

NOVI TERMINI PREDAVANJ, SEMINARJEV IN DELAVNIC:

26. 4. 2003 – Ljubljana – Motivacijska delavnica ISKANJE ŽIVLJENJSKEGA DIAMANTA

7. 5. 2003 – Preddvor – Učna delavnica POSLOVNI PROTOKOL

24. 5. 2003 – Postojna – 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**

O BOGASTVU IN DOBRODELNOSTI

Če vam iskreno priznam, sem imel današnji uvodni članek že na pol napisan, vendar sem ugotovil, da mu nekaj manjka. Ni mi bil preveč všeč in tudi premalo energetsko poln, zato sem ga zbrisal in začel na novo. Želim vam povedati o izkušnji, ki sem jo zadnjič doživel pred Intersparom v BTC-ju (podobno pa že enkrat prej na Viču). Zgodba, ki jo boste prebrali, je povsem resnična in marsikdo od vas bralcev je že doživel kaj podobnega.

Pred dobrim tednom dni sem šel nakupovat v City Park v Ljubljani, in ko sem se vračal z nakupljeno špecerijo k avtomobilu (sem že vse zložil v avto), je k meni pristopila simpatična mladenka (rekel bi, da je imela okoli 21 let) in mi začela razlagati, kako ji je bankomat na bencinski črpalki v BTC-ju »požrl« bančno kartico in da sedaj revica nima denarja ter da za bencin potrebuje okoli 800 tolarjev in me prosi, da ji pomagam.

V prvem hipu sem si želel biti pravi izraz velikodušnosti in dobroteljnosti (pač, človek je v stiski), toda ker me je na praktično isti način ogovoril že moški pred mesecem dni, sem malo vrtal naprej in jo spraševal, kako in kdaj se je to zgodilo, kje in zakaj se ni obrnila na prodajalca itd.

Pozoren sem bil na njeno neverbalno komunikacijo, ki pa ni bila takšna, kot bi morala biti. Ko sem jo spraševal še naprej, so bili vsi njeni odgovori nekam zmedeni, v oči me sploh ni več pogledala, gledala je nekam v tla, veliko krilila z rokami ... Človek, ki je obupan, ki potrebuje denar, absolutno drugače reagira, drugače govori in tudi njegova govorica telesa je drugačna. Po domače povedano, tak človek da vse od sebe, da bi prepričal sogovornika, da res potrebuje pomoč. Potem je gospodična (ki mimogrede ni bila ravno ubogo oblečena) odšla »žalostna« naprej in nisem je videl, da bi še koga drugega 'žicala' za denar.

Morda boste nekateri rekli: »Roy, ti si pa res krut, da ji nisi dal teh 800 SIT.« Toda dragi prijatelji, potrebno se je zavedati, da je tudi denar energija. Kar pogledajmo – študentka mora npr. za teh 800 SIT (pa je to še dobra urna postavka) delati celo uro v trgovskem centru kot hostesa. Celu uro ogovarja in prepričuje ljudi, naj poskusijo in kupijo njen izdelek. V svoje delo vloži del svoje energije in jo dobi nazaj v obliki denarja. A si predstavljate? Eno uro dela za teh 800 SIT! Nekdo bi pa rad zvalil od nas v petih minutah isto količino denarja.

Potem, ko je ta gospodična odšla naprej, sem jaz še malo razmišljal o tem dogodku. Najbolj mi je hodilo po glavi vprašanje: »Le kako bi punca odreagirala, če bi se ji ponudil, da jo peljem na črpalko in ji plačam celoten račun?« Če boste vi kdaj doživeli kaj takega (očitno so te bencinske črpalke sedaj nekam 'ful' popularne), človeku ponudite, da mu ne date denarja, ampak ga peljete do črpalke in mu plačate celoten račun. Takrat se bo videla človekova iskrenost in poštenost. Če bo res, kar bo dejal, bo ves navdušen nad to možnostjo, če to ne bo res, pa se bo izmotaval na tisoč in en način. Poštenosti se ne da zaigrati, poštenost se dobesedno začuti.

Mnogi se grede dobrotelost in dajejo denar v takšne namene. In kaj storijo s tem? Nič! Človek, ki je nekje na ulici od teh »dobrih duš« dobil 100, 1.000 ali pa celo 5.000 SIT, bo tam še vedno tudi čez leto dni, saj nima miselnih orodij (jih ne pozna), ki bi ga pripeljala do bogastva in denarja. Eno od orodij, ki človeku pomagajo, da se osvobodi negativnih miselnih vzorcev in revščine, je knjiga THE SCIENCE OF GETTING RICH, ki sem jo omenil že v prejšnjem uvodniku in jo lahko brezplačno dobite na spletni strani www.bogastvo.com.

Tudi sam sem bil pred časom živa dobrotelost in vedno sem dal denar, a sedaj sem se naučil spoštovani energijo denarja. Z veseljem dam človeku 500 SIT, če mi pomaga nesti špecerijo v avto ali mi jo pomaga raztovoriti v avto. Nekaj energije mora vložiti, če želi nekaj dobiti. Če moramo mi, ki delamo, služiti denar in za to vložiti energijo, zakaj bi drugi dobili nekaj za nič? Vesolje ne deluje po tem principu in tudi nikoli ni, kajti **vesoljni zakon je, da je potrebno nekaj vložiti, da bi nekaj dobili.**

Ker je tale tema zelo zanimiva, vas bralce pozivam, da mi pošljete na e-poštni naslov: roy.goreya@osebna-rast.com vaše misli in članke o bogastvu in dobrotelosti, o vaših izkušnjah in tudi o tem, kaj si vi mislite o pričujočem članku. Ali dobrotelost lahko pomaga oz. kako ne more pomagati? Ali s pomočjo dobrotelosti človek zgolj preživi ali se lahko tudi osamosvoji in postane uspešen? O tem in podobnih temah lahko pišete.

Najbolj zanimive utrinke iz e-sporočil bomo objavili v naslednjem uvodniku, medtem ko bodo **najboljši trije članki s tega področja v celoti objavljeni na spletni strani in seveda tudi nagrajeni.** Čas za pisanje vaših prispevkov imate **do 10. maja** in z veseljem pričakujem vašo pošto.

NAJ VAS SPREMLJATA OBILJE IN LJUBEZEN!

MEDOSEBNI ODNOSI IN LJUBEZEN

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

Avtorica članka: Barbara Kovač

JEZIK LJUBEZNI

V naslednjih člankih bomo pokukali v teorijo, ki jo je razvil Gary Chapman in jo predstavil v svoji knjigi **Pet jezikov ljubezni** (1999). Vsak človek si želi biti ljubljen in to na njegov lastni način. To avtor imenuje prvotni jezik ljubezni. Ta vzorec pa se oblikuje že v otroštvu.

Otroci, ki so čutili ljubezen s strani staršev in so bili tudi med vrstniki priljubljeni, bodo razvili zdrav prvotni jezik ljubezni na osnovi svoje osebnosti in po načinu, kako so jim starši in druge njim pomembne osebe izražale ljubezen.

Seveda ni vse izgubljeno za tiste, ki niso odraščali v zdravem in ljubečem okolju. Zaradi popačenega jezika ljubezni (nepravilna slovnica, pomanjkljiv besedni zaklad), bo pozneje potrebno več truda, da bodo razvili višjo stopnjo komunikacije ter da se bodo izražali na bolj zadovoljiv način.

