

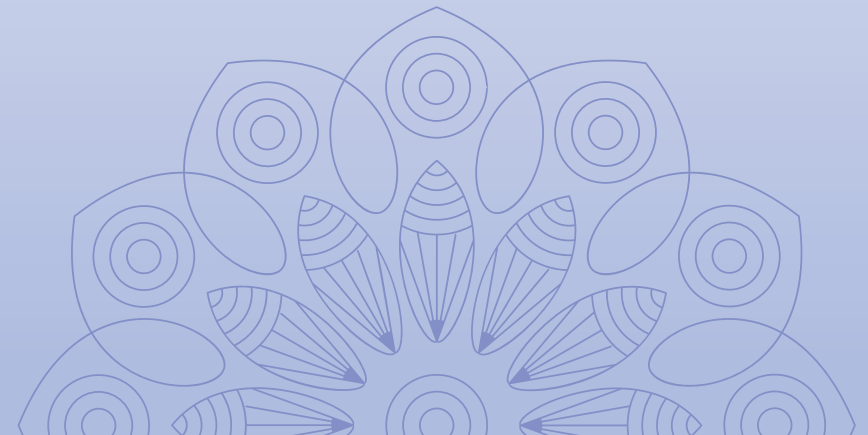
DRAGANA JOVANOVIĆ

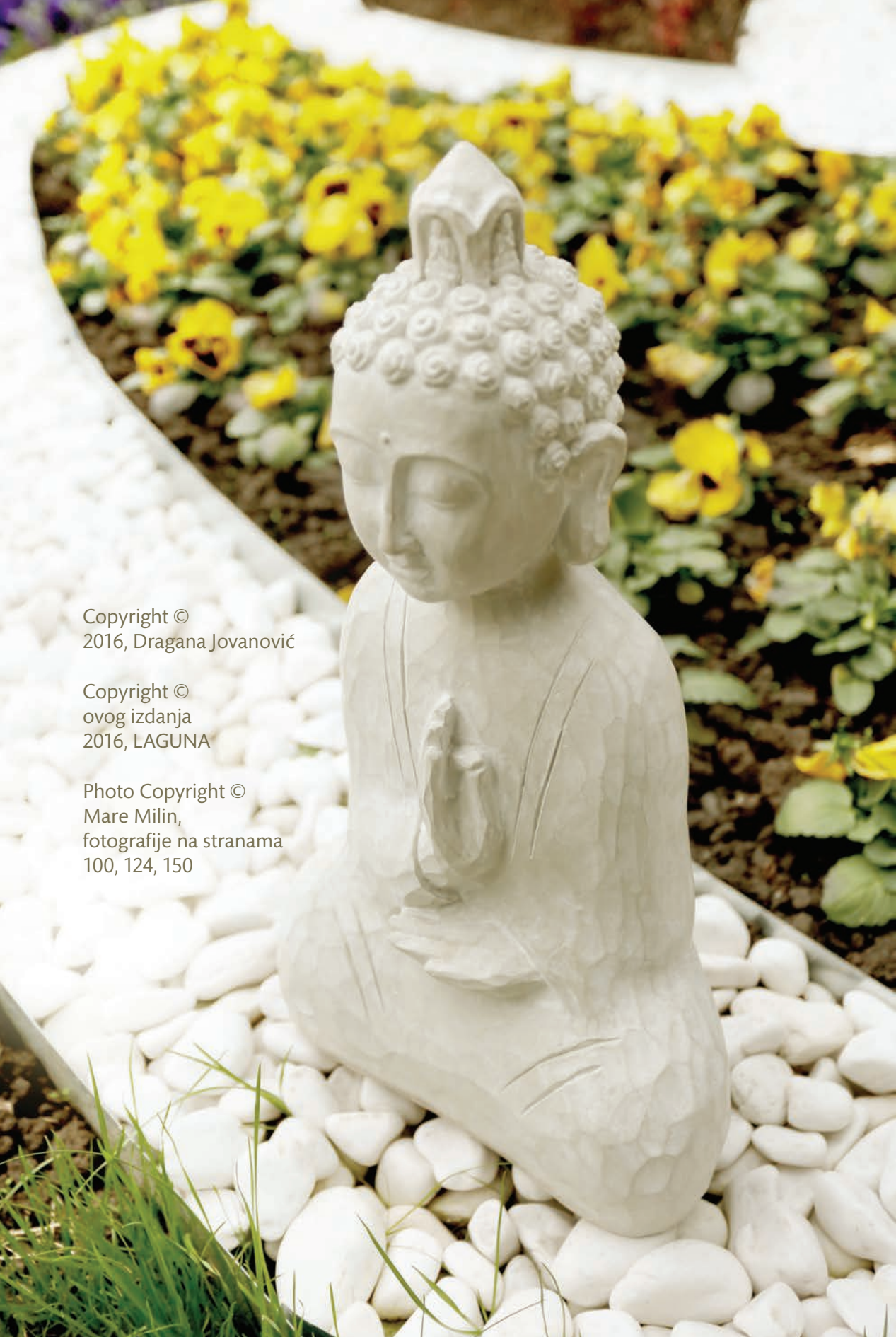
Uspех je u nama

ZAKORAČITE U USPEŠAN ŽIVOT

ČAROBNA KUTIJA ALATA
ZA LIČNI RAZVOJ

■ Laguna ■





Copyright ©
2016, Dragana Jovanović

Copyright ©
ovog izdanja
2016, LAGUNA

Photo Copyright ©
Mare Milin,
fotografije na stranama
100, 124, 150

Uspех je u nama



*Ljubav počinje od nas, davanjem.
Ova knjiga predstavlja zahvalnost
svim čitaocima.*

*Hvala vam što postojite i što mi
pružate beskrajnu inspiraciju.*

Sadržaj

UVOD	10
AUTENTIČNO JA I SOCIJALNO JA	15
<i>Socijalno Ja</i>	17
<i>Autentično Ja</i>	22
<i>Izražavanje</i>	26
ŽIVOTNI PRIORITETI	33
<i>Zdravlje</i>	36
<i>Partnerstvo</i>	44
<i>Karijera</i>	51
<i>Novac</i>	54
<i>Doprinos zajednici</i>	56
<i>Uživanje</i>	58
TAJNE DOBRE ENERGIJE	63
ANTISTRES TEHNIKE	81
BURNOUT - SAGOREVANJE	95
UPRAVLJANJE VREMENOM	103
TEHNIKE OPUŠTANJA	113
VIZUALIZACIJA	119
TAJNE USPEŠNIH LJUDI	137
ZAKLJUČAK	142
O AUTORKI	150



Uvod

Albert Ajnštajn je rekao da postoje dva načina da proživimo život – jedan je da ne verujemo u čuda, a drugi je da živimo kao da je sve čudo. Kada sagledavam život očima deteta, u meni se budi radoznalost, razvija poverenje i uverenje da je sve u savršenom redu, kao i da postoji neko ko brine za mene. Drugim rečima, za to dete u meni – život je čudo. Suprotno tome, kada me savladaju strah i nesigurnost i kada se vratim ulozi odrasle osobe, izgubi se ta čudesna magija. Ta borba koja se neprestano vodi između deteta u nama i odraslog, racionalnog bića, predstavlja sudbinu mnogih