

## **1. UVODNI ČLANEK**

Minil je mesec dni odkar smo se zadnjič "slišali" preko e-mesečnika. Mesec september 2001 si bomo še posebej zapomnili zaradi tragedije, ki se je zgodila v ZDA, ko so teroristi napadli WTC. Vsi govorijo samo o tem, tako da tudi jaz ne morem mimo tega žalostnega dogodka za ves svet. A tukaj ne bo govora o teroristih in Bin Ladnu, temveč o nečem povsem drugem. Skozi celoten e-mesečnik se bomo bolj ali manj dotaknili odpuščanja. Vendar pa z odpuščanjem ne mislim na odpuščanje delavcev, temveč mislim na odpuščanje drugim ljudem, ki so nas na tak ali drugačen način prizadeli.

Si predstavljate koliko negativne energije se nabira leta in leta v srcih nekaterih ljudi? Ne morejo in ne morejo odpustiti in pozabiti nekaterih tragičnih dogodkov iz svojega življenja in še posebej iz svoje mladosti. Vedno znova in znova vsem svojim prijateljem in znancem razlagajo kako zelo jih je prizadel ta in ta človek že pred več kot 30 leti. Morda je ta človek že davno pokojni, toda oni še vedno gojijo jezo do tega človeka. Poznate tudi vi ljudi, ki se obnašajo podobno? Se morda vi tako obnašate?

Tudi sam sem v življenju doživel že marsikatero ponižanje, prevaro ... skratka neprijeten dogodek takšne ali drugačne narave. Vendar, kam bi me to pripeljalo, če bi še leta po tem dogodku tiščal v sebi jezo in gojil sovražnost do tega človeka? Se sploh zavedate kako škodljivo je čustvo jeze? Zakaj ne bi jezo ali zamero zamenjali z ljubeznijo? Morda nam je ta človek, ki nas je na določen način prizadel, prinesel sporočilo oziroma izkušnjo iz katere naj bi se kaj naučili. Toda mi na ta dogodek ne gledamo kot na učno izkušnjo univerzuma, temveč kot na dogodek vreden vsega obsojanja in jeze.

Odpuščanje drugim ljudem je povsem egoistično dejanje. S tem, ko odpustimo drugim ljudem, se tudi sami počutimo veliko boljše. Zdi se nam, kot da bi odvrgli veliko breme z naših ramen. Vemo, da smo s tem ko smo drugemu odpustili, naselili v svoje srce ljubezen. Že Jezus je dejal: "Ne sodite, da ne boste obsojeni." in pa "Oče, odpusti jim, saj ne vedo kaj delajo." Če že Bog ne obsoja, zakaj bi potem morali mi? Verjemite mi, čimprej boste odpustili drugim ljudem za neprijetne dogodke in krivice, ki so vam jih storili, prej se bodo v vašem življenju začeli pojavljati zdravje, sreča in obilje.

Ljudje vedno dobimo nazaj tisto kar dajemo. Če po svetu hodimo z jezo v srcu in sovražimo določene ljudi, se nam bo kmalu zgodilo to, da nas bodo tudi drugi začeli sovražiti. In potem se bomo spraševali zakaj je tako. Toda mi odgovor že poznamo, kajne? Kar smo posejali, to bomo poželi. **Zato, ko boste naslednjič na nekoga jezni - zadržite se za nekaj sekund, in človeku namenite ljubeče misli in videli boste, da se bo drugi človek sam od sebe spremenil, jeza pa bo sama po sebi izpuhtela. Sliši se kot čudež in res je čudež, toda - DELUJE!**

Avtor članka: **Roy Goreya**

## **2. MEDOSEBNI ODNOSI in LJUBEZEN**

Kahlil Gibran je nekoč dejal: **"Kemik, ki bi znal iz svojega srca izločiti sočutje, spoštovanje, hrepenenje, potrpežljivost, obžalovanje, presenečenje in odpuščanje ter jih združiti v eno, bi lahko ustvaril atom, ki se imenuje ljubezen."** Če ste že kdaj

doživeli res pravo in iskreno ljubezen, potem boste vedeli o čem je govoril Kahlil Gibran v zgornjem citatu.

**Kaj storiti, ko vas partner zapusti ter doživite v ljubezni razočaranje?** Takrat je veliko moških in žensk jeznih na svoje nekdanje partnerje. Še pred nekaj tedni ali dnevi so nekoga neizmerno ljubili, njihovo srce je bilo polno nežnosti in ljubezni, nato pa vsi čudoviti trenutki, vse čudovite besede kar čez noč izginile. Na svojega nekdanjega partnerja smo tako zelo jezni, da vedno ko nam ga nekdo omeni kar povzdignemo glas in se nočemo o njem nič več pogovarjati, kaj šele da bi ga srečali.