Kot smo že nakazali, je želja biti ljubljen prisotna v vsakem posamezniku. Zakon oz. zveza nam služi za to, da zadovoljimo potrebo po ljubezni in intimnosti. Vse lepo in prav, samo ponavadi se zgodi, da partnerja ne govorita istega jezika ljubezni. Ker smo se navajeni izražati v lastnem prvotnem jeziku ljubezni, nam ni jasno, zakaj nas partner ne razume.

V razpravah o komunikaciji smo že rekli, da moramo sogovorniku sporočilo predati na njemu razumljiv način, če želimo, da ga doseže. Če torej želimo, da ljubezen ne izpuhti takoj po poroki, si moramo prizadevati, da osvojimo tudi drugi jezik ljubezni. Le tako bo naš partner občutil našo ljubezen, ki mu jo želimo izkazati.

V fazi zaljubljenosti se vse zdi tako lahko. Zdi se nam, da partner zadovoljuje vse potrebe, tako telesne kot čustvene. Sanjamo o popolnem zakonu, da bomo vedno zraven ljubljenih oseb in od nje dobivali potrdila ljubezni. Naš t. i. ljubezenski rezervoar je poln.

Zaljubljenost nam daje občutek, da smo končno našli, kar smo iskali. Zato je hudo, ko moramo po koncu divjanja hormonov sestopiti z oblakov ter se soočiti z realnostjo in napakami. Ugotovimo, da imamo različne želje in zahteve. Ko se to zgodi, nam preostane eden izmed naslednjih korakov:

- odtujimo se od partnerja in ostanemo za vedno nesrečni v zakonu
- razidemo se in poskusimo znova drugje
- sprejmemo zaljubljenost kot začasno čustveno vznesenost in se odločimo za težjo pot učenja

Pomembna postane naša in partnerjeva osebnostna rast. Šele tako lahko zgradimo pravo ljubezen z našim partnerjem. Taka ljubezen ni obsedenost, ampak globoko čustvo, ki povezuje razum in čustva. Nastane zaradi zavestne odločitve, zahteva disciplino in priznava potrebo po osebni rasti.

To pomeni, da se zavestno odločimo, da bomo ljubili našega partnerja zgolj zato, ker v njegovi osebnosti vidimo nekaj, kar je vredno ljubiti. Zavestno se odločimo, da se bomo naučili zadovoljevati partnerjeve potrebe. Taka ljubezen je nekaj najlepšega in se ne more primerjati z občutki zaljubljenosti.

V nadaljevanju si bomo podrobneje ogledali vseh pet jezikov ljubezni. Če spoznamo svoj in partnerjev prvotni jezik ljubezni ter ta spoznanja uporabljamo v našem odnosu, ga lahko spremenimo (na bolje). Pravilo se glasi, da se s spremembo ene stvari v sistemu spremeni tudi vse drugo.

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

USPEŠNA PRODAJA
Nasveti za vse, ki (se) želijo uspešno tržiti.
Avtor članka: **Roy Goreya**

ENERGIJSKA IZMENJAVA

Poslovno sodelovanje novega tisočletja temelji oziroma bo temeljilo na izmenjavi energij. »Izmenjavi energij? Roy, bi nam prosim to malo bolj podrobno razložil?« si prav gotovo mislite sami pri sebi. Zato, da vam bo bolj jasno, o čem govorim, vam bom ponazoril s praktičnim primerom. Pred leti je bilo moje pojmovanje energij in tudi denarja popolnoma drugačno kot pa je danes.

Tako tudi pred dobrimi 3 leti nisem popolnoma razumel, kaj mi je hotel povedati moj dober prijatelj in sedaj tudi moj »coach« Boris Vene. Kot rečeno, mi je Boris pred tremi leti v nekem pogovoru omenil, da je tudi **denar energija** in da vse, kar počnemo v življenju, temelji na izmenjavi energije. Takrat se mi je to zdelo kot neka znanstvena fantastika. Denar je energija? Ha!

Toda bolj in bolj ko sem se poglobljal v različno literaturo s področja osebne rasti, duhovnosti, bolj mi je postajalo jasno, da smo ljudje predvsem energijska in ne fizična bitja. Karkoli že počnemo, pa naj si bo prodaja, pogovor, spolnost, delo na vrtu, delo v službi ... – vedno gre za pretok energije oz. njeno izmenjavo. Če ste prebrali uvodni članek, ste prav gotovo opazili, da sem se takrat, ko me je mlada gospodična pred Intersparom prosila za denar, vprašal, kakšna bo izmenjava energije. Temu se z drugimi besedami reče **spoštovanje energije denarja**.

Ko sem še pred dobrim letom sklepal posle z različnimi ljudmi, je bilo prvo vprašanje, ki se mi je porodilo: »Kakšna bo moja provizija?« In ko sem tako razmišljal, so bili tudi moji posli bolj ubogi in predvsem energija ni tekla, tako kot bi morala. Sedaj pa vedno vprašam sebe in tudi poslovnega partnerja: »**Kakšna bo najina izmenjava energije? Kako si bova izmenjala**

energijo, da bova imela občutek, da oba pridobiva in se pomakneva na višji nivo delovanja?» Tako kot se je spremenilo moje razmišljanje, tako se je spremenilo moje poslovanje in ljudje z večjim navdušenjem sprejemajo moje predloge za sodelovanje, ker dobijo občutek, da bodo tudi oni napredovali.

S prakso sem tudi ugotovil, da ljudje bolj cenijo tisto, kar je potrebno plačati, pa čeprav minimalno. Takrat, ko plačajo, vložijo del svoje energije in se drugače obnašajo, saj želijo vloženo energijo dobiti nazaj, čeprav v neki drugi obliki. Pred tednom dni sem imel na Ekonomski fakulteti v Ljubljani že svojo drugo delavnico za njene študente. Izvedba delavnice je bila honorirana s strani Ekonomske fakultete, medtem ko je bila za študente brezplačna.

Prijavilo se je lahko največ 30 ljudi. Sama delavnica je bila zapolnjena v dveh dneh, toda nanjo je prišlo le okoli 20 študentov in študentk. Čeprav je delavnica odlično uspela, je škoda, da je ostalo 10 mest prostih, saj bi lahko prišli na to delavnico študenti, ki bi znali bolje ceniti energijo predavatelja in tudi samo prijavo na delavnico. Prepričan sem, da bi bila v primeru, če bi bilo ob prijavi potrebno plačati samo 500 ali 1.000 SIT simbolične kotizacije, delavnica veliko bolj polno zasedena, saj bi prišli vsi, ki so plačali.

Več kot očitno je, da ljudje veliko bolj cenimo storitev, ki jo je potrebno plačati, kot pa tisto, ki jo dobimo brezplačno. Moj prijatelj Marjan Račnik, ki se med drugim ukvarja tudi s svetovanjem iz nevrolingvističnega programiranja, mi je povedal zanimivo dejstvo. Stranke, ki jim je storitev za NLP svetovanje računal, imajo boljši rezultat, kar se tiče izboljšanja stanja, zaradi katerega je posredoval, kot tiste, ki jim je svetoval brezplačno. Zanimivo, kajne? Res je, vsaka stvar ima svojo ceno. To je že starodavna modrost, ki drži še dandanes.

Marsikomu bo morda pričujoči članek o izmenjavi energij deloval nekoliko preveč novo, zato predlagam, da si še malo razširite obzorje in si na spletni strani www.BVlife.net, pri kateri sem tudi urednik, preberete odličen članek o **Prenosu energije**, ki sta ga napisala Boris Vene in Nikola Grubiša. Razumevanje sveta energij je pomembno tako za naše poslovanje kot tudi za naše zasebno življenje. Ko začnemo dojemati svet v vidika energij, se nam odprejo popolnoma nova obzorja in nove priložnosti.

