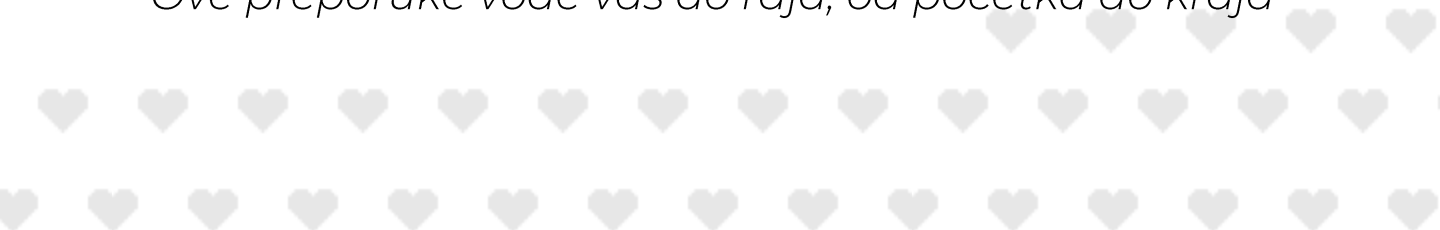




21 PREPORUKA ZA SIGURAN NAPREDAK I USPEH U ŽIVOTU

Ove preporuke vode vas do raja, od početka do kraja



Zdravo



Dugo se bavim temom uspeha i napretka i došlo je vreme da svoje misli podelim sa vama.

Ako želite da napredujete u bilo kojoj konkretnoj oblasti ili segmentu života, sigurna sam da ćete na internetu ili u najbližoj prodavnici knjiga naći ozbiljnu literaturu na željenu temu. Informacije su svuda oko nas.

Verovatno dosta stvari već znate. Ipak, nije problem u nedostatku informacija, problem je u primeni te često i ono što znamo - ne primenjujemo.

Izgovori su brojni i neki od njih mogu biti da nemamo vremena/volje, zaboravili smo baš to nešto/baš tad, nije nam dan, samo još danas pa ću od sutra ...

Ne mogu da vam ponudim rešenje za svaki izgovor, ali za nedostatak vremena i zaboravnost mogu. Pred vama je podsetnik na 21 životno važnu stvar koju treba da imate u vidu ako želite da napredujete - postićete više i bolje, a da istovremeno stvarno živite i uživate u životu.

Srećno ☺

Stella★



BRINITE O SEBI – DOBRO PSIHOFIZIČKO
STANJE JE OSNOVA SVAKOG NAPRETKA





1 Vodite računa o zdravlju i psihofizičkom stanju.

Telo nije sluga već gospodar.

Dobar san, izbalansirana zdrava ishrana, puno tečnosti, fizička aktivnost i boravak u prirodi daju temelj našem zdravlju i opštem dobrom stanju. Šta god da krene po zlu, može da se ispravi ako je vaše fizičko i mentalno zdravlje dobro i zato ga čuvajte, negujte i unapređujte.

2 Naučite da napravite mentalnu pauzu.

Samo tako ćete moći da zaustavite misaonu oluju u glavi i stvoriti uslove za razmišljanje. Kada smo uznemireni, naš mozak pati, a samim tim i naša kreativnost i sposobnost konstruktivnog razmišljanja.

Meditacija, vežbe usredsređenosti i disanja ili bilo koja tehnika kojom svesno odmarate um, treba da postane vaša svakodnevna rutina. Svesnim izborom da povremeno napravite mentalnu pauzu omogućavate sebi da budete u sadašnjem trenutku i kvalitetnije sagledate svaku situaciju i mogućnost. Potrebna vam je mirna glava, jer se kreira iz mira, a ne iz nemira.



3 Negujte um i dušu.

Okružite se inspirativnim ljudima, aktivnostima, stvarima. Nađite vremena da radite ono što stvarno volite i čemu se neizmerno radujete. Treba vam nešto da vas pokrene i probudi vam maštu i inspiraciju. Omiljeni hobi pokreće pozitivnu energiju i kreativnost.

Dnevna doza dobrih vibracija i informacija u vidu aktivnosti, muzike, knjiga ili audio i video zapisa na određenu, vama značajnu temu, daće vam infuziju dobre energije, ideja i inspiracije. Što više pozitivnih i inspirativnih stvari i informacija pustite u svoj mentalni svet, to manje ostaje mesta za negativne.

4 Kreirajte vreme za razmišljanje.

Redovno odvajajte vreme za razmišljanje, maštanje, kreiranje želja i planiranje. Potrebne su vam sveska, olovka i ugodan ambijent – možda neka lepa muzika, mirisna sveća, posebno jastuče ili omiljena fotelja.