ljudi na putu ličnog i poslovnog razvoja. Ljubav i strah zameću kolo koje se odražava u svim vidovima života. Kada sam povezana sa svojim autentičnim bićem, s tim detetom u sebi, život predstavlja bistar i nepresušan izvor radosti i lepota koje se ukazuju preda mnom. U tim trenucima povezanosti osećam se dovoljno jakom da se prepustim životu, jer znam da me intuicija i mudrost koju sam stekla prihvatajući pouke iz prošlosti – vode u Dobro.

Deca vide magiju, jer za njom tragaju.
Kristofer Mur

Oduvek sam želela da budem uspešna. Moja definicija uspeha je da stvaram nešto korisno za druge – kroz jogu, koučing, pisanje. Tajni i neophodni začim uspeha je sreća. Ako nisam srećna u poslu koji radim, moj rad nije uspešan. Kada ne doživljam radost dok radim, izostaje i inspiracija iz koje proizlazi uspeh. Više puta mi se dešavalo da izgubim radost stvaranja i da, uprkos tome, nastavim da delujem samo zato što želim time nešto da dokažem. Međutim, to se uvek pokazalo kao sigurna formula za neuspeh. Ulagala bih tako veliku energiju da stignem do zacrtanog cilja da se dešavalo ili da odustanem ili bi se ostvarenje pretvaralo u kaznu umesto u nagradu za uloženi trud. Uspeh je dinamičan proces u kome stvaramo drugačiju realnost. U tom procesu postoji povezanost između trenutka stvaranja i ostvarenja želje. Zato mislim da je za uspeh neophodno prvo pronaći sreću u sebi. Kada povežemo sadašnji trenutak koji je ispunjen pozitivnom vibracijom i viziju koju želimo da ostvarimo, koristeći alate iz čarobne kutije za lični razvoj, uspeh postaje neizbežan!

