

Kako biti dobro, tudi ko
Kako biti dobro, tudi ko
okoli nas ni dobro.
okoli nas ni dobro.



9
zlatih
investicij
vase



Mateja Videčnik
PSIHOLOGIJA
COACHING

Zahteve sodobnega življenja in dela

Današnji svet se premika izredno hitro. Tehnološki razvoj nas sili v osvajanje vedno novih veščin. Pomembni sta naša stalna dosegljivost in natančnost. Na delovnem mestu se od nas pričakuje »še več in bolje«. Delo in vsa opravila se nikoli ne končajo. Vsak trenutek prejemamo neštete informacije, mediji so polni negativnih novic, na družabnih omrežjih je vse (preveč) krasno. Počutimo se preobremenjeno, ne zmoremo obvladovati vsega.

Kako se počutiš ti?

Razumem, če se ob vseh teh zahtevah in spremembah težko znajdeš, ti je napor, te je strah napak in te skrbi, kako boš vse zmoget. Občutek imaš, da je vsega preveč, obletavajo te negativne misli, samozavest in energija pa ti padata. Zakaj je tako težko in tako kaotično? Bojiš se narediti spremembo, a hkrati si v trenutnem stanju nezadovoljen.

Bi lahko bilo bolje? Moj odgovor je da!

Kako bi se počutil, če bi skozi vse življenjske in delovne izzive šel z večjo notranjo močjo, samozavestjo, pogumom, pozitivno naravnostjo, mirnostjo ter lahkotno energijo?

Če bi se naučil, kako si lahko bolj prilagodljiv in prožen, potem:

- bi šel čez stres hitro in učinkovito,
- bi po negativnih dogodkih hitro okreval in vzpostavil popolno ravnovesje,
- te negativne misli, skrbi ter strah pred napakami ne bi več preletavale,
- se ne bi počutil, kot da se vseskozi vrtiš v krogu,



- te težki odnosi ne bi izčrpavali, ti povzročali jeze in ti kratili spanca,
- bi bil bolj organiziran in znal reči »ne«,
- bil bolj vztrajen, motiviran in z več energije,
- bi sebe večkrat postavil na prvo mesto in
- točno bi vedel, kje se še skrivajo tvoje notranje moči in kam je smiselno vlagati čas in energijo za večji osebni uspeh in življenjsko radost.

Skozi študij psihologije, izobraževanj iz coachinga, transakcijske analize, čuječnosti in meditacije ter številnih urah, ki sem jih preživela na svojih predavanjih in delavnicah v podjetjih ter pogovorov s posamezniki, sem odkrila pomembnost 9 ključnih področjih. Tem se je vredno posvetiti, se o njih vsak dan opominjati in jim zvesto slediti.

DOBRO SEM.

Mojih 9 zlatih investicij vase

1. Sprejemam
spremembe

2. Sem ok, tudi če
nimam vseskozi
pozitivnih misli

4. Imam oblikovane
cilje, ki jim sledim

3. Razmislim, ali
imam vpliv

6. Treniram
hvaležnost

5. Negujem odnose z
bližnjimi in prijatelji

7. Pohvalim
se

8. Iz »doing
grem tudi
v being«

9. V svoj koledar zapišem
tudi svoje ime

9 zlatih investicij

1.

Sprejmi spremembe

Spremembe so stalnica naših življenj. Tako na osebnem področju ali v službi. Ljudje najpogosteje poročajo o naslednjih »pretresih«: selitev, nova partnerska zveza, prihod otroka, bolezen, novo delovno okolje, novi nadrejeni, reorganizacija v službi, finančni primanjkljaj... Prej ko sprejmeš spremembe, se jim ne upiraš ampak aktivno iščeš, kako se jim lahko učinkovito prilagodiš, lažje bo tekla tvoja nadaljnja pot. To pa se bo odražalo na tvojem občutku notranjega zadovoljstva in uspeha ter lepših odnosih z drugimi. Tvoja zmožnost reagiranja in upravljanja teh sprememb bo največji pokazatelj kvalitete tvojega življenja.

2.

Tudi če nisi vseskozi pozitiven, si ok

Družabna omrežja in mediji so polni sporočil, kot so #positivevibesonly, #bebrave, #blessed, #dreambig, Bodi pozitiven!, Vse bo dobro. in Vse je mogoče. Morda imaš včasih občutek, da nisi tako pozitiven, kot bi moral biti oz. kot zapoveduje svet. Vse to je ok. Tudi če nisi pozitiven, si dobro. Nerealno je pričakovati, da bi bili vseskozi pozitivni, to je lahko za nas celo škodljivo (ti. toksična pozitivnost). Veliko bolje je, da opazuješ svoja neprijetna čustva, jih prepoznaš, jih izraziš in od njih ne bežiš. Zdrava oseba si dovoli izražati vsa čustva. Raje bodi iskren kot lažno srečno pozitiven. Do sebe in do drugih.

