

NOVI TERMINI PREDAVANJ, SEMINARJEV IN DELAVNIC:

19. – 21. 9. 2003 – Mariborsko Pohorje – Motivacijski vikend seminar JAZ, ŽIVLJENJSKI DIAMANT
23. 9. 2003 – Celje – Seminar – delavnica KAKO PRITEGNEMO PRAVO OSEBO V SVOJE ŽIVLJENJE
21. 10. 2003 – Nova Gorica – Seminar – delavnica KAKO PRITEGNEMO PRAVO OSEBO V SVOJE ŽIVLJENJE
25. 10. 2003 – Ljubljana – Motivacijska delavnica ISKANJE ŽIVLJENJSKEGA DIAMANTA

**POZOR! Ta e-mesečnik je nevaren! Lahko vam spremeni življenje,
zato dobro premislite, preden boste nadaljevali z branjem!**

UVODNA MISEL E-MESEČNIKA

Avtor članka: **Roy Goreya**

JESEN JE ČAS ZA NOVE PODVIGE

Letošnje poletje je bilo zelo vroče in meteorologi so dejali, da je bilo to eno najbolj vročih in hkrati tudi najbolj suhih poletij. Iz pripovedovanj prijateljic in prijateljev sem razbral, da je bila na delovnih mestih najbolj zaželeno dobrina – klimatska naprava. He, he ...

Nekateri bralci e-mesečnika ste preživeli počitnice na morju, drugi ste se hladili v toplicah, tretje je zanesla pot na svež zrak v gore, četrte v oddaljene dežele, nekateri pa ste ostali doma. Skratka, vsak je poletje preživel na svoj način, kot mu je najbolj ustrezalo.

V poletnih mesecih smo se tako odpočili in napolnili telo z novo in svežo energijo, pred nami pa so že **novi jesenski in zimski izzivi**. To poletje pri www.osebna-rast.com nismo počivali, temveč smo pridno pripravljali nove projekte, ki bodo septembra že zaživel. Pred nami je tako **delavnica KAKO PRITEGNEMO PRAVO OSEBO V SVOJE ŽIVLJENJE**, ki bo 10. septembra v Celju. **Delavnica je že razprodana** in zaradi izjemno velikega zanimanja smo se odločili, da **delavnico v Celju še enkrat ponovimo**, in sicer **23. septembra 2003**.

Prve izvode nove knjige **ŽIVLJENJSKI DIAMANT** dobim iz tiskarne 10. septembra in do takrat imate še čas za cenovno ugodno **prednaročilo**. Pred nami pa je še en velik izziv oz. projekt – **Motivacijski vikend seminar JAZ, ŽIVLJENJSKI DIAMANT**, ki bo **od 19. do 21. septembra** na Mariborskem Pohorju. Odločili smo se, da **rok za prijavo podaljšamo do 15. septembra** in tako omogočimo, da se nanj prijavijo tudi tisti, ki so morda še na dopustu.

Toliko o novih projektih. Čeprav sem letošnje počitnice preživel zelo delovno (pisanje nove knjige), pa mi ni žal, saj sem ta čas preživel zelo ustvarjalno in naučil sem se marsikaj novega, kar mi bo v prihodnosti še kako koristilo v življenju.

Priznati moram, da so se na poti izdaje knjige pojavile določene **ovire** (npr. tiskarja sem zaradi njegove zasedenosti šel menjat dobesedno pet minut pred dvanajsto), ki pa so bile v bistvu **izzivi**. In kar je najbolj zanimivo – **vedno se je izkazalo, da se je potem pojavila še boljše možnost, kot pa je bila prejšnja**. Ohranil sem zaupanje in hvaležnost, veselje pa me je zato obilno nagradilo.

Enako priporočam tudi vam. **Besedo "nemogoče" črtajte iz vašega besednjaka**, ravno tako pa **dajte besedi "ovira" drugačen prizvok** in **namesto o ovirah rajši govorite o izzivih**. **Usmerjenost na cilj** je vedno ključnega pomena in meni je pri tem zelo pomagalo, da sem imel ob sebi "staro" knjigo, ovito z "novo" naslovnico. Če sem se znašel v slepi ulici, sem pogledal to knjigo, zaprl oči, si predstavljal navdušene bralce knjige in, verjeli ali ne, navdih je prišel vedno ob pravem času.

Ravno tako je bilo z **delavnico KAKO PRITEGNEMO PRAVO OSEBO V SVOJE ŽIVLJENJE**.

Dogodki, ki sem jih potreboval kot učno lekcijo, so bili vedno prisotni v pravem trenutku, spoznal sem ljudi, ki so mi dali nasvete pri tej delavnici, na pot mi je dobesedno »čudežno« prišla primerna literatura in, kot sem že malo prej dejal, tudi ustrezni dogodki, a o teh več na delavnici v Celju.

Lahko vam povem, da sem se v zadnjih dveh mesecih ogromno naučil o medosebnih odnosih, čustvih in ljubezni. **Življenje je naš največji učitelj** in v vsakem trenutku pisanja ali predavanja imam pred očmi, kako naj to povem s svojimi besedami, preko svoje izkušnje.

Če želimo biti uspešen predavatelj, pisatelj ali celo pesnik, moramo to, kar delamo, tudi čutiti v srcu. Ko predavatelj govori iz srca, ko pesnik srčno recitira pesem o ljubezni, to začuti tudi publika. Podobno je tudi z igralci in v novi knjigi omenjam primer Helene Modjeske, ki je znala s svojim nastopom pripraviti ljudi bodisi do joka bodisi do smeha.

Res je zelo zanimivo, kakšno veliko moč imajo čustva. **Tudi naša čustva so energija, prenašajo se s človeka na človeka**, in če smo optimistični in vedri, so takšni tudi vsi v naši družbi. Velja pa tudi nasprotno – če smo žalostni, to začutijo tudi ostali in še oni postanejo takšni.

Kot boste opazili med branjem e-mesečnika, imamo nekaj **novih in zanimivih rubrik**, s katerimi smo nadomestili nekatere prejšnje, in obenem bi želel pozdraviti dva nova sodelavca: numerologa in mojstra reikija **Matea Mursa** in svetovalca za prodajo **Mladena Tratnjaka**.

Dobrodošla v naši prijetni družbi veselih in optimističnih ljudi, ki si prizadevamo za lepši vsakdanjik in navdihujemo druge za najboljše dosežke. In še zanimivost – tako Mateo kot tudi Mladen sta predvsem **človeka prakse in v njihovih člankih boste zasledili strokovnost in izkušnje**.

Za konec pa še zelo lepa misel **Matere Tereze**, ki zelo lepo zaokrožuje rdečo nit tokratne številke e-mesečnika KORAKI DO USPEHA: **"Naše delo sooča ljudi z ljubeznijo. Za nas je tisto, kar je pomembno, posameznik. Da ljubimo osebo, moramo priti z njo v tesen stik."**

NAJ VAS SPREMLJATA OBILJE IN LJUBEZEN!

MEDOSEBNI ODNOSI IN LJUBEZEN

Vse, kar moramo vedeti o komunikaciji, odnosih in ljubezni.

Avtorica članka: Barbara Kovač

IZRAŽANJE LJUBEZNI

Počitnice so mimo. Morda si jih bo kdo privoščil še ta mesec, vendar se čas, ko smo razgreti hodili po plaži in držali ljubljeno osebo za roko ter z njo opazovali sončni zahod, vse bolj umika bližajočim se umirjenim jesenskim dnevom. Vseeno pa ostajajo spomini na dolgo vroče poletje. Samski ste si morda privoščili tudi kakšno neobvezno romantično avanturico.

Marsikdo pa tudi goreče upa, da to ni bila le prijetna popestritev, temveč začetek kakšne bolj resne zveze. Samo kaj, ko ne veste, ali je tudi druga stran podobnih misli. Zato si bomo danes za popestritev ogledali štiri preproste načine, kako moški izpovejo ljubezen ženski.