Kreirajte uslovni refleks da kada uzmete tu svesku u ruke i sednete na to jastuče, pustite tu muziku, počinje vreme kreiranja koje ćete posvetiti sebi i svojim mislima. Ne treba da naglašavam da je važno da pišete rukom, zato vam trebaju sveska i olovka, a ne elektronski uređaji.



5 Aktivirajte nadzor za misli i reči.

Ako primetite da vam se u glavi roje negativne misli, svesno zaustavite taj proces. Negativne misli spuštaju raspoloženje, kreiraju negativne emocije i obaraju vibraciju, a generalno ništa dobro ne donose.

Mnogo je bolje da razmotrite o čemu se stvarno radi, zašto vam takve misli padaju na pamet i šta možete da uradite povodom toga na svesnom nivou, nego da ih puštate da tako haraju vašim moždanim ćelijama i ostavljaju pustoš.

Obratite pažnju šta izgovarate. Reči su kodovi i imaju svoje značenje i zato je potrebno da ih konvertujete iz negativne formulacije u konstruktivnu i pozitivnu. Umesto šta ne valja i šta ne biste voleli, izgovarajte šta je dobro, šta je prostor za unapređenje i šta biste voleli.



OSVEŽITE SLIKU O SEBI I PRONAĐITE
ODGOVORE NA VAŽNA PITANJA





6 Preuzmite odgovornost. Vaš život je u vašim rukama i vaša je odgovornost. Kada preuzmete odgovornost, vi preuzimate moć i birate da umesto žrtve okolnosti i drugih ljudi, postanete gospodar i kreator svog života. Ova moćna promena perspektive biće ključni pokretač vašeg napretka.

7 Budite iskreni prema sebi. Besmisleno je da lažete sebe jer samo vi imate prave odgovore na vama važna životna pitanja. Tek kada postanete svesni realnosti i spremni da se suočite se sa činjenicama i potrebom za promenom, tek tada možete da počnete da delujete.

8 Posvetite vreme pronalaženju odgovora.

Odvojite vreme da pronađete odgovore na vama važna životna pitanja i ne žurite. „Što je brzo to je i kuso“, kaže narodna poslovice. Važno je da o značajnim životnim temama zaista razmislite pre nego što donesete važne odluke.

★ **Šta želim u životu i zašto?**

Zapitajte se: Šta želim za sebe?

Kakav napredak? Šta zaista želim? Zašto mi je to važno?

★ **Kakva je moja trenutna situacija?**

Napravite analizu i konstatujte činjenično stanje. Neophodno je da znate odakle krećete i sa čime raspolažete.

★ **Šta je potrebno da uradim i kako?**

Stella★



9 Otkrijte svoje talente, sposobnosti, veštine i prednosti.

Svako od nas ima neke posebne darove. Važno je da znate koji su vaši kako bi mogli na najbolji način da ih iskoristite.

Mnogo se lakše napreduje na čvrstoj osnovi sposobnosti, talenata, veština i prednosti. Znate i sami koliko vam je lako bilo da učite nešto što vas interesuje i za šta imate dara. Prava je šteta da provedete život radeći nešto što ne volite, u čemu niste baš sjajni, umesto da se bavite zanimanjem koje podržava vaše talente, sposobnosti, veštine i prednosti i čini da napredujete lako i sa zadovoljstvom.

10 Budite svesni svojih životnih vrednosti.

Neka vrednosti budu vaš kompas prilikom donošenja važnih životnih odluka. Život koji ne živimo u skladu sa našim unutrašnjim vrednostima, protraćen je život, a život proživljen u skladu sa ličnim vrednostima vredan je življenja.



11 Budite svesni svojih nedostataka i ograničenja.

Tek kada ih postanete svesni, moći ćete da ih prevaziđete.