Roy Goreya, motivacijski trener in avtor knjige »Tam kjer je volja, tam je pot«
Spletna stran: <http://www.osebna-rast.com>
E-pošta: roy.goreya@osebna-rast.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!

KLASIČNI in NAPREDNI način reševanja problemov

Človeški rod ima probleme. Brez dvoma, ima probleme! Ko jih poskuša reševati, jih nastane še več – še večjih, še težjih. Mnogi prosvetljeni strokovnjaki za reševanje problemov predlagajo dokaj učinkovite tehnike za odpravljanje problemov, učinkovite za osebe z izjemno močno osebnostjo in disciplino. Vendar pa je realno gledano (sploh v današnjih časih) več sproščenih in brezbriznih ljudi kot pa je "močnih" posameznikov.

Sam sem rad polenaril in kdaj pa kdaj odložil kakšno delo, čeprav sem vedel, da TO NI PRAV: ker dela nisem opravil, je postalo zaostalo delo **problem** številka ena, **problem** številka dva je bila slaba vest, **problem** številka tri je postalo iskanje "prijetnejših" opravil, ki so kar naenkrat postala bolj pomembna (branje lahkotnih besedil, gledanje "super" filma, vrtnarjenje ipd.)!

Občasno sem moral stisniti zobe in opraviti vso zaostalo količino dela – velikanski napor v kratkem času in imel sem **problem** številka štiri: utrujenost do skrajnih meja (pregorel sem).

KLASIČNI način reševanja problemov, ki sem ga navadno uporabljal (in uporablja ga večina ljudi), je potekal po naslednjem scenariju: najprej sem problem prepoznal in dodobra seciral vse neprijetne posledice v njem, nato sem začel razmišljati o tehnikah za razreševanje, se lotil prvega načrta, ki je nastal in se prebijal proti rešitvi.

Poglejmo pravkar opisani pristop s psihološko-čustvenega vidika: problem prepoznamo in ga analiziramo (negativna čustva: nelagodje, strah, žalost, jeza ipd.), kar nam pobere veliko količino energije, naslednji korak je sestavljanje kakršnegakoli načrta za spremembo trenutnega neprijetnega stanja in prve aktivnosti – s seboj nosimo negativna čustva/energijo z začetka, kar povzroči SLABO reševanje problema (stopnjevanje negativnih čustev), končna rešitev pa je neizogibno rezultat aktivnosti, ki izvira iz negativno podkrepjenih čustev. Takšen način reševanja težav je zelo slab – in s seboj prinaša **problem** številka pet: slabo/nepopolno rešitev problema – tudi občutek neuspeha.

Torej je klasični način reševanja problemov vprašljiv v vseh mogočih ozirih, saj nikakor ne more zadovoljiti ene izmed osnovnih človekovih potreb: varnosti – ta zaseda mesto celo pred potrebo po bivališču in hrani. Tudi če večino problemov uspešno razrešimo, nam še vedno ostane tu in tam kakšen neuspeh.

In tisti nas lahko mori in obremenjuje preko vseh razumnih meja. Normalno je, da ima obremenjen posameznik frustracije, da ga "žre", kar se končno lahko odrazi poleg psihičnih težav tudi v telesnih težavah (glavoboli, visok pritisk, razjede v prebavnem traktu, težave s srcem ipd.) – pojav takšnih situacij pa lahko imenujemo **problem** številka šest.

Poglejmo na shemi, kako se je majhen PROBLEM napihnil do stopnje, ko lahko človeka zlomi (stopnjevanje negativnih občutij):

1. ZAOSTALO DELO
2. SLABA VEST
3. IZOGIBANJE DELU
4. UTRUJENOST (PREGORETJE)
5. SLABA REŠITEV
6. FRUSTRACIJE IN ZDRAVSTVENE TEŽAVE (OBČUTEK NEUSPEHA)

Kadar lahko izbiram med pozitivnimi in negativnimi čustvi, sploh ne more biti vprašanje, katero bi izbral. Vendar vedno ne morem izbirati samo pozitivnih (prijetnih) čustev, vendar pa to ne pomeni, da reševanje problemov neizogibno prinaša s seboj negativna čustva.

Za učinkovito in umirjeno reševanje problemov moramo v prvi fazi zagotoviti že v uvodu pozitivna čustva. Na tem mestu pridejo do izraza naše pretekle izkušnje, ki so najbližje problemskemu stanju – na drugi strani pa je še bolj pomembna naša domišljija in pozitivna naravnost. Problema se moramo zavedati, vendar ga ne seciramo in analiziramo – vsaj v prvi fazi ne.

Bistvo NAPREDNEGA načina reševanja problemov je v obrnjenosti procesa (reverzibilnost) – na začetku je potrebno takoj opredeliti najbolj pozitivno rešitev. Naslednji korak je ocena virov, ki jih imamo na razpolago za določeno rešitev problema, določimo potrebne postopke, ki jih lahko zagotovimo takoj in bistveno omilijo problem. Problem kot vir negativnih čustev je v tem postopku odrinjen na stranski tir – začeli smo s pozitivnim čustvom, z rešitvijo, takoj naslednji korak pa nas tako potopi v delo, da se na problem nimamo časa vračati.

Najprej je potrebno zagotoviti, da problem ne more rasti in povzročiti še bolj negativnih posledic – temu bi lahko rekli omejitev na gola dejstva, ki smo jim predpostavili protiukrepe (zopet izviramo iz rešitev, ki bodo nevtralizirale problem in njegove pojavne oblike). Še ena pomembna in spodbudna tehnika: razmerje med omenjanjem rešitve in omenjanjem problema mora biti drastično v korist rešitve, zato najprej opravimo najlažje postopke, ki dajo takojšen rezultat – podprejo rešitev in slabijo pomen problema.

Prvo pozitivno čustvo je zamišljena rešitev, ki se skozi posamezne faze "gradnje" rešitve samo še stopnjuje, pomen problema (in s tem vira potencialnih negativnih čustev) pa iz koraka v korak upada. Poglejmo na shemi:

1. OPTIMALNO ZAMIŠLJENA REŠITEV
2. OBČUTEK MOČI (*OBLADOVANJE*)
3. ZMANJŠEVANJE POMENA PROBLEMA
4. VIDNE VMESNE STOPNJE REŠITVE
5. IZNIČENJE PROBLEMA (*DUHOVNO ZADOVOLJSTVO*)

Najpomembnejši korak pri naprednem načinu razreševanja problemov je ustvarjanje pozitivnih čustev na začetku – v prejšnjem primeru smo našli šest možnih problemov, ki so se razvili iz enega samega (vsak je bil težji). Že sama odločitev za učinkovito in nestresno obliko razreševanja problemov na samem začetku ustvari pozitivno klimo.

Uporaba samega naprednega postopka pristopa k problemu – in to je najpomembnejše – ustvari rešitev. Problem odstranimo in v središče postavimo rešitev – v takšnem duhu pa delujejo vse ustvarjalne in inovativne skupine.