Moški težko direktno izražajo ljubezen do ljubljene osebe. Naučijo se, da te ljubezen naredi ranljivega, otročjega in nesposobnega normalno funkcionirati za nekaj časa. Pred počitnicami smo iz člankov o jeziki ljubezni spoznali, da vsak človek drugače izraža svojo ljubezen, ker tudi vsakemu pomeni nekaj drugega. Pojmovanja pa se spreminjajo tudi skozi različna življenjska obdobja.

1. Rad te imam!

To so sicer tri preproste besede, vendar je za nekatere moške to velikanski korak naprej. Pomeni več kot samo izražanje občutij. Za nekatere je to obveza, za druge pa posebljena nevarnost. Počutijo se, kot da bi vse vajeti predali v roke svoji dragi. Za tem stoji tudi strah pred zavrnitvijo. Ko moški reče "Rad te imam", ženski pokaže, da ima ob njej občutek varnosti in zaupanja.

Čeprav te besede izreče (in jih tudi resno misli), pa še ne pomeni, da jih bo tudi kar naprej ponavljal. Se pa s tem nekako obveže, da bo odslej ljubezen izkazoval tudi z dejanji (glej naslednje točke). Za temi besedami se skriva obljuba in želja, da bi se vi dobro počutili z njim, s tem pa se bo tudi on dobro počutil v svoji koži.

2. Pozornost, izkazovanje naklonjenosti

Naklonjenost izkazujejo z darili, z podarjenim časom (izberejo, da bodo z vami) in uslugami (vam stoji ob strani, gre z vami na obisk k družini, postori kaj za vas ...). S tem vam posredno pokažejo, da ste mu pomembni.

3. Fizično izražanje naklonjenosti

To zajema držanje za roke, objem, božanje ... najlažje pa to izrazijo s seksom. Telesna bližina namreč prebudi občutke naklonjenosti, ki jo imamo do druge osebe. Moramo pa biti previdni, ker seks različnim ljudem pomeni različno. Ženske bolj potrebujejo predigro in občudovanje, ker jim to daje občutek, da so ljubljene. Če je vse skupaj podkrepljeno še z besedami, pa je učinek še večji. Če je moški odprt in se posveti ženski, je to njegov način izražanja ljubezni do nje. S seksom pa lahko moški tudi prekrije področja, ki mu povzročajo težave (ne zna na drug način pokazati naklonjenosti).

4. Predstavitelj njegovi družini

Če vas predstavi svoji družini in tesnim prijateljem, pomeni, da je ponosen na vas in vas želi povezati z ljudmi, ki mu prav tako veliko pomenijo. Razen če ste ga v to prisile, potem ni garancije (malo šale). Tako postanete pomemben del njegovega življenja. Če vas ne želi predstaviti drugim, to marsikaj pove o čustvih do vas.

Nekateri moški pa si ne predstavljajo, da bi imeli eno in isto osebo za zmenke, seks in poroko. Zato bodite pozorni tudi na to, ali vas želi vključiti na vsa področja svojega življenja ali samo na nekatera. Tako lahko vidite, kakšne načrte ima z vami.

Včasih pa tudi sami nismo dovolj pozorni na vse izraze naklonjenosti ter se sčasoma navadimo na njih. Tako jih ne opazimo več ali pa smo pozorni na nekaj drugega. Čeprav smo v zadnjih člankih govorili, da nam mora partner izražati naklonjenost na naš način (in obratno), vseeno recimo hvala, tudi za pozornosti, ki so zunaj našega jezika ljubezni. Lahko si tudi napišete, kaj ste prejeli in kaj dali (telefonski klic, lepe besede, dotik ...). Ljubezen sicer ni preračunavanje dobitkov in izdatkov, je pa lepo, če je vse skupaj v ravnotežju.

P. S.: Članek je povzet iz različnih virov na internetu.

Barbara Kovač, absolventka andragogike
E-pošta: leonesa_cat@yahoo.com

USPEŠNA PRODAJA
Nasveti za vse, ki (se) želijo uspešno tržiti.
Avtor članka: Mladen Tratnjak

NEKAJ DROBNIH STVARI, KI VAM LAHKO OBOGATIJO ŽIVLJENJE ...

Moje ime je Mladen in živim v prelepi Ljubljani. Slovenija je lepa dežela, ima zanimiva mesta.

Včasih vstanem zgodaj zjutraj okoli petih in se odpravim pogledat, kako se začenja jutranji svit. S seboj vzamem topel čaj, prečkam cesto in se ustavim ob razprostrti poljani, kjer se nad ravnico dvigajo meglice, ki jih preseka oranžast snop jutranjega obroka našega prijatelja sonca. Tako nekako se začenjajo jutra tudi vam. Le da mnogi takrat še spite.

Govoril bom o 29-letnem fantu, ki je v sedmih letih iz navadnega prodajalca na delikatesi postal odličen trgovec, pa tudi njegovo življenje je postalo biser med mnogimi, ki iščejo srečo po poti uspeha. Spoznal je skrivnost prodaje, o kateri ni hotel preveč govoriti. Njegova zgodba je silno skrivnostna in zanimiva.

Kot smernico nam je izdal, da je največ stvari skritih prav med vrsticami, in nam je s tem vsem olajšal pot. Danes se ukvarja s poslovnim svetovanjem različnim podjetjem, saj je bil prav kot prodajalec neprestano izpostavljen strankam, ki so imele potrebe po tem in onem. Za začetek bom povzel nekaj njegovih besed.

"Izredno sem srečen, da se je to zgodilo prav meni. Kakšni so moji začetki, vas zanima? Moj začetek je težak kakor vsak. Vendar začetek kot začetek pravzaprav ni težak. Jaz sem bil težak. Nikakor nisem razumel sebe, kaj šele drugih okoli sebe. Ko se danes spominjam stvari, ki so se mi zgodile, se jim samo smejim.

Danes razumem vse, kar se mi je takrat dogajalo. Niti se mi ni potrebno ozirati nazaj. Še danes namreč srečam ljudi, s katerimi sem bil v konfliktu, in ne boste verjeli, naša prijateljstva smo obnovili. Konflikt smo imeli samo s seboj. Ko določene stvari razumem, ni nikakršnega glavobola več. Vendar se to ni zgodilo čez noč.

Potrebne so bile knjige, potrebni so bili seminarji, potrebni so bili bolj uspešni ljudje kot jaz, na avdiokasetah, na seminarjih, po internetu, kakorkoli, le da sem bil v stiku z njimi. Potrebno je bilo delati na tem vsak dan. Vendar pa to ni bilo niti tako težko, saj se človek ob takih rečeh počuti bolje. Je bolj zdrav, pozitivno čustveno stanje se mu stabilizira, kar pa je za življenje in delo izredno pomembno. Spoznal sem dejavnike in vplive, ki so mi prej požrli še pa še živcev. Ampak ko sem jih spoznal, sem jih zaprl v škatlico. Pa jih ni bilo več. Hm, kaj pa sedaj?

Življenje se mi je pomirilo. Razmišljal sem pozitivno, vendar sem imel malo energije za delo. Malce sem bil brezvoljen. Delo v trgovini je potekalo vsak dan enako. Vsak dan eno in isto. To me je begalo, saj sem bil iz dneva v dan bolj zmeden, in moja zaloga pozitivnega razmišljanja je počasi pešala. Ni bila dovolj zgolj motivacija, ko pa nisem vedel, zakaj naj bi bil motiviran. Ni bilo nobene želje v meni. Bil sem motiviran, a zmeden. Motivacija in višek energije sta še bolj pripomogla k moji zmedenosti. Saj sem bil samo še močnejše zmeden. Potreboval sem nekaj. Nisem vedel, kaj, le vedel sem, da nekaj potrebujem.

Potreboval sem to, da potegnem črto pod svojo preteklostjo. Še njo sem zaprl v škatlico. No, še prej sem se vprašal, ali je še kaj nerešenega za menoj, pa je bilo ogromno stvari. Vendar vseh tistih ljudi že zdavnaj ni bilo več. Kje jih bom sedaj iskal, nekateri so že poročeni, imajo družine.