Ali kot pravijo nekatere ženske, ko izvedo, da jih je partner prevaral in potem tudi zapustil: "Odpustila mu bom, pozabila ne bom nikoli." Toda to ni odpuščanje. **Nekomu res odpustimo šele takrat, ko lahko tega človeka srečamo iz oči v oči, ne da bi ob tem srečanju občutili nelagodje, jezo in sovraštvo ter smo sposobni biti do njega ljubeči in mu pošiljati v mislih ljubezen.** Šele takrat se osvobodimo sovraštva in postanemo svobodni v pravem pomenu besede. Drugi ljudje niso na svetu za to, da bi jih posedovali, temveč, da bi živeli skupaj z njimi, a bili še vedno neodvisni.

### **10 nasvetov za bolj ljubeče odnose z vašim partnerjem:**

1. Bodite prijazni, ljubeči in partnerju izkazujte ljubezen s svojimi mislimi in dejanji.
2. Nikoli ne prizadenite partnerja, kajti s tem ko prizadenete njega, prizadenete tudi sebe.
3. Vedno bodite iskreni, nežni in pozorni, kajti to kar boste dali, to boste od partnerja tudi dobili.
4. Vedno razmišljajte pozitivno in spodbujajte partnerja, da bo v primeru težav ugledal luč na koncu predora.
5. Vedno bodite taki kot ste in nikar ne dopustite, da bi vas partner poskušal spremeniti, kajti ko nekdo želi spremeniti partnerja, to ni več prava ljubezen.
6. Poskušajte čimbolj razumeti partnerja in se vživeti v njego način dojemanja sveta. To bo še bolj poglobilo vaš odnos.
7. Ko boste partnerju kupili darilo, se spomnite da ni važno kaj podarite, važno je da podarite iz srca.
8. Vsi ljudje imamo svoje napake, nihče ni popoln, zato bodite razumevajoči do partnerjevih "napak". Partnerja sprejmite, takšnega kakršen je in ne takšnega kakršen naj bi bil. Pri partnerju iščite njegove dobre strani, kajti če boste iskali slabe, jih boste prav gotovo našli.
9. Z partnerjem se odkrito pogovorite o vseh problemih, ki vas težijo. Odkrit in zaupen pogovor zna biti zelo blagodejen in rešitev se tako pojavi kar sama od sebe.
10. Če vas bo partner na kakršenkoli način prizadel mu odpustite, kajti sovraštvo razjeda, ljubezen pa izpopolnjuje.

Avtor članka: **Roy Goreya**

## **3. USPEŠNA PRODAJA**

### **2. del - KAKO OGLAŠEVATI?**

**Če želite, da bodo potencialni kupci izvedeli za vas, morate postati vidni.** To lahko storite na več načinov. Prvi in najbolj enostaven način je prav gotovo **reklama**. Objavite jo lahko v časopisu, radiu, televiziji. Zadnje čase postaja za reklamiranje vse bolj privlačen tudi internet, čeprav so nekateri prepričani, da prinaša zaslužek samo tistim, ki te reklame izdelujejo in jih pošiljajo v omrežje.

Izredno priljubljena oblika reklame je tudi objava na tako imenovanih »jumbo« plakatih, ki jih imamo priložnost opazovati ob cestah in fasadah hiš. Reklama mora biti sestavljena učinkovito, da pritegne pozornost in človeku, ki jo opazi, v trenutku razložiti, kaj ponujate. Če dobro premislite, vsak dan slišite in vidite na stotine reklam, zapomnite pa si samo najbolj izstopajoče.

Če s svojim poslom šele začenjate, ste gotovo tudi finančno omejeni, zato si verjetno ne morete privoščiti opisanih marketinških akcij. Vendarle imate vseeno veliko možnosti. Če imate

trgovino, postavite ogromen napis in ga po možnosti osvetlite, da je dobro viden tudi ponoči. Pot do trgovine označite s čimveč obvestilnimi znaki. Če imate izložbo, jo zapolnite z izdelki, ki jih prodajate, obvezno označite ceno in okrasite. Izložbo čim večkrat spreminjajte. Izložba je najcenejša in najučinkovitejša reklama. V njej lahko domiselno prikažete razne načine uporabe vaših izdelkov. Izložba mora kupca prepričati, da se ustavi, si jo ogleda in stopi v trgovino.