3.

Razmisli, na kaj imaš vpliv

Ljudje pogostokrat razmišljamo in se ubadamo s stvarmi, na katere nimamo nobenega vpliva. Koristno je, da takšna razmišljanja čimprej opustiš. To so teme o politiki, inflaciji, slabih novicah v medijih, epidemiji, reagiranju sodelavcev, napakah drugih... Zato svojo energijo usmeri na vsebine, ki so pod tvojim nadzorom: kakšne so tvoje misli, kako reagiraš, kako si motiviran, kako skrbiš zase, kakšen je tvoj odnos do drugih... Že tvoja minimalna sprememba o vsebinah, nad katerimi imaš vpliv, je boljša, kot fokus na dejstva, ki niso pod tvojim nadzorom.

Oblikuj svoje cilje

4.

Ljudje, ki točno vedo, kaj si v življenju želijo, so bolj srečni in zadovoljni. Ne begajo sem in tja. Svoje življenjske energije ne porabljajo in izgubljajo po nepotrebem. Hranijo jo za svoje cilje in želje. V neki raziskavi so ugotavljali, kako razmišljajo uspešni ljudje in kako manj uspešni. Ugotovili so, da neuspešni ljudje vseskozi razmišljajo o tem, česa si ne želijo, uspešni pa o tem, kako bi dosegli to, kar si želijo. Zato pošteno razmisli, ali si na poti, ki si jo v življenju želiš in po kateri boš hodil še naslednja leta.

5.

Neguj odnose z bližnjimi

Ko nam je v življenju hudo in želimo prebroditi težke situacije, so ljudje, ki jim zaupamo, naš temelj. Pri njih najdemo bazo, ki nas podpira, bodri, nam daje notranjo moč, nas usmerja in nas sprejema. Ne pozabi na to! Aktivno neguj odnose z bližnjimi in prijatelji, posveti jim čas in svojo pozornost, saj je to tvoj

najboljši kapital za teške trenutke. Če ne verjameš, povprašaj starejše ljudi, kaj jih je v življenju naredilo najbolj srečne in povedali ti bodo: prijazni in sočutni odnosi z drugimi.

6.