Knjiga koja se nalazi pred vama nastala je kroz rad sa klijentima tokom kojeg smo se trudili da pravilno usvojimo upravo ovu osnovnu pretpostavku uspeha – da u životu ne dobijamo ono što želimo, već ono što jesmo. Osnovno polazište tog pravilnog razumevanja leži u sledećem: da bismo živeli u skladu sa svojim bićem, svojom svrhom i svojim životnim vrednostima, treba da spoznamo ko smo i šta je to što nas čini različitim od svih drugih. Drugim rečima, umetnost ostvarivanja želja nalazi se u umeću

spoznaje sebe. Ukoliko ne savladamo tu veštinu samospoznaje može nam se desiti da ceo život provedemo tako što ćemo služiti drugima da ostvare i žive svoje snove. Alati ličnog razvoja koje ćete pronaći u ovoj knjizi pružaju preko potrebna znanja, veštine i pomoć u otkrivanju toga koji deo ličnosti, razmišljanja, osobina ili navika nas sprečava da budemo savršeni baš takvi kakvi jesmo i kako da budemo u skladu sa savršenstvom koje nam je već dato i koje se nalazi u nama. Životni ciklus čoveka je predodređen biološkim razvojem i sazrevanjem tokom kojeg iz detinjstva prolazimo kroz pubertet, adolescenciju i počinjemo da starimo. Taj, nazovimo ga tako, automatizam, ne dešava se kada je lični razvoj u pitanju, pošto nas geni ne programiraju da budemo srećni i uspešni.

Ne postoji istinski uspeh bez ličnog razvoja. Pravi uspeh je holistički, to jest odnosi se na celo biće i ne posmatra se samo u odvojenim segmentima. Suštinski uspeh znači biti svoj, predstaviti najbolji deo sebe u svakoj situaciji. Kada uspeh vrednujemo u skladu sa svojom pravom prirodom, a ne s onim što nameću spoljašnja merila uspeha, onda doživljavamo ispunjenje i životnu radost. Kroz povezivanje sa sopstvenim bićem, uspeh postaje način života koji se manifestuje svugde, kako u poslovnom životu, tako i u zdravlju, blagostanju i porodici. Gandi je rekao da su svi delovi života povezani i da je nemoguće biti dobar u jednom njegovom delu, a raditi pogrešno u drugom, jer život predstavlja celinu.

*Oprezno birajte svoje misli, jer iz misli nastaju reči.
Pažljivo birajte reči, jer reči određuju vaše poteze.
Sagledajte i vrednujte svoje poteze, jer potezi postaju vaše navike.
Budite svesni svojih navika, jer one predstavljaju vaše vrednosti.
Upoznajte svoje vrednosti, jer će vaše vrednosti postati vaša sudbina...*

Mahatma Gandi



Knjiga *Uspeh je u nama* predstavlja svojevrsni vodič koji vas usredsređuje na stvaranje uspešnog života, a ne samo uspešne karijere! Uspešni razmišljaju i delaju na drugačiji način – oni žive autentično. Alati ličnog razvoja nam pomažu da osvestimo životne prioritete, stvorimo rituale pomoću kojih ćemo održavati visok nivo energije, pomažu nam da stres koristimo za napredak, a viziju za ostvarivanje svojih ciljeva. Bez alata ličnog razvoja, pomoću kojih smo razvili nepobediv način razmišljanja, nema trajnog uspeha. Uspeh je ogledalo unutrašnjeg bića. Možemo biti upućeni u sve veštine prodaje, ali ako ne pokrenemo potencijale u sebi – nećemo moći da ih primenimo dok pričamo o velikim ciljevima i viziji. Uvek imajte na umu da je njihovo ostvarenje na nama i da sve počinje od nas.