**Preberite si naslednjo številko e-mesečnika OSEBNA-RAST.COM, v kateri boste izvedeli KAKO POMEMBNA JE UREJENOST PROSTOROV IN OSEBJA, da bodo potencialni kupci kupovali pri vas.**

Avtor članka: **Borut Zoran**

Spletna stran: [www.modraptica.com](http://www.modraptica.com)

#### **4. NASVETI ZA ZDRAVJE**

##### **ZDRAVILNI IN KREATIVNI SPANEC**

**Se vam je že kdaj primerilo, da ste bili med delovnim časom zelo utrujeni, ali pa ste začutili, da vam primanjkuje energije? Ali pa ste bili zelo zatopljeni v svoje delo, iskali ste rešitev določenega problema, a rešitev se ni in ni hotela pojaviti?** Spet drugič, pa ste si zaželeli, da bi lahko delali pozno v noč a niste mogli, ker vas je že prej premagal spanec.

Ko sem danes začel pisati tale e-mesečnik, sem bil nekako brez navdiha. V rubriki o zdravju sploh nisem vedel kaj naj napišem. Kaj sem potem storil? Verjeli ali ne - **šel sem za pol ure spat!** Nekateri dvomljivci si bodo gotovo mislili - tale pa gotovo ni pri zdravi pameti, da gre med delovnim časom spat. Toda ... navdih o čem naj pišem in kakšne vsebine naj ima tokratni e-mesečnik, je prišel na ta način sam od sebe. A kar je najpomembnejše - sedaj, ko to pišem se počutim spočitega in polnega energije. Winston Churchill je nekoč dejal, da mu ena ura popoldnevnega dremeža omogoča, da lahko dela pozno v noč in tako pridobi 4 ure.

**Spanec je enako pomemben tako za zdravje, kot tudi za rešitev vaših "nerešljivih" težav.** Ste se že kdaj spravili zvečer v posteljo in ste tik pred spanjem tuhtali o rešitvi problema, nato pa ste se pogrezni v spanec in se zjutraj (ali pa celo med spanjem) zbudili z rešitvijo problema? Ne pravijo nam zaman, da naj zadevo prespimo in da naj potem čez nekaj dni povemo kako smo se odločili.

**Če trdno verjamemo, da se bo pojavila rešitev se le-ta tudi pojavi.** Med spanjem ali ko se zbudimo točno vemo kaj moramo v določenem primeru storiti. Odkod te ideje? **Podzavest prepusti problem nadzavesti, le-ta pa nam sporoči rešitev problema.**

Veliko je primerov, ko se je velikim umom in znanstvenikom porodila rešitev med spanjem. Zato vam toplo priporočam, da imate na nočni omarici pisalo in blok, ali še boljše - diktafon, da si lahko zabeležite ideje, ki so se vam porodile. Namreč te ideje tako hitro kot pridejo, tako hitro tudi odidejo, zato jih moramo takoj zabeležiti, pa čeprav samo v detaljih.

Spanec ja za nas izredno pomemben, saj takrat ko spimo, se naše telo odpočije, obnovi, dobimo energijo za naslednji dan ... Sicer pa sami veste, kako se počutite, če ste celo noč bolj slabo spali, ali pa sploh niste spali, ker ste morali delati. Tudi če ste direktor ali menedžer, naj vam ne bo nerodno med delovnim časom za pol urice zadremati, kaj ti tiste pol urice dremeža vam lahko prihranijo na milijone tolarjev in številne ure dela. **Zato - živel spanec!**

Avtor članka: **Roy Goreya**

#### **5. JAVNO NASTOPANJE in RETORIKA**

##### **PRIPRAVA NA JAVNI NASTOP - 2. del**

##### **ZBIRANJE SNOVI ZA JAVNI NASTOP**

## • **NAPNIMO MOŽGANE**

**“Zberite sto misli, povezanih z osrednjo temo, nato pa jih devetdeset odvrzite.”** Dale Carnegie

### **Kako najbolje vprežemo svoje možgane, potem ko smo si že izbrali konkretno snov?**

Ena izmed najbolj učinkovitih metod je **“brainstorming”**, kar bi lahko prevedli v “možgansko viharjenje” oz. v “možgansko nevihto”. Pri tej metodi vsem idejam, ki se nam porodijo ob določeni temi, pustimo prosto pot, četudi se nam v prvem trenutku zdijo še tako neumne in neprimerne, predvsem pa nobene izmed njih ne zavržemo takoj. Najbolje je, da pri tem uberemo tudi nenavadne poti in zapustimo običajne steze. Naš govor bo veliko pridobil, če bomo v njem znali poslušalcem predstaviti tudi presenetljive misli.

**In kako “brainstorming” poteka?** Svoje ideje in prebliske si na kratko zapišemo v obliki iztočnic in gesel in s tem opravimo že dobršen del predpriprave za oblikovanje govora, obenem pa uredimo svoje misli. Pomembno je, da smo pri zbiranju idej in prebliskov sproščeni, in da se osredotočimo na snov predavanja. Ideje in iztočnice, ki smo jih zapisali, moramo kritično pregledati in presoditi, katere misli so primerne za naš govor z ozirom na cilj, ki ga želimo doseči. Tiste misli, ki se nam ne zdijo uporabne prečrtamo in po možnosti že na tej stopnji izluščimo tri glavne točke, ter tako dobimo prvo razčlenitev našega govora.