Potem pa sem spoznal eno resnico. Zelo pomembno točko v življenju. Odpusti sebi. Kako bom sebi odpustil? Nekako bom. Potihem sem se opravičil vsakemu posebej, opravičil pa sem se za vsakega posebej tudi sebi. Potreboval sem kar nekaj časa, da sem se umiril tudi glede moje preteklosti. "Oprosti, ker sem napačno ravnal do sebe. Prihodnjič se bom potrudil biti bolj sočuten."

"Kakšno zvezo pa ima to s prodajo?" boste vprašali.

Ali ste že kdaj prišli v trgovino po neko stvar, bili super postreženi, usmerjeni točno na tisti konec trgovine, kjer se tista reč nahaja, jo kupili ne glede na ceno, bili zadovoljni in poslali tja še kup prijateljev, sosedov, sosed, potem seveda, ko vam zagotovijo, da jih to ne zanima, vendar na naslednjem obisku, ko se oglasite pri njih na kavi, opazite točno tisto stvar nekje za vrati, tako malce skrito očem ...

Hm, ja, ja. Deluje. Promocija. Ja, soseda, kje ste pa čevlje kupili? Ja, to sem pa našla v tistem novem centru ... pa tako poceni ... in gre naprej ta naša zastonj reklama, he, he ... Pa se vrnimo k vprašanju. Kaj ima to skupnega s prodajo? Tako za prodajo kot za kakršnokoli delo, kjer hočete nastopiti kot profesionalc, morate biti zbrani, imeti morate umirjene misli in narejen koncept, nek sistem, po katerem boste lahko delovali."

Naj Vam za konec prišepnem, da sem ta 29-letnik jaz in da je že bil čas, da se na nek način zresnim. Zresnil sem se, ampak zdaj je postalo še bolj zabavno. Hočem biti resen, pa ne gre. Imam več denarja, pa sploh nisem resen. Celo življenje doslej sem bil resen in tudi obrazi strank so bili ... nekam resni.

Sedaj se tudi bolj cenim in spoštujem, morda me zato tudi ljudje bolj spoštujejo. Smejte se in ljudje vas bodo imeli radi. V prihodnji številki bom opisal nekaj smešnih prigod, ki sem jih doživel, vendar se mi takrat niso zdele prav nič smešne ... zelo pa mi je pomagalo, ker sem bil potrpežljiv. Hvala za trenutek pozornosti, želim Vam lep dan.

Mladen Tratnjak, podjetniški svetovalec za uspešno prodajo
E-pošta: greenrecognized@hotmail.com
Spletna stran: <http://nasvet.podjetje.com>

MEHKO VODENJE
Ravnaj MEHKO in doživel boš USPEH!
Ravnaj TRDO in doživel boš NEUSPEH!
Avtor članka: Boris Peršak

Ekskluzivno za bralce e-mesečnika KORAKI DO USPEHA!

UČINKOVITO UPRAVLJANJE

Organizacija (skupina) je lahko učinkovita "na silo" ali z lahkoto, vmes je cela vrsta stopenj. Kjer je za učinkovitost uporabljena sila, obstaja neka zgornja meja uspešnosti, ki blokira napredovanje skupine – šefovski pristop ali vsaj dobra mera šefovanja. Pritisk vedno rodi odpor, še posebno na psihološko-čustvenih nivojih (v fiziki upor, protipritisk, ki je enak pritiskajoči sili).

Na mentalnih nivojih je učinkovitost močno soodvisna od občutka svobode duha – oseba, ki ima občutek, da jo ves čas nadzirajo, da ocenjujejo vsako njeno dejanje (uspešnost), postane obremenjena s pritiskom, nemalokrat otopi in zato "blokira" možgane in celo paleto svojih ustvarjalnih virov.

Podobno kot v strahu otrpne žival, tako reagiramo tudi človeška bitja ob občutjih NE-varnosti, NE-zaupanja, NE-upoštevanja. Sodelavec, ki mu ne zaupamo dovolj, ki mu pogosto nasprotujemo, njegovih mnenj ne upoštevamo, ga potiskamo v podrejen položaj, nam nikakor ne bo stal ob strani – takšen človek lahko globoko sovraži, zaničuje, ovira, posreduje mimo nas, nanj se težko zanesemo v kritičnih položajih.

Položaj se še toliko bolj zaplete, če za pritisk na sodelavca uporabimo tretje osebe (višjega nadrejenega, disciplinsko komisijo, zaveznike, ipd.). Osebni spori so zlahka razrešljivi, dokler ne vpletamo drugih. Takoj ko se eden izmed udeležencev spora začne posluževati posrednih oblik komunikacije (pritiska), so možnosti za pomiritev zelo slabe, če ne celo nemogoče.

Poglejmo še primer lahkotne učinkovitosti: odnosi so zdravi, počutimo se svobodne, spodbujajo nas, zaupajo nam zahtevne in odgovorne naloge – skratka, na nas se zanesejo in mi na druge. Takšno vzdušje mora rezultirati v uspešnosti in učinkovitosti. V kritičnih položajih se najdejo rešitve veliko lažje, s timskim delom (pritisk na posameznika je majhen, saj si breme porazdeli skupina, ki rešitev ustvari).

Doslej sem govoril o učinkovitosti posameznika, skupine, organizacije, manj pa o umetnosti

učinkovitega upravljanja. Ni nujno vsak primeren za upravljanje s človeškimi in materialnimi viri, lahko pa se tega priuči. Potrebne so nekatere človeške karakteristike, ki pa si jih z osebnim razvojem lahko prav tako pridobimo: tolerantnost, znati prisluhniti, razmislek z odmikom, kooperativnost, zaupanje v sodelavce, natančnost, skrbnost itn. Ljudje nasploh imamo te lastnosti bolj ali manj "v oblasti", kar nas uvršča na lestvico v razponu od ŠEFA do VODJE.

Najpomembnejša je sposobnost **prisluhniti** (aktivno poslušanje), kjer sogovornike s primernimi vprašanji spodbudimo k izražanju celotne palete mnenj in idej – umetnost povzemanja tistega, kar nam sogovornik sporoča in oblikovanje vprašanja v smeri nadaljevanja izražanja stališča sogovornika.

Poglejmo primere:

Vrnili smo se z dopusta in sodelavec nam pove, da je vodja (šef) v tem času opravil analizo uspešnosti članov skupine. Običajna reakcija večine ljudi je vprašanje: "Kaj je rekel za mene?"

1. *V zgornjem primeru postavimo v **AKTIVNI položaj sebe** in s tem pogovor zapremo. Primernejše je nadaljevanje, kjer v aktivni položaj postavimo sogovornika: "Uh, kar zmrazi me, ko pomislim, da si bil verjetno ves na trnih..." Tako smo sogovornika spodbudili, da pove čim več o svojih občutjih ob tem ocenjevanju in nehote nam bo razkril, kdo v skupini jo je **SKUPIL**, kdo je bil dobro ocenjen, dotaknil se bo tudi nas – veliko večja količina informacij v primerjavi s prvim načinom.*

Izjemnega pomena za uspešno upravljanje je tudi **tolerantnost**, ki ima ugoden povratni učinek. Vendar to ne pomeni, da ne smemo izražati mnenj o stvareh in dogodkih, le čustveno-razdiralnemu elementu se izogibajmo. To pa nam lahko uspe le, če smo sposobni **razmisleka z odmikom**: o stvareh ne sklepamo takoj, ampak si vzamemo najprej nekaj sekund za odstranjevanje vseh morebitnih čustvenih elementov, ki lahko blokirajo trezno razmišljanje: jeza, navdušenje, žalost, skrb ipd.

Naučiti se moramo prepoznavanja čustvenih stanj, jih izločiti iz snovi, o kateri bomo odločali, šele nato pa lahko naredimo predsklep. Še vedno ne sporočimo odločitve – predsklep soočimo s čustveno reakcijo in ocenimo morebitni vpliv nanj. Šele zdaj smo sposobni dokaj trezno odločiti o stvari. Elegantno pa se napačni odločitvi izognemo, kadar dvomimo v učinkovitost odločitve, če si primer zapišemo in določimo možne odločitve, potem pa o stvari razmislimo – vzamemo si dovolj časa (kadar se ne mudi na vrat na nos, je primerno počakati vsaj do naslednjega dne).