DOK BUDITE ČITALI KNJIGU OBEĆAJTE SEBI:

1. da ćete uraditi vežbe u knjizi ma koliko vam izgledale jednostavne ili, možda, glupe, ili vam, naprosto, ne idu od ruke – jer jedino iskustvom stvarate promenu;
2. da nećete porediti svoje iskustvo sa tuđim, jer smo svi jedinstveni i naš doživljaj je različit od svih drugih iskustava.

Živimo u informaciono doba u kome su drevna znanja izgubila veo vekovima skrivenih tajni, koje je uspeh činio dostupnim samo odabranima. Tajne su otkrivene. Svetla su upaljena. Da li ćete biti na bini ili u publici – zavisi samo od vas.

*Spustimo vas u srž stvari – duhovnu čežnju i traženje,
zar da dozvolimo da vas uspeh mine?
Nad vama pomno bdijemo, vodimo vas putem,
da biste stići mogli do svoje suštine...*
Dželaludin – Mevlana Rumi



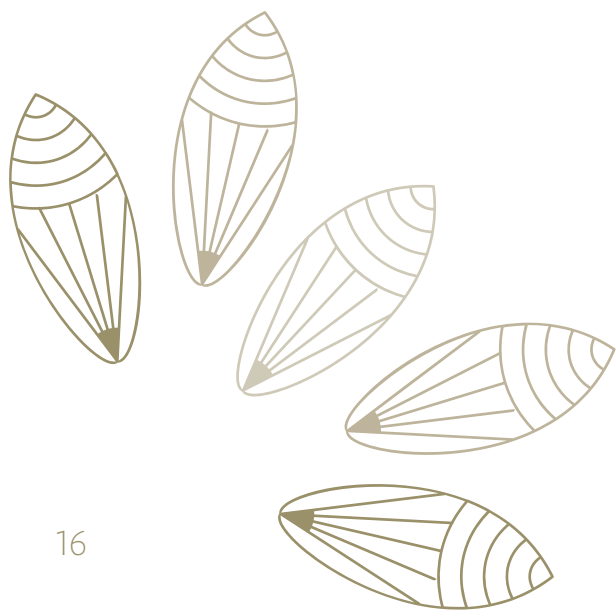


Autentično Ja
i socijalno Ja

Budite samo svoji, svi drugi već postoje.
Oskar Vajld

Najveći greh prema sebi je negiranje svoje prave prirode koje se ogleda u odustajanju od svog izvornog bića i sopstvenih ideala. Pritisak na naše istinsko, pravo Ja, danas je neprestan, bilo da se odvija putem medija, tokom školovanja ili kroz svakodnevne kompromise koje ljudi prave na poslu i koje nalaže rad u velikim korporacijama. Biti svoj znači istinski živeti svoje strasti, koristiti sopstvene talente i deliti ih s drugima. Autentičnost znači otkrivanje sopstvene životne svrhe. Kada se približimo poslednjim danima života više nećemo biti u mogućnosti da promenimo ono što smo propustili. Zato uvek imajte na umu da je vreme da se vratite svojoj pravoj prirodi i vrednostima upravo sada, u trenutku u kome živite.

*Ako nisam za sebe, ko će biti za mene?
I ako sam samo za sebe, ko sam ja?
I ako ne sada, kada?*
Talmud, Izreke otaca, 1:14



Socijalno Ja

Svi se rađamo kao genijalci, a onda nas u prvih šest godina okruženje prilagođava sebi, uveravajući nas u nemogućnost ostvarenja naših želja ili namećući uverenje da za njihovo ostvarenje nismo sposobni. Tu indoktrinaciju u ostalim fazama života dovrše učitelji, mediji i partneri, tako da postajemo zbunjeni i nastavljamo kroz život ne znajući da li da verujemo sebi ili drugima. Kako vreme odmiče tako se ta zbunjenost produbljuje i sve više se udaljavamo od autentičnog Ja, sa kojim smo se rodili, i približavamo socijalnom Ja, koje nije uvek u skladu sa životnim vrednostima i svrhom koja je unutrašnji deo našeg bića. Od tog trenutka ego preuzima vlast nad nama, a naša duša, koja ne može da se iskaže – pati. Počinjemo čvrsto da verujemo da jedinu vrednosnu odrednicu nas samih predstavlja materijalno bogatstvo i društveni status. Iako je novac važan jer pomoću njega ostvarujemo slobodu i dobijamo potvrdu za svoj rad, on ne predstavlja trajni izvor sreće zato što se brzo navikavamo na ono što imamo. Ego traži svoje ispunjenje i njemu nikada nije dovoljno. Umesto pitanja: „Ko sam ja?“ u glavi neprestano odzvanja eho: „Još, još...“ U slučaju da se desi da čovek izgubi ono što ga identifikuje sa sopstvenim postojanjem, ako su to društveni status i novac, on izgubi svu snagu koja ga je do tada pokretala. U tom trenutku poraženi ego nam ostavlja samo jednu poruku – da ne postojimo.