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**

Peti princip znanstvene metode pridobivanja bogastva

RAZMIŠLJANJE NA DOLOČEN NAČIN

VRNI SE K TRETJEMU PRINCIPU IN ŠE ENKRAT PREBERI zgodbo o moškem, ki je oblikoval mentalno sliko svoje hiše, in dobil boš jasno idejo začetnega koraka proti pridobivanju bogastva. Ustvariti moraš čisto in jasno mentalno sliko tega, kar hočeš dobiti. Ideje ne moreš posredovati, če je nimaš najprej sam. Najprej jo moraš imeti, da jo lahko posreduješ, in mnogim ljudem spodleti vtisniti svojo zahtevo v razmišljajočo snov, ker imajo le nejasno in megleno predstavo o stvareh, ki jih želijo početi ali imeti, ali o tem, kaj želijo postati.

Ni dovolj, da imaš splošno željo po bogastvu, da bi "z njim počel dobro". Vsakdo ima takšno željo.

Ni dovolj, da imaš željo po potovanju, željo, da bi videl stvari, živel bolj polno itn. Vsakdo ima takšne želje. Če želiš poslati prijatelju brzojavko, mu ne boš poslal abecede, da si sam iz nje sestavi tvoje sporočilo in ne boš mu poslal besed, ki si jih izbral naključno iz slovarja. Poslal mu boš razumljivo besedilo, tako, ki nekaj pomeni.

Kadar poskušaš vtisniti svoje potrebe v razmišljajočo snov, si zapomni, da moraš to storiti z razumljivo izjavo. Vedeti moraš, kaj hočeš, in biti moraš natančen in jasen. Nikoli ne moreš postati bogat ali sprožiti ustvarjalnih energij k akciji, če oddajaš neoblikovana hrepenenja in nejasne želje.

Sprehodi se skozi svoje želje, tako kot je šel skozi svojo hišo moški, ki sem ga opisal. Poglej samo tisto, kar hočeš, in si o tem ustvari jasno mentalno sliko, kakor želiš, da bi izgledalo, ko boš to prejel.

To čisto mentalno sliko moraš imeti stalno v mislih. Tako kot ima mornar v mislih luko, proti kateri pluje z ladjo, tako moraš biti ti stalno usmerjen proti svojemu cilju. Nikoli ne smeš izgubiti njenega prikaza, kot krmar ne sme izgubiti izpred oči kompasa.

Ni nujno opravljati vaj za pozornost niti si ni treba utrgati posebnih trenutkov za molitev in afirmacijo, ni treba odhajati "v tišino" niti početi kakršnihkoli okultnih ekshibicij. Nekatere od teh stvari so povsem dobre, vendar je vse, kar moraš vedeti, to, kaj hočeš, in si to tako močno želeti, da bo ostalo ves čas v tvojih mislih.

Svoj prosti čas izkoristi, kolikor moreš, za preučevanje svoje slike. Vendar nikomur ni treba opravljati vaj za koncentracijo razuma na stvari, ki si jih resnično želi. Stvari, ki si jih *ne* želiš resnično, so tiste, ki zahtevajo napor, da osredotočiš svojo pozornost nanje. Razen če si *resnično* želiš postati bogat, tako da je želja dovolj močna, da lahko obdrži tvoje misli usmerjene proti cilju (namenu), kot magnetni pol drži iglo kompasa, je skoraj nevredno truda, da se ravnaš po navodilih te knjige.

Metode, ki so tukaj predlagane, so za ljudi, katerih želja po bogastvu je dovolj močna, da premaga mentalno lenobo in ljubezen do lagodnosti in jih pripravi k delovanju.

Bolj čisto in jasno sliko si ustvariš in bolj vztrajaš pri njej, z vsemi njenimi prijetnimi podrobnostmi, močnejša bo tvoja želja. Močnejša je tvoja želja, lažje bo obdržati tvoj razum trdno usmerjen k sliki tega, kar hočeš dobiti.

Vendar je treba nekaj več, kot samo jasno videti sliko. Če je to vse, kar počneš, si samo sanjač in imaš malo ali nič moči za dovršitev.

Za tvojo jasno vizijo mora obstajati tudi *namen*, da jo realiziraš v otipljiv izraz. Za tem namenom mora stati nepremagljivo in neomajno zaupanje, da je stvar že tvoja, da je že v tvojih "rokah" in da jo moraš samo še dobiti v last.

Mentalno moraš živeti v novi hiši, dokler okoli tebe tudi fizično ne privzame oblike. V mentalnem polju začni takoj polno uživati v stvareh, ki jih hočeš imeti.

"Za katerokoli stvar prosiš med molitvijo, verjemi, da jo boš prejel, in imel jo boš," je rekel Jezus.

Stvari, ki jih hočeš imeti, moraš ves čas videti okoli sebe, kot da te dejansko obkrožajo. Sebe moraš doživljati, kot da si že njihov lastnik in da jih že uporabljaš. Uporabljal jih v svoji domišljiji, kot bi jih uporabljal, ko bodo otipljivo v tvoji lasti. Vztrajaj pri svoji mentalni sliki, dokler ni čista in razločna, nato pa zavzemi lastniško držo do vsega v tej sliki. V mislih prevzemi lastništvo nad stvarmi s polnim zaupanjem, da so dejansko tvoje. Niti za trenutek ne popusti v zaupanju, da je to resnično.

Zapomni si, kaj je bilo povedano v predhodnem poglavju o hvaležnosti: Bodi tako hvaležen za njih ves čas, kot pričakuješ, da boš, ko privzamejo obliko. Kdor se lahko Bogu iskreno zahvali za stvari, ki jih ima v posesti še vedno le v svoji domišljiji, ima resnično zaupanje (*vero*). Ta bo postal bogat. Ta bo povzročil stvarjenje česarkoli, kar si poželi.

Ni ti treba ponavljati prošenj za stvari, ki jih hočeš imeti. Bogu o njih ni treba govoriti vsak dan. Tvoja naloga je, da inteligentno formuliraš svojo željo po stvareh, ki pomenijo zate polnejše življenje, in te želje urediš v razumljivo celoto, potem pa to celovito željo vtisneš v brezoblično snov, ki ima moč in voljo, da ti da to, kar hočeš.

Tega vtisa ne ustvarjaš s ponavljanjem nizov besed, ustvarjaš ga z vzdrževanjem vizije z neomajnim NAMENOM, da to dosežeš, in s trdnim ZAUPANJEM, da to dosegaš. Odgovor na tvoje molitve ne bo dal rezultata tvojemu zaupanju, medtem ko *govoriš*, ampak bo rezultat tvojega zaupanja, medtem ko *deluješ*.

Vtisa na razum Boga ne boš naredil tako, da si določiš poseben Gospodov dan, ko mu poveš, kaj hočeš, potem pa preostali del tedna pozabiš nanj. Nanj ne boš naredil vtisa tako, da boš imel posebne ure, ko se umakneš v svoj kabinet in moliš, če potem odstraniš zadevo iz svojega razuma, dokler spet ne pride ura molitve.

Ustna molitev je povsem dobra in ima svoj učinek, predvsem na tebe samega pri razbistritvi vizije in okrepitvi tvojega zaupanja, vendar niso ustne prošnje tiste, ki ti priskrbijo, kar hočeš. Da bi postal bogat, ne potrebuješ "sladke ure molitev", ampak moraš "moliti brez prenehanja". In *z molitvijo mislim na vzdrževanje trdnosti tvoje vizije, z namenom, da povzročiš njeno stvaritev v trdno obliko, in zaupanje, da to že počneš.*

"Verjemi, da prejemaš."