Za sposobnega upravljalca (vodjo) je **kooperativnost** (sodelovalna sposobnost) del vsakdanjika. Kdor ne zna sodelovati, ni primeren za upravljanje. Kdor je individualist, ga je smiselno uporabiti v raziskovalnem oddelku. Pogosto se pokrivata vlogi lastnika (solastnika, lastnika delnic, ipd.) in osebe, ki je največ prispevala k razvoju izdelka (storitve).

To je razumljivo za podjetja (skupine), ki se na trgu uveljavljajo in stabilizirajo svoje temelje. Takoj, ko upravljanje prestopi okvire normalne obremenitve, je potrebno razmisliti o deljenju skupine ali vpeljavi dodatnega vodje (lahko rešujemo s strokovnimi vodji).

2. **Zaupanje v sodelavce** olajša upravljanje, saj se obveznosti in odgovornost porazdeli po celotni skupini. Sodelavcem odkrito pokažimo, da jim zaupamo. Vsak sodelavec obvlada svoje področje in nanj se "zanesemo" kot sami nase – naj to vedo, čimvečkrat jim povejmo, sprašujmo jih po mnenju z njihovega strokovnega področja, bodimo "naivno" radovedni.

Veliko odtehta **natančnost** vsakega posameznika. Potrebno jo je nagraditi – najzahtevnejše naloge zaupamo najzanesljivejšim, kar se tudi mora odražati v plačilu za delo. Natančnost ni dlakocepstvo, ki škodljivo obremenjuje in zavira delovni proces. Najbolj sorodna natančnosti je **skrbnost** – delo se opravi, brez da bi morali posebej kontrolirati vsak korak, opravi pa se

po najboljših močeh.

Na učinkovito upravljanje se moramo pripraviti. Opredelimo, kaj želimo doseči z vsakim posameznikom in kaj s skupino – postavitev rešitve. Iz odgovorov na vprašalnik izluščimo tiste informacije o vsakem posamezniku (in o sebi), na katere želimo vplivati, jih upravljati. V veliko pomoč nam je lahko sociogram in delogram, saj se kar sami ponujajo podatki o postavkah, ki jih je potrebno usmerjati/upravljati/spreminjati.

Za vsakega posameznega sodelavca si pripravimo upravljalni načrt, ki naj vsebuje vsaj naslednje elemente:

- Osebnostne lastnosti sodelavca, ki vplivajo na delovni proces in nameravane spremembe. Načrt strokovnega usposabljanja – specializacija.
- Spodbujanje ambicij, načrt za napredovanje.
- Obstoječi delogram in sociogram, načrtovanje korekcij.
- Načrt prepuščanja nekaterih obveznosti/odgovornosti v izključno pristojnost sodelavca – gradnja zaupanja.
- Ocena natančnosti in zanesljivosti – izboljševanje.

Vsakega sodelavca odkrito seznanimo z izdelavo načrta in našimi željami po spremembah in izboljšavah. Omogočimo sodelovanje pri oceni načrta in upoštevamo mnenja in pomisleke.

Podoben načrt si pripravimo za skupino in podjetje/organizacijo. V oporo so nam posamezni načrti za posamezne sodelavce.

Za vsak načrt si določimo okvirne časovne okvire, ko naj bi se izvršili posamezni segmenti načrtovanega. Najpomembnejše pa je, da dosežemo učinkovitost in razbremenitev vsakodnevnega upravljalnega postopka – vedno beležimo doseženo in ne odstopamo od zadanega načrta (učinkovito upravljanje s samim seboj).

IDEJAMOŽ Boris Peršak, podjetniški in računalniški svetovalec, detektiv, oblikovalec
Spletna stran: <http://www.soft-manager.com>
E-pošta: boris@persak.com

POSTANITE BOGATI
Znanstveni pristopi k bogatenju
Avtor članka: **Boris Peršak**

Osmi princip znanstvene metode pridobivanja bogastva

DELOVANJE NA DOLOČEN NAČIN

MISEL JE USTVARJALNA MOČ ali spodbujajoča sila, ki povzroči delovanje ustvarjalne moči.

Razmišljanje na določen način vam bo prineslo bogastvo, vendar se ne smete zanašati samo na misli, brez da bi polagali pozornost na osebno delovanje. To je skala, na kateri potonejo mnogi, sicer znanstveni misleci – nesposobnost združiti misel z osebim delovanjem, akcijo.

Nismo še dosegli takšnega stadija razvoja, tudi če predvidevamo, da je takšen stadij sploh možen, da bi lahko oseba ustvarjala neposredno iz brezoblične snovi brez sodelovanja naravnih procesov ali dela človeških rok. Ni dovolj, da oseba samo misli, ampak mora njegovo osebno delovanje dopolnjevati njegove misli.

Z mislijo lahko spodbudite, da bo zlato iz osrčij planin prihajalo k vam, vendar se ne bo samo izkopal, se očistilo, se prekovalo v zlatnike (dvojni orel – ameriški zlatnik) in se prikotnilo po poteh, iščoč pot do vašega žepa.

Pod spodbujajočo močjo najvišjega duha bodo posli ljudi tako naravnani, da bo nekdo voden

k rudarjenju zlata za vas. Posel drugih ljudi bo naravnano, da bo zlato prišlo do vas. Vi pa morate tako ravnati svoje poslovne aktivnosti, da boste lahko to zlato prejeli, ko bo prišlo do vas. Vaše misli pripravijo vse stvari, žive in nežive, da delujejo za cilj, ki vam bo pripeljal, kar hočete, vendar morajo biti Vaše osebne aktivnosti takšne, da boste lahko željeno po pravici sprejeli, ko pride do vas. Ne jemljite tega kot miloščino, niti vam tega ni treba ukrasti. Vsaki osebi morate dati več v uporabni vrednosti, kot pa vam ona da v denarni protivrednosti.

Znanstvena uporaba misli se sestoji iz čiste in razločne mentalne slike, kaj hočete doseči, trdno vztrajajoč pri svojem namenu, da dobite, kar hočete dobiti, zavedajoč se s hvaležnim zaupanjem, da prejimate, kar hočete dobiti.

Ne poskušajte "projicirati" svojih misli na kakršenkoli skrivnostni ali okultni način, z idejo, da grede ven in opravijo delo za vas. To je razsipanje truda in bo oslabilo vašo moč zdravega razmišljanja.

Delovanje misli o tem, kako postati bogat, je popolnoma razloženo v predhodnih poglavjih: Vaša vera in odločnost pozitivno vtisneta vašo vizijo v brezoblično snov, ki ima enako željo po več življenja kot tudi vi, in ta vizija, ki je bila prejeta od vas, sproži vse ustvarjalne sile po njihovih običajnih kanalih delovanja, usmerjene proti vam.

Ni vaša naloga, da bi vodili ali nadzorovali ustvarjalni proces. Vse kar imaš vi s tem, je to, da obdržite svojo vizijo, se držite svojega namena in negujete svojo vero in hvaležnost.

Vendar se morate ravnati na določen način, da si lahko prilastite, kar je vaše, ko to pride k vam, da greste naproti stvarim, ki jih imate v svoji predstavi in da jih lahko daste na njihovo pravo mesto, ko prispejo.

Dejansko lahko vidite resničnost tega. Ko vas stvari dosežejo, bodo v rokah drugih, ki bodo zanje zahtevali ustrezno protivrednost. Vi lahko prejmete, kar je vaše, tako da date drugi osebi, ker je upravičeno njeno.

Vaša listnica se ne bo spremenila v mošnjo sreče, ki naj bi bila brez vašega truda vedno polna denarja. To je odločilna točka znanstvenega pristopa k bogatenju – prav tukaj, kjer se morata združiti misel in osebna aktivnost. Zelo veliko ljudi zavestno ali podzavestno sproži ustvarjalne sile z močjo in vztrajnostjo svojih želja, a ostanejo revni, ker nič ne naredijo za sprejem stvari, ko ta prispe.