Ego je mali deo svesnosti. I taj mali deo, pošto je ličan, sujetan i neosvešćen, želi da se predstavi kao jedini. On se pojavljuje uvek u formi „ja i moje priče“, kroz izgovore, kritike, žalbe i ogovaranja. Sve to nas sprečava da ostvarimo najbolju verziju sebe i udaljava nas od naše prirode, jer u osnovi ega živi strah. Kada počnemo da primećujemo stvari koje radimo iz ega, prevazilazimo ograničenja i sve smo bliži sebi i svojoj pravoj prirodi.

Ego je satkan od životnih principa na osnovu kojih donosimo sve odluke. Kada znamo šta nam je važno i kada smo svesni svojih pravih vrednosti, ego podržava naše

istinsko Ja i djeluje u službi uspeha. Ali ono što nas često sprečava da radimo u skladu sa svojim istinskim vrednostima jesu uverenja koja smo stekli kroz život vaspitanjem, školovanjem i na mnoge druge načine. Te predrasude smo s vremenom prihvatili kao istinite, iako ih nikada nismo proverili. Uverenja su kao navigacija u našem umu koja nas vodi u pravom ili pogrešnom smeru. Ako se nalazimo na pravom putu, uverenja utiču na to da li ćemo stalno nailaziti na crveno svetlo ili će nas pratiti zeleni talas na putu ka uspehu. Koliko vremena je potrebno da bismo razumeli da se dozvola za uspeh i istinska sloboda nalaze izvan predrasuda koje su usađene u naš način razmišljanja? Da bismo bili uspešni, moramo biti slobodni iznutra. Kada, korak po korak, dozvolimo sebi da se ta promena desi, više nećemo moći da prepoznamo osobu koja smo bili u prošlosti. Slab stisak ruke zamenjuje čvrstina i postajemo svesni da je vlastiti život nešto za šta se vredi boriti. Dozvolili smo sebi da postojimo, da nas vide, jer smo napokon videli sami sebe. Promena koja se dešava tokom tog procesa je tako jednostavna, ali nije laka!

Ego se poistovećuje sa društvenim statusom, govoreći za sebe: „Ja sam profesor“, „Ja sam lekar“, „Ja sam advokat“ i slično. Važno je razumeti da su to zanimanja, to je posao koji određena osoba obavlja, a postoji još mnogo toga što nas čini ljudskim bićem. Znanje koje nije povezano sa osećanjem i potrebom da služimo drugima, to je znanje u službi gordosti. Pojedini lekari, profesori i sveštenici pretvaraju se u titulu i time gube čovečnost zbog koje su izabrali svoju profesiju. Kada se oni odvoje od uloge koju imaju i povežu se sa svrhom zbog koje rade – da daju nadu, da leče telo i dušu – postaju izuzetni ljudi. Sa ovom zamkom se često i sama susrećem i kada primetim da sam ušla u određenu ulogu i da me je ego savladao, vraćam se suštini moga rada tako što zamislim da se nalazim na mestu onoga kome sam potrebna. Nепrestano imajte na umu zlatno pravilo morala: Čini drugima ono što želiš sebi!

U prilog tome da zlatno pravilo predstavlja svojevrstni arhetip društva, govori i činjenica da ga pronalazimo u ljudskoj misli od kada je čovek počeo da je zapisuje.

Ljubi bližnjega svojega kao sebe samoga.

3. Moj. 19, 18.

Nikada ne nameći drugom ono što ne bi izabrao za sebe.

Konfučije

Postupaj prema drugima kao što postupaš prema sebi.