Takrat, ko si si ustvaril jasno predstavo, se vsa zadeva obrne k *sprejemanju*. Ko si ustvaril jasno mentalno predstavo, je dobro dati še ustno izjavo, naslavljajoč najvišje s hvaležnostjo. Potem pa moraš od tega trenutka naprej v svojem umu sprejemati, za kar si prosil.

Živi v novi hiši, nosi sijajna oblačila, vozi se v avtomobilu, pojdi na potovanje in samozavestno načrtuj še večja potovanja. Misli in govori o stvareh, za katere si prosil, v pomenu dejanskega sedanjega lastništva. Zamisli si okolje in finančne okoliščine natanko takšne, kot jih hočeš, in ves čas živi v tem mentalnem okolju in v finančnih okoliščinah, dokler fizično ne zavzamejo svojega stanja.

Zavedaj pa se, da tega ne počneš samo kot sanjač ali graditelj gradov v oblakih. Imej VERO, da se je predstava realizirala, in NAMEN, da jo realiziraš. Zapomni si, da sta zaupanje (vera) in namen uporabe predstave tista, ki razločita med znanstvenikom in sanjačem.

S tem, ko si se naučil tega dejstva, se moraš naučiti še primerne uporabe volje.

V naslednjem članku bom predstavil šesti princip znanstvenega pristopa k pridobivanju bogastva.

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

HRANA IN POST

Kot je bilo že napovedano, bomo v tokratnem poglavju o zdravem življenju govorili o postu. Kaj post sploh je? Ali je to stradanje, mučenje telesa, čudežno zdravilo ...? Kot čudežno zdravilo ga omenjajo predvsem tisti, ki so si z njim bistveno ali popolnoma popravili svoje zdravje in počutje. Na nek način je to njihovo prepričanje pravilno, v resnici pa gre za nekaj drugega, saj pri postu ne moremo govoriti o tem, da bi zdravil. Post samo daje organizmu možnost, da se pozdrav sam.

Na splošno velja, da gre pri postu za prostovoljno odsotnost hranjenja, dokler telo razpolaga z dovolj hranljivimi rezervami, ki so potrebne za normalno delovanje vseh telesnih funkcij. Postenje je učinkovita rešitev za odpravo vseh akutnih kot tudi kroničnih bolezni in je najhitrejši način za odvajanje od kakršne koli odvisnosti. Tudi dolgotrajnih.

Ali veste, kaj se potem, ko zaužijemo hrano, dogaja v telesu? Dokler uživamo hrano, celice asimilirajo zaužite snovi. Poti metabolizma pripeljejo hranljive snovi do vsake najmanjše celice in takrat se ob stanju, ko že nekaj ur nič ne jemo, zgodi preobrat. Zgodi se eliminacija ali izločanje. Celica sproži nasprotni postopek in proti organom za izločanje vrača snovi, ki jo zastrupljajo. Poglavitni organi izločanja so:

- koža
- pljuča
- jetra

- ledvice
- črevesje

Vsakodnevno sprotno izločanje toksičnih snovi je nujno, ga pa človek z današnjim načinom življenja težko dosega. Zelo dobro je, da se vsaj občasno odloči za post in čiščenje telesa. S tem, ko telo dobi možnost za to čiščenje, se zgodi sledeče:

- telo izloča usedline strupenih odpadkov,
- odpornost telesa se poveča,
- telesna vzdržljivost se poveča,
- telo samo uravnava svojo maso (teža se naravno regulira),
- ob daljšem postenju telo izloča tudi nabrane pesticide (post, daljši od 20 dni),
- delovanje vseh vitalnih organov se izboljša,
- povečajo se duhovne in umske sposobnosti telesa.

Program postenja - priprava na post

Odvisno od predvidenega trajanja posta se je nanj treba pripraviti. Pred petdnevnim postom je nujno, da se vsaj tri dni pred njim iz prehrane izločijo živila živalskega izvora, poživila ter predelana živila (sladkor, bela moka ...). Dan pred postom uživajte le sadje in zelenjavo.

Program postenja - dopoldan

Vstanite vsaj uro in pol pred odhodom v službo ali h kakršni drugi obveznosti, da boste lahko opravili potrebne aktivnosti:

Najprej je treba opraviti **klistiranje!** Klistiranje je potrebno izvajati zaradi razstrupljanja debelega črevesa. Zaradi postenja ne prihaja do naravnega gibanja črevesja – peristaltike, zato odpadni strupi, ki jih je telo zbralo v debelem črevesu, tam ostanejo, kar lahko po nekaterih teorijah ponovno povzroči samozastrupljanje; vsekakor je pomembno, da klistiranje izvajate prve dni postenja.

Najpreprostejši pribor za klistiranje, imenuje se IRIGATOR, dobite v lekarni. Gre za posebno in zelo praktično 2-litrsko posodico, h kateri je priloženo vse potrebno (cevka in nastavek za anus). Zavedajte se, da je klistiranje nujno. Sam sem imel sprva predsodke; neupravičene, ker gre za povsem preprosto in za telo sprejemljivo obliko izpraznitve debelega črevesa.

Temu sledi čiščenje ustne votline. Jaz si z manjšo žličko postrgam sluzasto oblogo, ki se nabere na jeziku, nato si usta splaknem z mlačno vodo. Priporočeno je tudi tuširanje z vodo, ki ima telesno temperaturo, slednje se zaključi s temeljitim frotiranjem.

Lahkotna telesna aktivnost (tek ali aktiven sprehod, dolg dva kilometra) je nujen del postenja. Po koncu telesne aktivnosti se ponovno priporoča tuširanje. Dnevne aktivnosti med postenjem so lahko normalne, vendar se je treba nujno izogibati prenapornemu umskemu ali fizičnemu delu, predvsem pa stresu.

Program postenja - popoldan

V popoldanskem času je zelo dobrodošlo sproščanje. Še boljša je meditacija na soncu. Sproščanje, dopolnjeno s sprehodom ali kakšno drugo blago obliko telovadbe, navdaja osebo, ki se posti, z izjemnimi občutki. Priporočam, da si dnevno beležite podatke o izločanju ter o počutju. S tem boste lahko preverjali svoje napredovanje, imeli pa boste tudi opisan vzorec, če boste post kdaj ponovili.

Dnevno popijte dovolj tekočine, najbolje 1/3 soka, pomešanega z 2/3 vode iz čistega vira (studenčnica ali ustekleničena), po možnosti prekuhane. Sadni sokovi naj bodo v večini primerov iz citrusov (pomaranče, grenivke). Če si imate možnost iztisniti zelenjavni sok, je najboljši korenček. V poštev pridejo samo sveže stisnjeni sokovi. V kolikor si ne morete zagotoviti svežih sokov, raje pijte samo vodo. Če želite doseči boljše rezultate, se izogibajte

pitju čajev in drugih zeliščnih pripravkov. Količina tekočine naj bo nekje okoli 4 litre. Upoštevajte občutke, ki vam jih sporoča telo. Lahko da vam bodo 4 litri preveč ali premalo. Večinoma pa gre za takšno količino.

Program postenja - zaključek postenja

Obstaja izrek, ki pravi: "Posti se lahko vsak bedak, je pa za pravi in učinkoviti post potrebno tudi nekaj znanja in discipline." Zakaj? Zato, ker je za učinkoviti post najpomembnejši čas po postenju. Z napačnim hranjenjem lahko dobesedno izničimo pridobljene rezultate, ki jih je telo doseglo v obdobju, ko nismo uživali hrane; še več, **prenajedanje po postenju je lahko smrtno nevarno!** Potreben bo močan in odločen samonadzor. Jestri pričnete spet postopoma.