Z mislijo pride stvar, ki si jo želite, k vam. Z delovanjem jo sprejmete. Karkoli naj bi bila vaše delovanje, delovati morate začeti TAKOJ. Ne morete delovati v preteklosti in za jasnost vaše mentalne vizije je nujno, da odslovite preteklost iz svojih misli. ne morete delovati v prihodnosti, ker ta še ni prispela. In ne morete vedeti, kako boste želeli delovati ob neki prihodnji priložnosti, dokler ta priložnost ne prispe.

Če zdaj niste v pravem poslu ali v pravem okolju, ne mislite, da morate odložiti delovanje, dokler ne pridete v pravi posel ali okolje. Ne porablajte časa v sedanjosti za razmišljanje o najboljših smereh v morebitnih prihodnjih položajih; zaupajte v svojo sposobnost, da boste kos vsakemu položaju, ko ta nastane.

Če boste delovali v sedanjosti s svojim razumom usmerjenim v prihodnost, bo vaše trenutno delovanje z razdeljeno mislijo in ne bo učinkovito. Svoj celotni razum položite v trenutno delovanje.

Ne pošljite svojega ustvarjalnega impulza originalni snovi, nato pa sedite in čakajte na rezultate. Če boste storili tako, rezultatov nikoli ne boste doživeli. Delujte zdaj. Ne obstaja noben drug čas kot sedanjost in nikoli ne bo nobenega drugega časa kot je sedanjost. Če boste kdajkoli želeli postati pripravljeni na sprejem tega, kar si želite, morate začeti delovati ZDAJ.

Vaše delovanje, karkoli že je, mora biti najverjetneje v vašem trenutnem poslu ali zaposlitvi in na temelju oseb in stvari v vašem trenutnem okolju.

Ne morete delovati tam, kjer vas ni, ne morete delovati, kjer ste bili in ne morete delovati, kjer šele boste. Delujete lahko samo tam, kjer ste.

Ne obremenjujte se s tem, ali je bilo včerajšnje delo dobro ali slabo opravljeno, opravite dobro današnje delo.

Ne poskušajte opraviti jutrišnjega dela zdaj, dovolj časa bo za te stvari, ko boste prišli do tja.

Ne poskušajte na noben okultni ali skrivnostni način delovati na stvari ali ljudi, ki so izven vašega dosega.

Ne čakajte z delovanjem na spremembo okolja; zaslužite si spremembo okolja z delovanjem.

Na obstoječe okolje lahko tako delujete, da bo to povzročilo prehod v boljše okolje.

Z vero in zaupanjem vzdržujte predstavo o sebi v boljšem okolju, z vsem srcem, z vso močjo in z vsem razumom pa delujte v svojem trenutnem okolju. Ne trošite časa za sanjarjenje pri belem dnevu ali za postavljanje gradov v oblakih, držite se vizije, kaj hočete in delujte ZDAJ.

Ne premišljuje, ne iščite nekih novih stvari, ki bi jih počeli, ali nekih nenavadnih, neobičajnih ali pomembnih aktivnosti, ki bi jih izvajali, kot prvi korak k postati bogat. Verjetno bo vaše delovanje vsaj še za nekaj časa enako tistemu, ki ste ga izvajali kar precej časa v preteklosti, a zdaj boste to izvajali na določen način, kar vas bo zagotovo naredilo za bogatega.

Če ste zaposleni z nekim poslom in čutite, da ni pravi za vas, ne čakajte, da boste prišli v pravi posel, preden začnete delovati. Ne izgubite poguma ali sedite in objokujete, ker niste v pravem položaju. Nihče ni v tako napačnem položaju, da ne bi mogel najti pravega mesta zase in nihče ni tako vpleten v nepravi posel, da se ne bi mogel premakniti v pravega.

Vzdržujte vizijo sebe v pravem poslu, z odločnostjo, da pridete tja in z vero, da boste vstopili vanj in da že vstopate vanj, a DELUJTE v trenutnem okolju. Uporabite svoj trenutni posel z mislijo prehoda v boljši posel in uporabite svoje trenutno okolje z mislijo prehoda v boljše okolje. Vaša vizija pravega posla, če jo vzdržujete z zaupanjem in odločnostjo, bo povzročila premik najvišje moči v vaši smeri. In vaše delovanje, izvajano na določen način, bo povzročilo, da se boste začeli vi premikati proti poslu.

Če ste uslužbenec ali mezdni delavec in čutite, da morate zamenjati delovno okolje, da bi dobili, kar hočete, ne "projicirajte" svojih misli v prostor in ne zanašajte se nanje, da vam bodo pridobile novo službo. Najverjetneje se bo ponesrečilo.

Vzdržujte vizijo samega sebe na delovnem mestu, ki si ga želite, a sočasno DELUJTE z zaupanjem in odločnostjo na delovnem mestu, ki ga imate zdaj in zagotovo boste dobili delo, ki si ga želite.

Vaša vizija in zaupanje bosta sprožili gibanje ustvarjalnih sil v vašo smer in vaše delovanje bo povzročilo, da bodo sile v vašem trenutnem okolju premaknile vas proti tistemu mestu, kamor se hočete premakniti. Za zaključek tega poglavja bomo dodali novo trditev k našemu kratkemu povzetku:

Obstaja misleča snov, iz katere so nastale vse stvari, in s katero so v njenem izvirnem stanju prežeti, prepojeni in izpolnjeni medprostori vesolja. Misel v tej snovi ustvari stvar, kot je bila upodobljena v misli. Oseba lahko ustvarja stvari v svojih mislih in z vtiskovanjem svojih misli v brezoblično snov lahko povzroča stvarjenje stvari, o katerih misli.

Da bi to lahko naredila, mora oseba prestopiti iz tekmovalnega v ustvarjalno mišljenje; ustvariti mora jasno mentalno sliko stvari, ki jih hoče imeti in ohranjati to sliko v svojih mislih s trdno ODLOČNOSTJO, da bo dobila, kar hoče imeti, in z neomajno VERO, da prejema, kar hoče imeti, ter z obrambo svojih misli pred vsem, kar bi hotelo pretresti njen namen,

zamegliti njeno vizijo ali zadušiti njeno vero. Da bi lahko prejela, kar hoče, ko bo to prispelo, mora oseba delovati ZDAJ na ljudi in stvari v svojem trenutnem okolju.

Konec oktobra 2003 izide knjiga ZNANSTVENI PRISTOP K PRIDOBIVANJU BOGASTVA in jo do takrat lahko še naročite v prednaročilu - po nižji ceni. Več informacij poiščite na spletni strani www.bogastvo.com.

V prihodnje v tem e-mesečniku ne bom več objavljajl poglavij iz knjige, ampak lastne članke na to temo, kjer bom razkril svoje izkušnje in ugotovitve.

IDEJAMOŽ Boris Peršak, podjetniški in računalniški svetovalec, detektiv, oblikovalec
Prevod knjige The Science of Getting Rich
Spletna stran: <http://www.bogastvo.com>
E-pošta: boris@persak.com

Z DOBRO KONDICIJO DO ZDRAVJA

Kaj lahko sami storimo za svoje zdravje?

Avtor članka: Marjan Račnik

KAKŠEN JE VAŠ BIORITEM V OBDOBJU 24 UR?

Poglejmo si, kaj se pri večini ljudi dogaja v obdobju 24-urnega ciklusa bioritma.

Zdravje živih bitij je odvisno predvsem od kakovosti presnove in izločanja. Izločanje iz celice (eliminacija) je najmočnejše v drugi polovici noči, konča pa se ob začetku ali sredi jutra. Po prebujanju, ki ga ima večina ljudi nekje med 5.00 in 7.00 uro, se pojavi potreba po iztrebljanju.

Da bi bilo nadaljnje izločanje odpadnih snovi iz celic (eliminacija) čimbolj kakovostno, je še ves dopoldan priporočljivo uživati sadje ali drugo lažjo hrano na osnovi ogljikovih hidratov (npr. polnovredne žitarice). S tem dobi telo možnost, da dokonča in čimbolj učinkovito opravi postopek čiščenja. Nekje med 7.00 in 9.00 uro prične rasti želja po delu in gibanju. Krvni obtok se pospeši in funkcioniranje telesa postaja vse bolj dinamično.

