben dejavnik flowa. Nekateri poklici in dejavnosti imajo že vgrajen feedback. Kirurg npr. bo takoj opazil posledice napačnega ureza. Učitelji lahko takoj opazijo učence, ki zehajo ali dvigajo roke. A drugje, npr. v oglaševanju ali pisanju ali v umetnosti, feedback ni jasen.Potrebno ge je šele razviti. Najlažji način, da se to zgodi, je, da stavke vidite zapisane v svojem umu. Če komponirate, naj vam toni pozvanjajo v ušesih. Obstaja pa še nekaj načinov.

• **Naredite si seznam z malimi cilji.** To so teme kot npr. “Napiši uvod” oali “Začni stran 2” ali “Končaj tretje poglavje” namesto “Napiši poročilo” .

• **Delajte s partnerjem**. Redno se sestajaj s prijatelji ali kolegi in si dajajte medsebojni feedback.

Poskusite ekstremni šport.
Flow so preučevali tudi pri atletih, plezalcih, deskarjih, smučarjih, gorskih kolesarjih ipd. Vsi so se ukvarjali s športom, ker so v njem uživali. Vsi so imeli tudi močan sistem feedbacka. Če npr. plezate in ne najdete pravega oprimka, takoj veste, da je treba poiskati novega Pri takih dejavnostih, kjer je feedback takojšen, je skoraj nemogoče, da nismo popolnoma zliti z dejavnostjo. Če prvič smučate, pojdite najprej na majhno vzpetino. (Vztrajnostni športi, kot npr. plavanje, so odlični za zdravje, a manj ustrezni za flow.**)**

Imejte jasen cilj.
Nekatere dejavnosti so same na sebi zabavne. A tudi vsakdanje aktivnosti lahko postanejo avtotelične, če imate pred seboj jasen cilj. Cilj ni treba da je: “Reši svet”, dovolj je, če je npr. “Zberi tri ponudbe.” Če nimaš cilja, izgine fokus in namesto njega se verjetno ukvarjaš s FB ali Instagramom, kar pomeni motnjo.

Povežite se s svojo močno platjo. .

Flow se najhitreje zgodi, če delamo s svojimi pravimi talenti in vrednotami. Martin Seligman je našel 24 “pomembnih virov moči”— radovednost, prijaznost, kritično mišljenje, socialna inteligenca, vztrajnost, humor, pogum itn. Če je za nekoga moč timsko delo, bo verjetno težko našel flow v samostojnem delu. Če je “ljubezen do učenja”nizko na njegovi listi virov moči, raziskovanje verjetno ni pravi kraj, kjer bo našel svoj flow.

Premagajte svoje predsodek do fizičnega dela

Če pomislimo, da se izgubimo v neki dejavnosti, pomislimo tudi npr. na vrtnarjenje, igro z otroki, gledanje filma ali kolesarjenje. Na delovnem mestu se to pogosto zgodi, ko se pojavi nek izziv ali celo pritisk. Bolj ko mislimo na delo kot na obveznost, težje je najti v njem flow. Za to je potrebna pozornost. Csikszentmihalyi je nekoč pripovedoval anekdoto o o ribiču, ki ga je srečal v New Yorku. Njegov cilj je bil priskrbeti najboljše, najbolj sveže ribe za svoje stranke. Opisoval je, kako dela najtanjše, najlepše filete, s tem ko jih skuša narezati na čim tanjše kose. Vsaka riba je zanj nov izziv, kako jo razčleniti. Svoj posel je jemal zelo resno in našel je svoj flow v poklicu, ki bi ga marsikdo jemal kot zoprnega. Csikszentmihalyi pravi, da lahko flow občutimo ob vsaki dejavnosti, tudi če pravkar likamo srajco ali pospravljamo pisarno.

Vir: http://www.success.com/

Kaj je novega pri nas?

Novo v januarju

- **16. 1. 2016 NLP PRAKTIK**, Ljubljana, vabljeni s končano NLP diplomo in drugi!

Priporočamo izobraževanje **NLP Master coach in CELOSTNI ENERGETSKI COACH** (izobraževanje z najdaljšo tradicijo v Sloveniji, podprto z avtorstvom in izdajo knjig ter dolgoletnim študijem in osebnimi izkušnjami pri coachingu in treningu).
Popusti in plačilo na obroke.

Vabljeni tudi na poslovni, osebni in limbični coaching. Imamo bogate izkušnje ne le v usposabljanju coachev, temveč tudi v poslovnem in osebnem coachingu.

KNJIGE in CD:
Še vedno lahko pri nas naročite knjigo **RDEČA NIT - SAM SVOJ COACH** (naročilo) (po ugodnejši ceni 17 EUR) in **(P)OZDRAVI STARE RANE** (16 EUR).
Na voljo je tudi še nekaj primerkov **priljubljenega CD-ja** s sprostitveno glasbo za coaching z navodili (10 EUR). **Če vam je naša spletna revija všeč, povejte naprej, če vam ni, povejte nam. Vabljeni tudi k sodelovanju s prispevki.**

www.sledi.si