Po petdnevem postu npr.: najprej zjutraj sadni ali korenčkov sok, pol ure kasneje pol jabolka, kakšno uro zatem še drugo polovico, in tako naprej skozi dopoldan. Popoldan že lahko pojedete eno jabolko ali kakšen drug sadež, ki ima težo največ 150 g. Presledek med obroki povečajte na dve uri. V enem obroku jejte le eno vrsto sadja.

Naslednji dan količino obroka rahlo povečajte, na 200-250 g sadja. Jejte v razmikih dveh ur. Tretji dan jejte zjutraj sadje, popoldan ali zvečer pa že lahko zaužijete zelenjavno jed. Presledki med obroki naj bodo dveurni. Z uspešno zaključnim postom boste dali telesu najboljše možno gorivo za opravljanje vseh telesnih funkcij in telo bo vse to povrnilo z odličnim počutjem, izostrenimi čutili, vitkostjo, vitalnostjo in zdravjem.

Pri postenju se boste verjetno srečali s katerim od značilnih simptomov. To so: lakota v prvih dveh, treh dneh (slednja drugi ali tretji dan mine), dihanje je pospešeno, srčni utrip je hitrejši (ob daljšem postenju se pojavi tudi aritmija srca), obloženost jezika je večja, občasno se pojavi vrtoglavica, lahko se zaznava zadah iz ust, barva urina postane temnejša, sploh če ne boste popili vsaj 3 do 4 litrov tekočine, pojavi se luščenje kože, občasno se pojavi občutek hlada, kar je rezultat nižje temperature telesa.

Zaključne misli

Kot lahko razberete, traja nadzorovan način prehrane pri petdnevem postu dejansko 11 dni. Tri dni se pripravljamo nanj, pet dni se postimo in nato spet tri dni porabimo za prehod na običajno prehrano. Pri vračanju na običajno vsakdanjo hrano je zelo dobro, da katero od prejšnjih navad ali razvad opustimo. Po postu je takšna sprememba najlažja. Priporoča se čimdaljše vztrajanje pri bolj naravni hrani.

OPOZORILO! S tem prispevkom ne prevzemam nobene odgovornosti za morebitne težave, ki bi se komu pojavile zaradi popolnega ali delnega sledenja navedenim korakom postenja. Post je zelo preprost, je pa potrebno poslušati telo. V kolikor med postom ugotovite, da ne boste držali celotnega zastavljenega programa, NUJNO preidite postopno nazaj na običajno prehrano. Kdor se povzpne na gorski vrh, se mora previdno vrniti nazaj na izhodišče. Enako velja tudi za post.

Uspešno postenje želim.

Marjan Račnik, svetovalec za zdravo in kakovostno spanje ter praktik zdravega življenja
Spletna stran: <http://www.marjan-racnik.com>
E-pošta: info@marjan-racnik.com

JAVNO NASTOPANJE IN RETORIKA

Kaj lahko sami storimo, da ostane strah pred javnimi nastopi zgolj spomin?

Avtor članka: Boštjan Grošelj

BOLJŠI OKUS ZA SPODBUDO

Kakšen sendvič imate najraje? Vsebuje meso ali je brez njega? Nekateri prisegajo izključno na mesne, drugi so zvesti vegetarijanski usmeritvi. Ne glede na vsebino tovrstnega prigrizka pa

mu ostaja ime sendvič. Ali se bomo pogovarjali o gastronomiji ali o retoriki? O obeh. Kako, ko pa je rubrika namenjena retoriki? Res je, a pomemben del retorike je tudi sporočilo v sendviču. Takšen sendvič vsebuje besede, a je kljub temu zelo okusen. Ima veliko hranilno vrednost, vendar se od njega ne zredimo. Lahko celo shujšamo, ker njegovo uživanje sprošča in spodbuja.

Kakšen je torej ta sendvič? Čemu je namenjen? Sporočilo v sendviču je enkraten način za izražanje kritike. Z njim izrekamo ustvarjalno in spodbudno kritiko. Spodbudno kritiko? Da, kajti resnični namen kritike ni, da nekoga zatočemo. Kritika je način, da človeku pokažemo, kaj mora izboljšati, in ga hkrati spodbudimo k izboljšanju. S takšno kritiko pridobi tisti, ki kritizira, in tisti, ki je kritiziran. Ta cilj pa dosežemo z našim sendvičem iz besed. Prigrizek v obliki sendviča je klasično sestavljen iz treh delov. Zgoraj je rezina kruha, enako je spodaj, vmes pa je vsebina. Sporočilo v sendviču pa ima v prvem in tretjem delu spodbudo, vmes pa je kritika.

Poglejmo si primer, ki bo ilustriral vse prednosti sporočanja v sendviču. Otrok dobi nezadostno oceno. Pride domov, pove, da je pisal negativno, nato pa se nadenj zgrne plaz očitkov. »Kaj, spet »cvek«? To je noro. Prekleti pankrt leni, same skrbi nam delaš! Vedel si, da boste pisali, pa si kljub temu buljil v televizor. Samo poglej svojo sošolko iz sosednje hiše. Same petke ima. Ti pa se takole zafrkavaš in nam kradeš živce. Ne vem, kaj bo s tabo. Za nobeno rabo nisi. Marš, izgini v svojo sobo in se danes ne prikaži več, sicer boš dobil tako okrog »kape«, da se ti bo še dva dni vrtelo. Same bedarije ti gredo po glavi. Raje se spravi učit. Kdaj popravljate? Če še takrat pišeš »šus«, se me pa pazi. Naučil te bom kozjih molitvic. Izbil ti bom lenobo iz riti!«

Ali ste si oddahnili od »vzgojnega« napeva? Upam, čeprav še zdaleč nisem pretiraval z besedami. Zgoraj nakazana scena je marsikdaj še bolj groba in nasilna. Kdor se postavi v kožo takšnega otroka, lahko podoživi njegove občutke. Ali so spodbudni? Niso. Ali so odraz trezne presoje položaja? Daleč od tega. Ne pričajo o ničemer drugem kot o starševski nesposobnosti obvladovanja čustev.

Nekateri otroci sicer izboljšajo svoj pristop do učenja, ko slišijo grožnje, spet druge pa takšen odnos pahne še globlje v prepad. Pa še pri tistih otrocih, ki jih grožnje spodbudijo k izboljšanju ocen, ostane v spominu grozilna vzgojna strategija. Ponotranjijo jo, postane del njih, je edini način za reševanje sporov, ki ga poznajo. Jasno je, da bo velika večina takih otrok tudi svoje otroke vzgajala tako, kot so se naučili od staršev. Začarani krog neustreznega izražanja kritike se bo vrtel naprej ...

Kdor zavrača takšen način kritiziranja in njegove posledice, naj bere naprej. Na vrsti je namreč dolgo napovedovani pladenj s sporočilom v sendviču. Vzemimo isti primer in občutimo bistveno razliko, ki jo ustvari sporočanje v sendviču. Otrok dobi nezadostno oceno, to pove staršem, ki se najprej odzovejo spodbudno.