Aktivnost v času med 9.00 uro in poldnevom, ko se poveča ustvarjalna dejavnost, zmožnost osredotočanja in ko se povečajo tudi umske zmogljivosti, še poraste. Nekje okoli poldneva nastopi vrh dejavnosti. V tem obdobju je najvišja tudi telesna toplota.

Med 13.00 in 15.00 uro se dokaj rada pojavi 'kriza'. Pojavi se popoldanska dremavica, zbranost pade, volja do aktivnosti se zmanjša. Vkolikor zaužijemo kakšno poživilo (kavo), se trenutno stanje morda izboljša, vendar ponovno sledi poslabšanje. Tudi zaužitje hrane, ki zahteva več prebavne energije, povzroči, da 'kriza' ostaja še naprej. V tem trenutku, še bolje je, če se to zgodi pred 'krizo', se je najbolje odločiti za lažji obrok ali prigrizek.

Spet je najboljšo, če je na osnovi ogljikovih hidratov, najbolje sadja, ker se tako v najkrajšem času obnovi energija. Ogljikovi hidrati dajejo enakomerno energijo in telesa ne obremenjujejo preveč. Seveda je tukaj govor o ogljikovih hidratih, ki so čim bližje svojemu naravnemu izvoru in nepredelani.

Po 15.00 uri in v času nekje do 17.00 ure dejavnost ponovno oživi. Seveda, če kosilo ni bilo preobilno in za prebavni sistem obremenilno. Šele tukaj vmes je primeren čas za zaužitje obroka na osnovi koncentriranih beljakovin. Seveda z dovolj zelenjave, da bo pomagala zmanjšati kisle presnovne odpadke, ki nastanejo pri razgradnji beljakovin.

Za telo je najbolje, če v prehrani prevladujejo živila, ki v procesu presnove tvorijo alkalne ali bazične odpadke, ker imajo slednji na telo pozitiven učinek. Še en razlog več, da v prehrano vključite čimbolj naravno hrano. Zakaj? Ker le naravna, nepredelana, predvsem presna hrana v večini primerov v procesu presnove tvori alkalne ali bazične odpadke. Vsa beljakovinska in toplotno obdelana hrana v procesu presnove tvori kisle odpadke, ki negativno delujejo na

telo.

Počutje in zdravje se bistveno izboljšata, ko prične človek uživati hrano, ki je v ca. 80% alkalotvorna. Od kuhanih ali toplotno drugače obdelanih živil so alkalotvorna živila samo naslednja: krompir v oblicah, proso in ajda. Vsa ostala živila postanejo po toplotni obdelavi večinoma kislotvorna. Torej je jasno, zakaj je sadje in zelenjavo najbolje uživati v surovem stanju.

V času med 17.00 in 19.00 uro postaja dejaven organski sistem mehurja. Vnesena tekočina pripomore k temu, da se bodo preko ledvic in mehurja izločile strupene snovi. Želja in volja za kakšno dejavnost je še vedno povečana in nekje po 19.00 uri prične upadati. Čas med 21.00 in 23.00 uro je čas sprostitve. Telo se prične pripravljati za počitek; v tem času se temperatura in krvni pritisk znižata.

V času do 01.00 ure zjutraj upade stopnja adrenalina v krvi, medtem ko se količina vode poveča. V prvi fazi spanja, po približno polurnem uspavanju, nastopi faza globokega spanca, ki traja nekje uro in pol. V tem času mišice čutnih organov preidejo v fazo popolnega počitka. Dejavnosti presnove, krvni pritisk ter izločanje tekočin upadejo na minimum; na splošno je delovanje celotnega telesa omejeno na minimum.

Spanje je za zdravje izjemno pomembno. Fazi globokega spanca, ki je bila omenjena malo prej, sledi faza hitrih očesnih premikov (angl. REM), v kateri se človek skorajda predrami. V tej fazi je spanje rahlo, v njej pa se 'zgodijo' tudi sanje. Sanje so za človekovo zdravje nujne, ker se v njih urejajo vtisi in dogodki preteklega dneva, ureja pa se tudi človekova duševnost.

Da bi bilo spanje res sproščujoče, je bistveno, da se v času mirovanja telo nahaja v čimbolj udobnem položaju. To pomeni, da ležišče omogoča telesu pravilno lego in da se ponoči ni treba preveč obračati. Kar se tiče kakovostnega spanja, priporočam knjigo ZA TRDEN SPANEC, Preverjeni načini, ki nam pomagajo do trdnejšega spanca, avtorja Chrisa Idzikowskega, založba Mladinska knjiga 2002.

Do jutra se faze globokega spanca in faze REM še nekajkrat ponovijo. Bolj ko gre proti jutru, daljše so faze REM in več človek sanja.

Marjan Račnik, praktik NLP in svetovalec za zdravo življenje
Spletna stran: <http://www.marjan-racnik.com>
E-pošta: info@marjan-racnik.com

BOŠTJANOVA KOLUMNA ZA POLNEJŠI MESEC
Pronicljiva razmišljanja in odstiranje vsakdanjosti.
Avtor članka: Boštjan Grošelj

POD ŠOTOROM JE SOPARNO

Poletje je na vrhuncu. Počitnice pihajo skozi kosti s soparo obmorskih sapic in hladom gorskih postojank. Ljudje kot zamaknjeni hitimo proti počitniškim krajem, da bi si nabrali novih moči. Kakšnih moči? Saj je moč že v nas, a vendarle se pogosto mnogo ljudi sesipa pod težo vsakdanje rutine. Skrbi, prepiri in problemi sikajo skozi prostor in čas, mi pa se jim vdajamo. Kje so sproščenost, lahkotnost in življenjska svežina?

Prej nas kruši strah, ki ustvarja namišljene bolezni, ki gredo vstric z omejujočimi prepričanji, ki se jim vdajamo, kot bi jim bili prepuščeni na milost in nemilost. V resnici se jim prepuščamo sami, ko se zapletamo v vrtince odnosov, ki nas vzdržujejo v stanju nemoči. V takšne odnose zahajamo sami, ker menimo, da nam bodo prinesli srečo. Toda kako?

Osrečiti nas ne morejo stvari ali osebe zunaj nas, čeprav smo v to dejansko prepričani. Kaj je običajno posledica? Razočaranje. Kot prevarani volivci ugotovimo, da smo spet prijemali mehurčke pene. Navidez izgledajo oprijemljivo obetavni, ko pridemo v stik z njimi, pa spoznamo njihovo minljivo, zlahka zlomljivo naravo. Kaj se zgodi? Nekdo mora biti kriv za naše razočaranje. Kdo? Stvar ali oseba, ki nas je razočarala, jasno!

Tu pa lahko izobesimo samo velik, zbadajoč napis: STOP! Kako nas more nekaj razočarati? Prava resnica je, da se vedno razočaramo sami. Bolje rečeno, sami si ustvarimo občutek razočaranja. Skozi vzgojo smo mojstrsko usvojili 'tehnologijo' ustvarjanja določenih notranjih stanj in občutij. Vendar spet ni kriva vzgoja, tudi vzgojitelj ne gre kriviti, da smo razočarani. Slednji so se prav tako naučili načina za proizvodnjo razočaranja. Niso imeli izbire, ko so bili otroci. Kaj pa kasneje?

Kasneje ima vsak človek možnost izbire, a večinoma se niti ne zavedamo, da obstaja še kakšna možnost – boljša od tiste, s katero so nas praktično seznanili najprej. Začnemo namreč verjeti, da je edini način reagiranja na določene okoliščine razočaranje. Verjamemo temu, zato smo v to prepričani. To je za nas povsem resnično, čeprav je v resnici daleč od resnice. To je le eden izmed načinov reagiranja, ki temelji na zelo omejujočem sistemu prepričanj, ki predstavljajo naš svet.