Mahabharata

Izbegavaj činiti ono za šta bi korio druge.

Tales iz Mileta

Sve, dakle, što hoćete da čine vama ljudi, tako činite i vi njima:

jer to je Zakon i Proroci.

Jevanđelje po Mateju, 7, 12

Ono što tebi nije drago, ne čini drugome.

U tome je sav zakon, a sve ostalo puko objašnjenje. Idi i čini tako!

Talmud, Šabat 31a

Želi ljudima ono što želiš sebi.

Muhamed (Hadisi)

Postupaj prema onoj maksimi za koju možeš poželeći da postane opšti zakon.

Imanuel Kant

ALAT MOJE TUŽNE PRIČE

Pozitivna psihologija kaže da priča o vlastitoj sposobnosti utiče na to da li ćete te sposobnosti pokazati u životu. Ako imamo mentalni obrazac žrtve, ako stalno krivimo nekoga za ono što nam se dešava – ne možemo se ponašati kao pobednik. Detektujte svoje tužne priče koje vas sprečavaju da budete uspešni i svoji.

NAPIŠITE LISTU SVOJIH TUŽNIH PRIČA,
ONIH STVARI ZA KOJE OKRIVLJUJETE SEBE ILI DRUGE ZA NEUSPEH.

1.
2.
3.
4.
5.

ZA SVAKU SVOJU TUŽNU PRIČU NAPIŠITE ŠTA MOŽETE DA URADITE
DA BISTE JE PREVAZIŠLI.

1.
2.
3.
4.
5.

Uloge koje igramo

**Ne odustajte od ženskog principa u sebi
i svoje prave prirode
zato da biste bile uspešne.
Izaberite da budete uspešna i svoja.**

Svi mi imamo žensku i mušku stranu u sebi. One u nama nekada žive u harmoniji, a nekada se bore i zauzimaju jedna drugoj teritoriju. U toj borbi za prevlast često ne primetimo da su u nama preovladale osobine koje nas čine drugačijima od onoga što je naša suština. I tako, čeznemo za srodnom dušom, a ponašamo se kao da nam niko ne treba, želimo da nas razumeju, a stalno kritikujemo druge, želimo da budemo žene, a ponašamo se kao muškarci... Šta tu nije u redu? Negovanje ženstvenosti ne znači slabost, već je to uslov da budemo osvojene! To je prirodni zakon. Ako želite ljubav, dozvolite muškarcima da vas osvajaju. Uživajte zajedno u igri koja se zove zavođenje.

Zavođenje! Zvuči nekako staromodno, zar ne? Teče sporo, meko, kao neko slatko očekivanje. Da li biste volele da budete osvojene? Da bi se to dogodilo, dozvolite sebi da budete osvojene, ponašajte se u skladu s onim što želite.

Energiji ljubavi treba vremena da se oslobodi. Muška i ženska energija su jednakog intenziteta, ali suprotnih polova – tako se stvara jako magnetno polje koje može da stvori posebno iskustvo. Cilj partnera je da nauče da zadrže tu energiju u sebi i na taj način ljubav postaje energizujuća i revitalizujuća životna sila. Naše telo je izraz naše duše i preduslov ljubavi je da volimo sebe, da prihvatamo svoje telo, da naučimo da se opustimo i prepustimo. Zavođenje nam daje vremena za sve to. Sve je u vašoj glavi i najvažniji organ za postizanje uživanja jeste mozak. Prepustite se osvajanju, mislite o tome šta vas čeka, igrajte se u mislima. Gledajte partnera u oči – oči su moćan kanal kojim se kreće energija ljubavi. Uskladite se sa njegovim disanjem – to vas dublje povezuje i smanjuje napetost. Tada energija ljubavi može slobodno da kruži.

U borbi jina i janga često prevagne muški princip koji smo stekle mačujući se sa svim ulogama koje igramo. Imamo ulogu poslovne žene, supruge, majke, ćerke... menjamo maske u zavisnosti od situacije u kojoj smo. Umorne od svega, dešava nam se da zaboravimo da skinemo masku i po inerciji ostanemo u ulozi koju igramo. To nismo mi. Mi smo mnogo više od uloga koje igramo! Mi možemo biti uspešne, lepe, jake... i ponosne na to što smo žene! Ako to izaberemo – osvojile smo sebe, ponovo!