»Zaradi ene nezadostne ocene se ne bo podrl svet. Mnogim učenim ljudem se je to zgodilo. Slavni matematik in fizik Albert Einstein je recimo dobil številne »cveke« pri matematiki, a je kljub temu dobil Nobelovo nagrado. Zate je pomembno samo to, da oceno čimprej popraviš.«

Sledi kritika. »Res pa je, da boš moral nekaj stvari spremeniti. Dva dni pred popravno nalogo boš moral opustiti gledanje televizije in se namesto tega posvetiti učenju. Moti me tudi to, da včasih celo popoldne poležavaš. Tudi to je eden od razlogov, da si se premalo pripravil na šolsko nalogo. Nezadostna ocena je opozorilo, ki ga moraš vzeti resno, sicer lahko zabredeš v še večje težave. Še nekaj. Tudi jaz se počutim slabo, ko slišim, da si dobil negativno. Želim ti vse najboljše, zato mi ni vseeno, kako ti gre v šoli.«

Zaključni se spet spodbudno. »Prepričan pa sem, da se boš dobro pripravil na popravno nalogo. Če česa ne boš razumel, ti bom razložil, najprej pa za pomoč zaprosi sošolce, ki obvladajo snov. Če se boš resno lotil krpanja lukenj v znanju, boš z lahkoto popravil to oceno. Vem, da si tega sposoben. Tako boš sebi in drugim dokazal, da znaš premagovati ovire.«

Kako se vam zdi? Ali ste začutili razliko? Gotovo se strinjate, da je sporočilo v sendviču delovalo bolj umirjeno, pretehtano, spodbudno in učinkovito. Na videz mučna zadeva se je samo z uporabo drugačnih besed spremenila v sprejemljivo kritiko. Otrok je začutil brezpogojno ljubezen s strani staršev. Občutil je, da je on zaželen, da je nezaželena samo nezadostna ocena. Hkrati je bil na spodbuden način opozorjen, kaj naj počne drugače, da bo oceno popravil.

To je zgled uporabe besed, ki prihrani veliko energije na obeh straneh, ker ustvarja naklonjen odnos med tistim, ki kritiko izraža, in tistim, ki mu je kritika namenjena.

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

UPORABNI INTERNETNI NASVETI
Vse, kar ste kdajkoli želeli vedeti o tem, pa niste upali vprašati.
Avtor članka: **Boris Peršak**

www.udba.net – NAJBOLJ VROČE TA HIP

Kaj je trenutno tema številka ena v vseh slovenskih medijih?

Afera **UDBA**, seveda!

Na strežniku podjetja na Tajskem so (so bili) arhivi nekdanje jugoslovanske tajne službe UDBe z zapisi o več kot enem milijonu oseb – zelo občutljivi podatki, ki vsekakor po naši pozitivni zakonodaji ne sodijo kar tako v javnost. Nedvomno je sporno, da si lahko kdorkoli ogleda zelo občutljive podatke o morebitnih nadzorih in s tem povezanih vpisanih kaznivih ali kaznivih dejanjih.

Na srečo (ali nesrečo) se je zganila izvršilna oblast in v njenem imenu predvsem inšpektor za varstvo osebnih podatkov, res pa je treba poudariti, da je reagiral dokaj nerodno in po mnenjih nekaterih pravnikov tudi pravno sporno.

Iz medijev lahko razberemo, da je s svojim ravnanjem pravzaprav povzročil pravo evforijo in naval na strežnik, kjer je gostovala domena **www.udba.net** in posledično kopiranje podatkov, tako, da so se sedaj ti razpršili po množici osebnih računalnikov.

Na ta način je oblasti uspelo pravzaprav točno tisto, čemur bi se morala izogniti (pa se je tudi res hotela?), saj bo zdaj nemogoče ustaviti tokove in izmenjavo podatkov. Po mojem mnenju je zdaj padel še en tabu in nekatere stvari so postale bolj pregledne, povsem nebistvenega pomena pa je, kdo je vse skupaj objavil.

Vsebin na naslovu **www.udba.net** si več ne boste mogli ogledati, saj je domena izklopljena, potencialne vsebine, ki so bile uspešno prenesene na zasebne računalnike, so že predmet izmenjave na različnih omrežjih in kmalu bo nekdo začel ponujati zgoščenke z večino vsebine.

Teh gibanj ne bo mogla več ustaviti niti vsa slovenska policija, edino, kar se bo zgodilo, bodo nekateri obtoženi posamezniki, ki bodo dovolj "nerodni" in se bodo dovolili ujeti – lahko bi celo rekli, da se bodo stvari na področju podobnih tem korenito spremenile.

Lahko pričakujemo, da se bo zdaj sprožil plaz različnih bolj ali manj verodostojnih listin o posameznikih v naši družbi, na ta način pa bo padel tudi pomen tovrstnemu dogajanju in listinam nasploh, kar me iskreno povedano veseli, saj mi je že krepko dovolj brskanja po smetišču preteklosti, s tem se naj ukvarjajo zgodovinarji.

A vrnimo se k promocijskemu učinku, ki ga je afera sprožila. Stalno sem poslušal (ali bral) na različnih krajih in koncih o poročanju medijev in končno me je pritegnilo, da sem tudi sam pogledal na Internetu, kaj je na stvari. Seveda stran s spornimi vsebinami ni bila več

dosegljiva (tudi preko tujih proxy strežnikov ne), sem pa seveda naletel na kar nekaj ponudnikov dokumentov in neumen bi bil, če si jih nekaj ne bi ogledal. Najbolj "vroči" so bili dokumenti o aktualnih politikih, vendar nisem bil nič kaj fasciniran nad dosjajem enega izmed pogosto omenjanih desno usmerjenih politikov naše dežele.

Baza podatkov pač, kjer lahko sicer najdete nekaj zanimivosti o svojem šefu (kot je na enem izmed forumov povedal eden izmed sodelujočih) ali sosedu, na drugi strani pa lahko ugotovite, da je bilo skoraj celotno vaše sorodstvo pod drobnogledom UDBE ali celo med njenimi sodelavci.

A končno, kaj vam lahko to pomaga? Tudi za politične igrice je to povsem neuporabno, saj se sposoben politik lahko vedno sklicuje na (ne)verodostojnost in glede na njihov počasen psihični "metabolizem", boste prej obupali vi, kot pa debelokoži politik.

Danes, ko pišem ta članek, sem pri osrednji informativni oddaji znova slišal veliko o dosjelih UDBE, prav tako pa bom slišal tudi v prihodnjih dneh. In slišali boste tudi vsi vi, ki berete te vrstice. V nadaljevanju bom razložil, zakaj je temu tako.

Ena izmed prvih misli, ko sem slišal za to spletno stran, sem preveril, kdo je lastnik domene. Poizvedba pokaže, da je to neko podjetje s Tajvana, očitno indijskega izvora. Seveda sem takoj preveril, kako je z ostalimi domenami in z različnimi končnicami, na moje presenečenje pa sem ugotovil, da je prosta domena www.UDBA.org in takoj sem dobil preblisk, kaj pa če to nekdo zdaj registrira in hitro postavi spletno stran, kjer se bo reklamiral.

Seveda bi takšna spletna stran omogočila nekemu, da se dobro promovira praktično zastoj. Od pokritosti v medijih, ki so žejni senzacij, pa do širjenja novice od ust do ust. Cel dan sem se poigral z mislijo in ob dejanskem položaju, ko so naši ponudniki dostopa do Interneta dobivali vsako minuto vsaj 100 zahtev za dostop do strani www.udba.net, sem bil v petek zvečer presenečen, da še vedno nihče ni registriral domene www.UDBA.org.

Štirimestne domene so izredno redke, zato sem ob množici usposobljenih mladih slovenskih računalničarjev bil toliko bolj presenečen, da nihče ni preveril tega ali se spomnil, da bi prosto domeno uporabil za promocijo. V soboto je bilo stanje že drugačno, saj je bila domena www.UDBA.org že registrirana na neko ameriško podjetje.