Zelo prikladno in enostavno je vse, v kar verjamemo, vreči v koš Resnice. Tako si elegantno razložimo svet, seveda z bistveno pomanjkljivostjo. Ne zavedamo se namreč, da to delamo zaradi potrebe po nadzoru sveta in ljudi okrog sebe. To pripelje do stanja, ko le težka sprejemamo nekoga ali nekaj, kar se ne sklada z našim sistemom zaznave resničnosti. Kot otroci smo predani težnji po nadzoru, kar nas oddaljuje od resnične tolerance.

Druge toleriramo zato, da bi tudi drugi tolerirali nas, namesto zato, ker jim iz vsega srca priznavamo in privoščimo njihovo enkratnost in neponovljivost v plesu življenja. Nočemo sprejeti vsega pri sebi, zato je logično, da zavračamo marsikaj pri drugih. "Poglej ga, kako 'šminkersko' se oblači. Misli, da je kaj več kot drugi." Kaj pove ta izjava o človeku, ki ga obsoja? Ničesar. "Kaj?? Ne morem verjeti svojim očem. Tako 'luščna' punca, pa hodi s takim pobalinom." Kaj to pove o dekletu, v zvezi s katerim je bila izrečena? Prav nič.

O kom potem govorita obe izjavi? O ljudeh, ki sta ju izrekla. Nastali sta namreč na podlagi njenih prepričanj in vrednot, njunega pogleda na svet. Če bi ju vprašali, ali sta tolerantna, bi gotovo prikimala. Kaj pa resnična toleranca? Ni je! Kdo se prepozna v teh dveh ljudeh? Če smo iskreni, se v njiju najdemo vsi. Obsojamo, nato pa se še čudimo, če jih dobimo po glavi, po možnosti takrat, ko najmanj pričakujemo, da se bo kdo obregnil ob nas.

Prav naš sistem prepričanj je tisto, s čimer si sploh ustvarjamo občutek, da nas je nekdo prizadel ali razočaral. Sami se prizadevamo, sami se grenimo z razočaranji, sami smo odgovorni za občutke nemoči, iztrošenosti in utrujenosti. V redu, a rešitev je lahko dopust ... Ni rešitev, je le oblika preživljanja časa. Če iščemo uteho, tolažbo ali počitek na dopustu, smo ob njegovem koncu lahko bridko razočarani.

Spočijemo se lahko le, ko pogledamo v oči resnici o nas samih ter prenehamo obsojati in nadzirati druge ljudi in stvari. Prepustimo se življenju, da nas zanese na otočke radovednosti, brezskrbnosti in drobnih sladkosti ob spoznanju, da nam je na voljo omejeno število sekund. Povsem od nas pa je odvisno, s čim bomo napolnili to časovno posodo: z ljubeznijo, sprejemanjem in radoživostjo ali z obsojanjem, razočaranjem in nemočno napetostjo.

Pod šotorom je lahko soparno. Ali se bomo nad tem jezili ali je bolje, da se stisnemo k ljubljeni osebi ter ji damo nazorno vedeti, da jo ljubimo? Izbira je naša!!!

Boštjan Grošelj, novinar, lektor, pesnik in zavarovalni posrednik
E-pošta: boskobosko@siol.net
GSM: 031 373 826

KAKO PA HODIŠ?
Zdravljenje s hojo.
Avtor članka: **Boris Peršak**

ŠE VEDNO NA VSEH ŠTIRIH?

V teh nekaj člankih bi rad spregovoril o mojih izkušnjah s hojo, morda malce drugače, kot bi pričakovali. Vse skupaj pa se je pričelo pred dobrim letom, le da takrat na začetku še nisem razumel, kaj se dogaja z menoj.

Imel sem stresno življenje, polno skrbi, na drugi strani pa razgibano in tako bogato, da ga ne bi rad zamenjal za kakršnokoli redno službo (no, morda bi se kakšna našla). Biti podjetnik v Sloveniji pomeni stalno se učiti in prilagajati predpisom, stalno se ukvarjati z gorami papirjev, povrh pa podjetnike stiska dokaj nizka kupna moč. Da o ostalih NE-podjetniških skrbih niti ne govorim.

V enem izmed takšnih obdobj, ko se mi je zdelo, da se je kar nekaj stvari zarotilo proti meni, sem sprejel odločitev, da se grem sprehoditi po najbolj prometni ulici v Mariboru. Maribor je znan po veliki stopnji nezaposlenosti, pa še tisti, ki imajo delo, ga lahko vsak trenutek izgubijo. Ko sem se tako sprehajal po ulici, sem opazil, da je imela velika večina tistih, ki so prihajali proti meni, na obrazu izraz, ki je sporočal: *"Kako je meni hudo! Kako me stiska žalost in brezizhodnost!"*

Takrat me je spreletelo, da sem zaskrbljenec med zaskrbljenci. Še bolj načrtno sem začel opazovati ljudi okoli sebe in pri tem sem opazil, da so kar nekako sključeni, kot da nosijo s seboj veliko breme. Postal sem pozoren na svojo držo in glej, tudi sam sem bil sključen v ramenih. Pogledal sem se v najbližjo izložbo in ni bilo več dvoma, da s svojo držo izražam svoja občutja. Odločil sem se, da se bom zravnal in tako sem nameril korak proti Dravi.

A ohranil sem budnost in po dobrih dvajsetih korakih ugotovil, da sem se znova malce sključil. Spet sem se zravnal in se osredotočil na svoja občutja. Začuden sem opazil, da mi je zravnano vlila energijo, ki je do takrat nisem poznal. Korak je postal bolj počasen in pretehtan, misli so se uredile in še bolj sem postal pozoren na svojo držo (in držo oseb v moji okolici).

Ta dan sem preživel v preskušanju in opazovanju hoje in ob koncu dne sem si nabral že celo goro ugotovitev. Naredil sem nekaj sklepov za prihodnje obnašanje pri hoji, prav tako pa sem prijetno utrujen ugotavljal, da se počutim krasno.

Naj omenim še to, da sem kar deset let ob pojavih stresa trpel zaradi krvavitve iz prebavnega trakta. Pregledi niso nikoli pokazali nobenih poškodb ali razjed, pa tudi sicer sem se zavedal, da je to verjetno posledica "živčkov". Prav tako sem imel težave s hrbtenico (malo tudi zaradi pogostega sedečega dela), občasno pa še kaj drugega, za kar pa nisem mogel ugotoviti, od kod izvira. Torej, povprečno zdrav Slovenec bi lahko rekli!

Po dvotedenskem praktičiranju hoje na "nov način" so krvavitve nenadoma izginile in se do danes še niso pojavile. Prav tako imam bistveno manj težav s hrbtenico ali pa so te s pomočjo hoje enostavno razrešljive. Skozi ta dva tedna sem se naučil veliko novih stvari o hoji, predvsem skozi opazovanje odzivanja mojega metabolizma in telesa nasploh.

Kasneje sem nadaljeval s poskusi in opazovanji in danes imam razdelan sistem hoje za zdravje. Ves proces je name deloval izredno osvežujoče in pomirljivo, predvsem pa mi je še utrdil samozavest in duhovno (ter duševno) stabilnost. Naenkrat težave več niso težave, temveč, kot pravi v uvodnem članku Roy, izzivi in priložnosti za napredek. V vsaki situaciji sem se začel spraševati, kaj se lahko naučim, hoja pa mi je postala stalen pripomoček za razmišljanje, včasih si celo predstavljam, da je to moj stroj za razreševanje problemov.

Ena izmed prvih opaznih pozitivnih posledic za okolico je bil vtis, da sem shujšal. Skoraj vsak dan mi je kdo izmed znanih to rekel. Res je, na dolgi rok sem malo shujšal, a takrat na začetku pa temu ni bilo tako. Bil je samo videz, kar je posledica bolj zravnane drže. Pogosto sem slišal tudi: "Tako drugačen si videti!", čeprav sem bil še vedno tisti stari Boris (no, ne popolnoma, nekaj se je le spremenilo).

Danes sem drugačen človek, pa čeprav sem že v zrelih srednjih letih, ta "drugačnost" je predvsem v meni samem in manj opazna zunanjim opazovalcem, čeprav tudi njihovi

komentarji pričajo o tem, da me doživljajo kot spremenjenega. Seveda sem trdno odločen, da bom nadaljeval s spremembami, dokler mi moji nogi služita.