## • **POIŠČIMO ŠE DODATNI MATERIAL**

Za predavanje ali slavnostni govor ne zadoščajo samo naše lastne misli. Če hočemo npr. čestitati svoji sodelavki za jubilej, potrebujemo še dodatne informacije od njenih kolegov, za predavanje pa potrebujemo še bolj razširjeno in poglobljeno znanje, kot ga že imamo na voljo, za govor so morda potrebne še dodatne številke.

Zbiranje gradiva poteka na tri načine:

1. **Zbiranje iz pisnih virov:** literatura, mediji, dokumentacija.
2. **Zbiranje iz znanja in izkušenj drugih:** sodelavcev, prijateljev, znancev, poslovnih partnerjev, strokovnjakov za posamezna področja.
3. **Zbiranje ustno posredovanih informacij** - velja jih čimprej zapisati; isto velja za dodatne ideje, možne grafične zveze in sklepe, ki se porodijo med zbiranjem gradiva.

Podatke, ki jih potrebujemo lahko zberemo v knjižnicah in knjigarnah. Koristni pripomočki pa so tudi strokovne revije, tedniki, tedenske priloge, leksikoni.

## • **OBDELOVANJE STROKOVNIH BESEDIL**

Članke v časopisih in knjigah berimo zmerom **s svinčnikom v roki**, zato da si lahko označimo pomembne informacije in miselne zveze, ki jih odkrijemo pri branju. V obliki gesel ali iztočnic jih zapišemo ob robu besedila, pri tem pa omenimo povezave z drugimi članki ali s prejšnjimi predavanji oz. govori, ki smo jih poslušali v zvezi s to tematiko. Z zapisovanjem opomb in pripomb se prisilimo, da beremo z razumom in pazimo - ocenjujemo vse, kar se nam zdi vredno spomina.

Strokovno besedilo ali članke preberimo takole: najprej preberimo celotno besedilo in si zastavimo prva vprašanja, ki nam spontano pridejo na misel npr.:

- Kaj je avtor želel doseči s tem člankom?
- Katere ideje so najpomembnejše?
- Kakšni dokazi jih potrjujejo?
- Ali so dejstva zastarela?
- Ali je zaključek utemeljen?
- Ali je v skladu z mojim zdajšnjim stališčem?
- Kako bi to še enkrat povedal, da bi postalo razumljivejše?
- Kaj od tega lahko uporabim?

Takšna vprašanja si zapišimo na rob članka. Potem preberimo besedilo odstavka za odstavkom in si podčrtajmo glavne informacije in najpomembnejše ključne pojme. Ob robu si zapišimo možne točke, ki nam pridejo spontano na misel (npr. vzroki za ..., rešitev za ...). Razvozlajmo zapletene stavke in, če je potrebno, si pomagajmo z leksikonom pri težavnejših besedah in pojmi, nato pa s svojimi besedami povzemimo besedilo, odstavka za odstavkom. Na ta način se istočasno urimo v povzemanju govornih prispevkov k razpravi.

Če tako ravnamo pri pripravi svojega govora, bomo lahko bolje razporedili svoje informacije in povezave med njimi, kasneje pa nam bo toliko lažje govoriti na pamet, samo z glavnimi točkami govora v roki.

**Preberite si naslednjo številko e-mesečnika OSEBNA-RAST.COM, v kateri boste izvedeli KAKO UREDIMO SVOJO ZBIRKO MISLI IN SNOVI.**

Avtor članka: **Roy Goreya**

## **6. MODRE MISLI ZA VSAK DAN**

**"Uspeh ni nasprotje poraza. Tekač je morda prišel na cilj kot zadnji, toda če je potolkel osebni rekord, je uspel."** Robert H. Schuller

**"Bistvenega pomena je, da si ustvarite življenje na podlagi svojih pričakovanj, ne pa pričakovanj drugih."** Jay Rifenyary

**"Odpuščenje je končna oblika ljubezni."** Reinhold Niebuhr

## **7. ŠALA MESEČNIKA**

Zakonski par je imel šest otrok. Mož je bil na to tako ponosen, da je ženo začel klicati Mati šestih, četudi je ona temu nasprotovala. Nekega večera sta bila na zabavi in mož je želel vprašati ženo, če bi šla domov, zato je na ves glas zavpil : "Ali greva domov, Mati šestih?". Ona, vsa jezna, mu odgovori: "Kadarkoli želiš, Oče štirih!"