Zdaj, tik pred izidom tega e-mesečnika (noč s ponedeljka na torek – 21./22.4.2003) je stran www.UDBA.org že aktivna in na njej so zanimive vsebine, verjetno takšne, ki jih ne bi pričakovali. Poglejte si stran in razmislite o promocijski vrednosti te poteze. Koliko obiskovalcev bo ta stran prejela v naslednjem tednu?

Koliko uporabnikov se bo odločilo, da si zagotovijo e-mail naslov v slogu ime.priimek@udba.org in koliko članov bo imel KLUB UDBA? Kakšno medijsko pokritost bo dobila ta nova udbaška domena in kako dolgo bo prisotna v medijih? O tem bom pisal v naslednjem e-mesečniku in tako iz prakse podprl pretekle zapise.

Če želite stopiti v kontakt z upravitelji strani www.UDBA.org, jim pišite na spletni strani objavljen e-mail naslov glavni.stab@udba.org in zanesljivo vam bodo odgovorili.

Želim vam čim več zabave ob brskanju po spletni strani www.UDBA.org, hkrati pa vas prosim, da novico o tej strani pošljete čim več znancem, da v praksi preskusimo delovanje reklame od-ust-do-ust. Naslednji mesec pa boste natančno informirani o projektu UDBA in učinku na slovensko spletno publiko.

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

ODKRIJTE SVOJO LEPOTO IN STIL
Kako s primerno obleko in privlačnim make-upom do uspeha?
Avtorica članka: Katja Fašink

LIČENJE ZA POSEBNE PRILOŽNOSTI

Prve izkušnje o lepoti in stilu mi je prineslo udejstvovanje na modnih pistah, tako pri nas kot v tujini. Leta 1998 sem se iz radovednosti udeležila slovenskega lepotnega tekmovanja "Najlepša Slovenka za Miss Evrope 1998", kjer sem pristala v velikem finalu. Ugotovila sem, da se bolje počutim v zakulisju.

Zato sem želela izkušnje z modnih pist in snemanj nadgraditi še z znanjem ter se udeležila več profesionalnih izobraževanj pri naših in tujih strokovnjakih (vizažistih in stilistih). V januarju leta 2003 sem na internetu odprla svoj lastni portal o lepoti in stilu z naslovom www.lepotainstil.net ter k sodelovanju povabila nekaj strokovnjakov v vlogah moderatorjev forumov.

Poleg vizažistike se navdušujem in ukvarjam tudi s stilistiko. Mojo pot stilistike sta najbolj zaznamovala Emporium in Hugo Boss-Sportina. Danes izvajam individualna in skupinska svetovanja o vizualni podobi, pripravljam pa tudi seminarje s tovrstnih področij za zaposlene v podjetjih. Predavanja, ki jih izvajam, temeljijo na osebnem stilu, ki skozi poklic in značajske značilnosti odseva zunanjo samopodobo kot dovršeno celoto.

Za seboj imam že množico modnih revij, dogodkov in stylingov, še vedno pa imam najraje ličenje za posebne priložnosti. Če vas zanimajo boljše napotki za priložnostni make-up, vas vabim k prebiranju nekaterih mojih nasvetov in trikov. Če pa boste ličenje izvedle same, naj vam bo v pomoč nekaj mojih nasvetov in trikov:

- Bodite pozorne pri izbiri odtenka tekočega pudra. Preizkusite ga neposredno na obrazu, najbolje kar na nosu in nikoli na hrbtne strani dlani.
- Dobro zabrišite konture, da ne bo vaš obraz s prehodom na vratu spominjal na masko.
- Nikakor ne pozabite na obrvi in na pravilno obliko. Pomnite, prvi dve tretjini naj naraščajo, zadnjo tretjino pa naj padajo.
- Črno občrtalo za oči za vedno zamenjajte z antracitno sivim, saj boste s sivo obrobo pričarale mehkejši pogled.
- Letos je v trendu, da se odtenek rdečila za lica ujema z rdečilom za ustnice in senčilom za oči. Ne zanemarite tega.
- Za pomlad in poletje 2003 je modna svetlo rožnato rdeča barva, ki se preliva v oranžno medeni odtenek ter v barve koral in pa biserov.
- Ustnice naj bodo polne in sočne, kar boste dosegle s prosojnim mokro sijočim glosom na svetlejši rožnati podlagi.
- Oči letos senčite z rožnatimi odtenki, lahko pa jih senčite tudi v stilu zadimljenih oči v soju sivine ali modrine.
- Senčilo za oči ter rdečilo za ustnice nanašajte na dobro podlago (tekoči puder in puder v prahu), saj bodo tako ličila obstojna cel dan.
- Ne pozabite na urejene nohte. Letos so modni pastelni odtenki, za poroko in svečane priložnosti pa si privoščite mojstrsko poslikavo nohtov.

Katja Fašink, profesionalna vizažistka in stilistka
Spletna stran: <http://www.lepotainstil.net>
E-pošta: katja.fasink@lepotainstil.net

MODRE MISLI ZA VSAK DAN
Misli, ki vas bodo motivirale za vrhunske dosežke.

"Ali se bo nekaj zgodilo, je odvisno od mene!" Robert H. Schuller

"Prijatelji množijo veselje in ločujejo žalost." Thomas Fuller

"Vedno imejte v mislih, da je vaša odločenost, da uspete, pomembnejša od vsega drugega." Abraham Lincoln

ANEKDOTE E-MESEČNIKA

Resnične zgodbe, ki vas bodo spravile v smeh.

EGOIST

Francoski filmski igralec Jean Paul Belmondo je takole označil egoista: »Egoist je človek, ki ne misli name.«

KAKO SEDETI NA STOLU?

Angleški jezikoslovec Richard Bentley je bil v družbi silno neroden. Ko je potoval po Franciji, je bil povabljen h grofici Ferrers. V salonu je bilo slučajno več ljudi kot navadno. Znanstvenika je to spravilo v tako zadrego, da je čez nekaj minut vidno zbegan odšel.

»Kdo pa je ta nenavadni tujec?« je neki povabljenec vprašal gostiteljico.

»To je učenjak,« je odgovorila grofica, »ki ve, kako se reče »stol« v vseh jezikih, ne ve pa, kako se sedi na njem.«

KAJ JE LENOBA?

Nemški kirurg Ernst Bergmann ni bil kot učenec nič kaj priden. Njegov učitelj je ob neki priložnosti obljubil nagrado tistemu, ki bo najboljše napisal nalogo o tem, kaj je lenoba.

Nagrado je dobil Bergmann za sestavek, v katerem je na prvi strani zapisal: »To«, na drugi: »je« in na tretji strani »lenoba«.

VPLIV SMEŠNIC NA RAZLIČNE NARODE

Filozof Henri Bergson, ki je spisal znano knjigo o smehu, je pripovedoval, kako smešnica deluje na različne narode:

»Anglež se ji smeji trikrat: prvič iz vljudnosti, drugič, ko mu jo razložijo, in tretjič, ko jo razume.

Nemec se smeji dvakrat: prvič iz vljudnosti, drugič, ko mu jo razložijo. Da bi jo kdaj razumel, o tem ni govora.

Francoz se smeji enkrat, ker takoj vse razume.

Američan se ne smeji nikoli, ker je smešnico že zdavnaj slišal.«

[[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 23. aprila 2003 ob 20:00 boste v oddaji KOLO ŽIVLJENJA 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