V naslednjem članku bom opisal osnovo terapije s hojo, polaganje stopal pri hoji. Naučil vas bom, kako ustvarite stik z Zemljo in začnete črpati njeno energijo.

IDEJAMOŽ Boris Peršak, podjetniški in računalniški svetovalec, detektiv, oblikovalec
Spletna stran: <http://www.idejamož-sp.si>
E-pošta: info@idejamož-sp.si
GSM: 041 791 081

NUMEROLOGIJA ZA VSAKOGAR

Kako vam lahko numerologija pomaga v življenju?

Avtor članka: Mateo Murs

ALI MI BO NUMEROLOŠKA SPREMEMBA RES SPREMENILA ŽIVLJENJE NA BOLJE?

Vsekakor je to eno izmed prvih vprašanj, ki se nam porodijo ob branju numerologije, še bolj pa ob resnem razmišljanju in odločanju za spremembo. Sprašujemo se, ali naj si res damo izdelati konkretno numerološko analizo oziroma spremenimo morda le naše ime, morda priimek ...

Edini možni odgovor na to vprašanje je: DA, VSEKAKOR. V to sem gotov tako zaradi lastne spremembe imena in priimka kot tudi vseh podatkov, ki so o numeroloških spremembah in življenju po tem v literaturi. Prav tako je argument za to življenje ljudi, ki so naredili spremembe in jih poznam osebno ali pa zaradi analiz, ki sem jih naredil, in te ljudi spremljam.

Pomemben dejavnik za gotovost v tem je tudi, da skozi celoten študij psihologije nisem našel nobenega pristopa, metode, tehnike, ki bi pojasnjeval to, kar pojasnjuje numerologija, in vplival na kakovost življenja tako, kot vpliva sprememba na podlagi numerološke analize.

Poznavanje pozitivnega mišljenja, pozitivnega delovanja, ravnanje po principu "zlatega pravila", uporaba tehnik avtosugestije, avtogenega treninga ... - vse to deluje in vpliva na naše življenje, kar sem tudi sam na sebi preizkusil. Vendar je sprememba na podlagi numerološke analize nekaj, kar bistveno vpliva na našo nadaljnjo kakovost življenja.

Numerološka sprememba spremeni našo osnovno vibracijo. Spremeni jo iz negativne, neharmonične, neujemajoče vibracije v vibracijo, lahko bi rekli, ki naše življenje začne obračati proti zvezdi, ki žari posebej za nas. Z uskladitvijo naših osnovnih vibracij v datumu rojstva z ustreznimi pozitivnimi, harmoničnimi vibracijami v imenu in priimku v bistvu dosežemo sami pri sebi notranjo harmonijo.

Šele ko dosežemo to, lahko to tudi izražamo navzven in začnemo pritegovati k sebi dogodke, ljudi in življenje, ki imajo v sebi tudi pozitivne vibracije. Vsakdo pozna zakon podobnosti: podobnosti se privlačijo. Ko ustvarimo pozitivne vibracije v sebi, notranjo harmonijo, se nam to začne kazati tudi v življenju.

Lahko rečemo tudi tako. Življenje si lahko predstavljamo kot mozaik. Kot je mozaik sestavljen iz drobnih kamenčkov, ki skupaj sestavljajo celoto, tako je tudi naše življenje sestavljeno iz drobnih delčkov, drobnih dogodkov, ki vplivajo na naše celotno življenje in njegovo kakovost.

Če v mozaiku spremenimo le nekaj čisto drobnih kamenčkov, mozaik ni več isti. Ti kamenčki dajo drugačen izgled celotnemu mozaiku. Tako so tudi ime, priimek, datum rojstva, praznovanje rojstnega dne v bistvu zelo majhni delčki – kamenčki naših življenj, ki imajo vpliv na naša življenja kot celote.

Vsekakor pa so te spremembe postopne – ne od danes do jutri. V skladu s tem pa je potrebno tudi vedeti, da numerološke analize niso delane samo po enem principu. V grobem namreč ločimo dva principa: enostavni princip numerologije, ki se je potrjeval še nekje do leta 1990, in zapletenejši princip, ki ga je potrebno uporabljati danes, tj. v času prehoda med dobo Rib in dobo Vodnarja.

Mešanje energij teh dveh dob je namreč sedaj tako močno, da je potrebno delati izredno natančne numerološke analize, saj z numerološko spremembo delamo tudi velik korak v naših življenjih, zato je potrebno ta korak natančno načrtovati in izvesti. Gre namreč za kakovost naših življenj.

Le s kakovostnimi numerološkimi analizami imamo možnost za to, da lahko že enkrat naravnamo svoja jadra tako, da bomo lahko čim hitreje prispeli do naše zvezde.

Mateo Murs, univ. dipl. psiholog, mojster reikija, numerolog, svetovalec specialist za področje direktnega marketinga in prodaje
Spletna stran: <http://www.izobilje.com>
E-pošta: mateo.murs@izobilje.com

MODRE MISLI ZA VSAK DAN

Misli, ki vas bodo motivirale za vrhunske dosežke.

"Niti zelo visoka stopnja inteligentnosti niti ustvarjalnega duha, niti obeh skupaj, ne tvorita genija. Ljubezen, ljubezen, ljubezen, to je duša genija." Wolfgang Amadeus Mozart

"Saj nočeš, da bi te imeli samo za najboljšega med najboljšimi. Hočeš, da bi te imeli za edinega, ki dela kaj takšnega." Jerry Garcia

"Največji privilegij v življenju je, da si, kdor si." Joseph Campbell

ANEKDOTE E-MESEČNIKA

Resnične zgodbe, ki vas bodo spravile v smeh.

OČKA, KUPI MI GA

Ko je bil nemški pesnik in dramatik Berthold Brecht v emigraciji v ZDA, ga je povabil k sebi neki milijonar. Brecht je recitiral nekaj svojih pesmi in zapel nekaj songov. Po nastopu je milijonarjev sinček navdušeno zaploskal in vzkliknil: "Ah, očka, kupi mi ga!"

KJER JE MOŠKIH VEČ KOT ŽENSK

Nemški ekonomist Ludwig Brentano je med predavanjem o politični ekonomiji govoril o nekem afriškem plemenu, kjer je več moških kot žensk.

"V tej deželi bi prav gotovo lahko našle moža," je rekel študentkam.

Vse so se smejale, le ena, ne posebno lepa, je užaljeno vstala in hotela oditi.

"Le počasi, gospodična, nikar naj se vam tako ne mudi!" je dejal Brentano.

PRAVIČNOST IN MIR

Na umetniški razstavi se je francoski državnik Aristide Briand ustavil pred sliko dveh objetih žensk. Avtor mu je razložil, da je hotel na sliki prikazati Pravičnost, ki objema Mir.

"Odlično!" je dejal Briand. "Objemata se, ker se tako redkokdaj vidita!"

KDO NAJBOLJ UGAJA V ITALIJI?

Italijanski novinar je vprašal Josipa Broza Tita:

"Gospod predsednik, kdo vam v Italiji najbolj ugaja?"

Novinar je bil prepričan, da bo slišal ime kakega italijanskega politika.
Tito se je nasmehnil in dejal: "Najbolj mi ugaja Gina Lollobrigida."

[[Knjige](#)] [[Osebno svetovanje](#)] [[Forum "KORAKI DO USPEHA"](#)]
[[Spletno gostovanje, registracija domen, antivirus program](#)]

Poslušajte KOROŠKI RADIO Slovenj Gradec na FM 97.2 MHz!
V sredo 24. septembra 2003 ob 20.00 vklopite KOROŠKI RADIO Slovenj Gradec na FM 97.2 MHz! V oddaji KOLO ŽIVLJENJA boste poslušali odlično glasbo in obenem izvedeli vse o novih terminih predavanj, seminarjev in delavnic, ki jih organizira Roy Goreya.

Izdajatelj: WWW.OSEBNA-RAST.COM
E-pošta: roy.goreya@osebna-rast.com

© OSEBNA RAST 2003