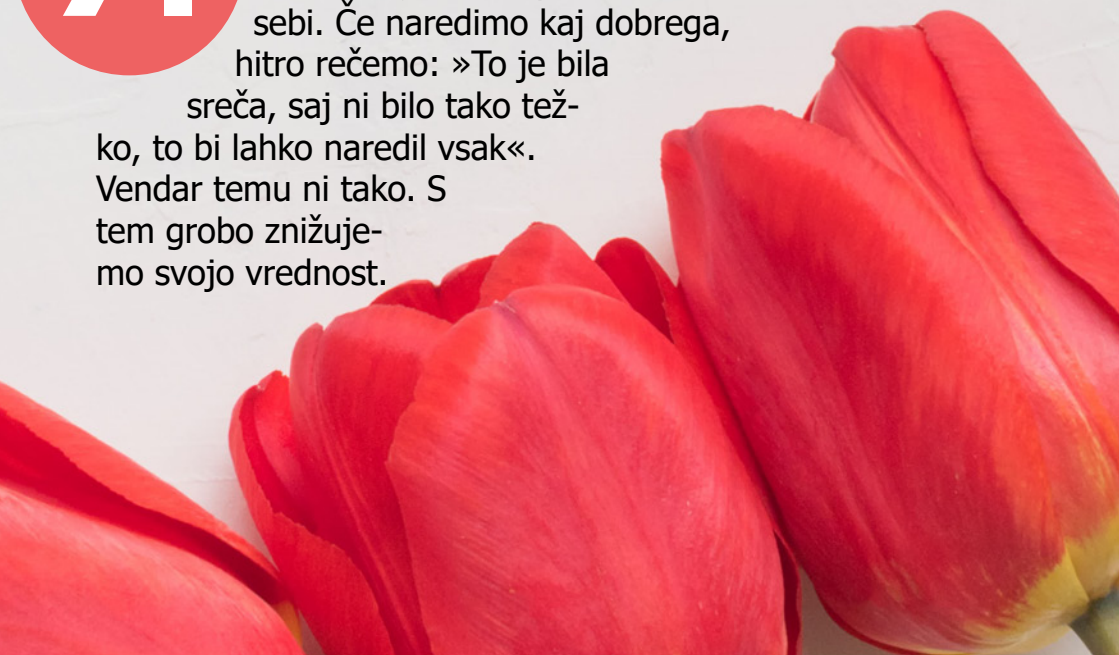
Treniraj hvaležnost

Naš um je narejen tako, da je bolj pozoren na negativne novice in informacije, saj nam je to v času evolucije pomagalo preživeti. Tisti, ki ga je bilo bolj strah in je bil bolj pazljiv, je imel več možnosti, da v pradavnimi preživi. Danes takšnih fizičnih nevarnosti okoli nas ni več, zato treniraj pozitiven pogled na svet in to, kar imaš. Fokus na tri hvaležne misli ob koncu dneva bo začel spreminjati tvoje možgane, da bodo vedno bolj pozitivni, zadovoljni in bodo tudi vnaprej iskali pretežno pozitivne spodbude. Tvoj pogled se bo premaknil iz tega, česar nimaš, v vse tisto, kar imaš. In tega je veliko.

7.

Pohvali se

Podobno je tudi s pohvalami samemu sebi. Če naredimo kaj dobrega, hitro rečemo: »To je bila sreča, saj ni bilo tako težko, to bi lahko naredil vsak«. Vendar temu ni tako. S tem grobo znižujemo svojo vrednost.



Zato se treniraj v pohvalah. Vsak dan se pohvali, vendar tako, kot bi govoril svojemu prijatelju. S tem, ko »gremo izven sebe«, na pohvalo pogledamo iz širše perspektive in ji dodamo večjo vrednost. Torej, »Mateja, tole si pa super napisala!«

8.

Iz »doing v being«

Prepričana sem, da ves dan nekaj počneš. Ali doma ali pri delu. Tudi ko »športaš«, nisi pri miru. Vseskozi si v pogonu, v delovanju, v fazi »doing«. Poskušaj vsaj nekaj minut na dan izklopiti aktivnost in preiti v fazo »being«. Samo biti, početi nič, morda zapreti oči... Tvoje telo in um ti bosta zelo hvaležna, saj dosegeta najboljše rezultate, ko sta v ravnovesju. Tako kot je pomembno delo in aktivacija, je pomemben tudi počitek in regeneracija.

9.

V svoj koledar zapiši tudi svoje ime

Nase velikokrat pozabljamo oz. se postavljamo na dno naših prioritet. Za druge skrbimo bolj kot zase. To se ne bo spremenilo, dokler ne bomo na urnik postavili tudi sebe. Si vanj že vpisal tudi svoje ime? Če ne, zagotovo vedno pride kaj vmes, kakšna nova naloga ali opravilo. Ali pa čas kar odbrzi mimo. Če si vzameš čas zase (za vadbo, za meditacijo, za knjigo, za hobi, za klepet...) bo to močno vplivalo na tvoje razpoloženje in notranji mir, te napolnilo z notranjimi močmi. Skozi življenje in delo boš jadral lahkotneje.

Kako si lahko pomagaš, da na zlate investicije vase ne pozabiš?

Postavi jih na vidno mesto, kjer te bodo nežno opominjale (nad delovno mizo, ob ogledalo v kopalnici, na polico v avtomobilu ...).

Določi čas v dnevu, ko se boš nanje zavestno opomnil (lahko si nastaviš opomnik na gsm).

Lahko se investicijam posvetiš skupaj s partnerjem, prijateljem ... V dvoje je lažje in zabavneje.

Če boš vztrajal (za vsako novo navado naj bi potrebovali 66 dni, nato postane avtomatizirana), bodo investicije postale del tebe, bodo sestavni del tvojega vsakodnevnega razmišljanja, doživljanja in obnašanja. In v svojem življenju in delu boš opažal pomembne pozitivne spremembe.

Lahko se organiziraš tako, da se vsak teden posvetiš eni, o njej razmišljaš, raziskuješ, se o njej pogovarjaš z bližnjimi ...

Če jih dojemaš kot najvrednejše investicije vase in ne še kot neke dodatne naloge oz. obveznosti v svojem življenju, bo njihovo vključevanje v vsakdan enostavneje.

Po vsaki »osvojeni« investiciji se lahko nagradiš in s tem močno vplivaš na svojo motiviranost sledenju.

Med vsemi veččinami, ki se jih lahko naučimo, nobena ni bolj uporabna in bistvenega pomena za lažje življenje kot sposobnost spreminjanja napornih dni v prijetne izzive.

Jaz resnično verjamem, da lahko popolnoma vsak še izboljša svoja razmišljanja, doživljanja in reagiranja, ter svoje življenje in delo naredi manj naporno, bolj lahkotno, z manj pretresi, manj skrbmi in strahu.

*Bodi Dobro,
Mateja*

Poveži se z mano. Spremljaj moje uporabne namige iz sveta psihologije za lahkotnejše življenje in uspešno delo.




Mateja Videčnik
PSIHOLOGIJA
COACHING



041 944 020



mateja@hisapsihologije.si