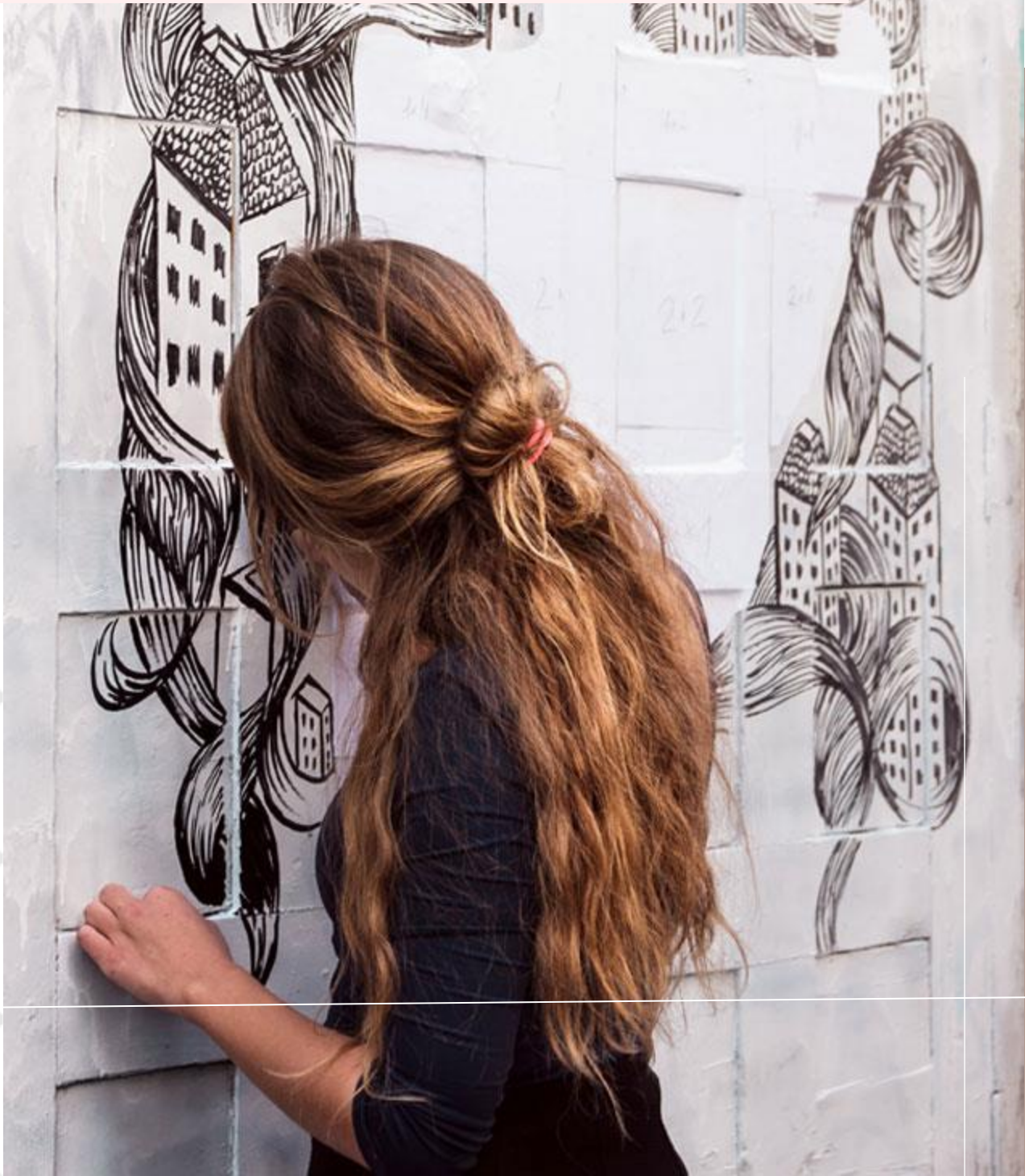
Svakako vam neće biti kamen temeljac na kome ćete graditi budućnost jer ćete je graditi na prednostima. Važno je samo da vam nedostaci ne budu kamen spoticanja.

12 VERUJTE U SEBE. Vi ste jedinstveni i imate mnogo toga da ponudite svetu. Imate posebne darove koje treba da raspakujete i upotrebite.

Verujte u sebe, podržavajte se i budite sebi prijatelj, a ne neprijatelj. Ako vi koji se najbolje poznajete ne verujete u sebe, zašto bi drugi verovali u vas?



SAMO VI MOŽETE DA OSMISLITE
I KREIRATE ŽIVOT KAKAV ŽELITE



13 Odvojite vreme za razmišljanje, maštanje i kreiranje.



Vreme odvojeno za pravo razmišljanje, maštanje i kreiranje toliko je važno da se na sličan način pojavljuje dva puta u podsetniku. Zašto? Zato što je to jedna od stvari koja je besplatna i svima lako dostupna, a koju koristi tako malo ljudi. Kada bi samo znali kako se ova investicija isplati, svi bi mnogo više maštali, želeli i razmišljali.

Investirajte dragoceno vreme i odgovorite na pitanje:

Kada bi sve bilo moguće i kada ne bi postojale nikakve prepreke, kakav život biste želeli za sebe u svakom segmentu?

Podsticanjem mašte i želja, osim dobrog raspoloženja vašem umu kreirate uputstvo o čemu treba da razmišlja i za kakvim odgovorima da traga, da bi vas doveo bliže vašim željama i idejama..



14 Kreirajte VIZIJU koja vas pokreće i inspiriše.

Kada znate šta želite, biće lako da kreirate viziju. Svaki dan započnite svojom vizijom i dozvolite da ona svesno i nesvesno utiče na vaše izbore i odluke.

15 Kreirajte fizičku verziju vizije.

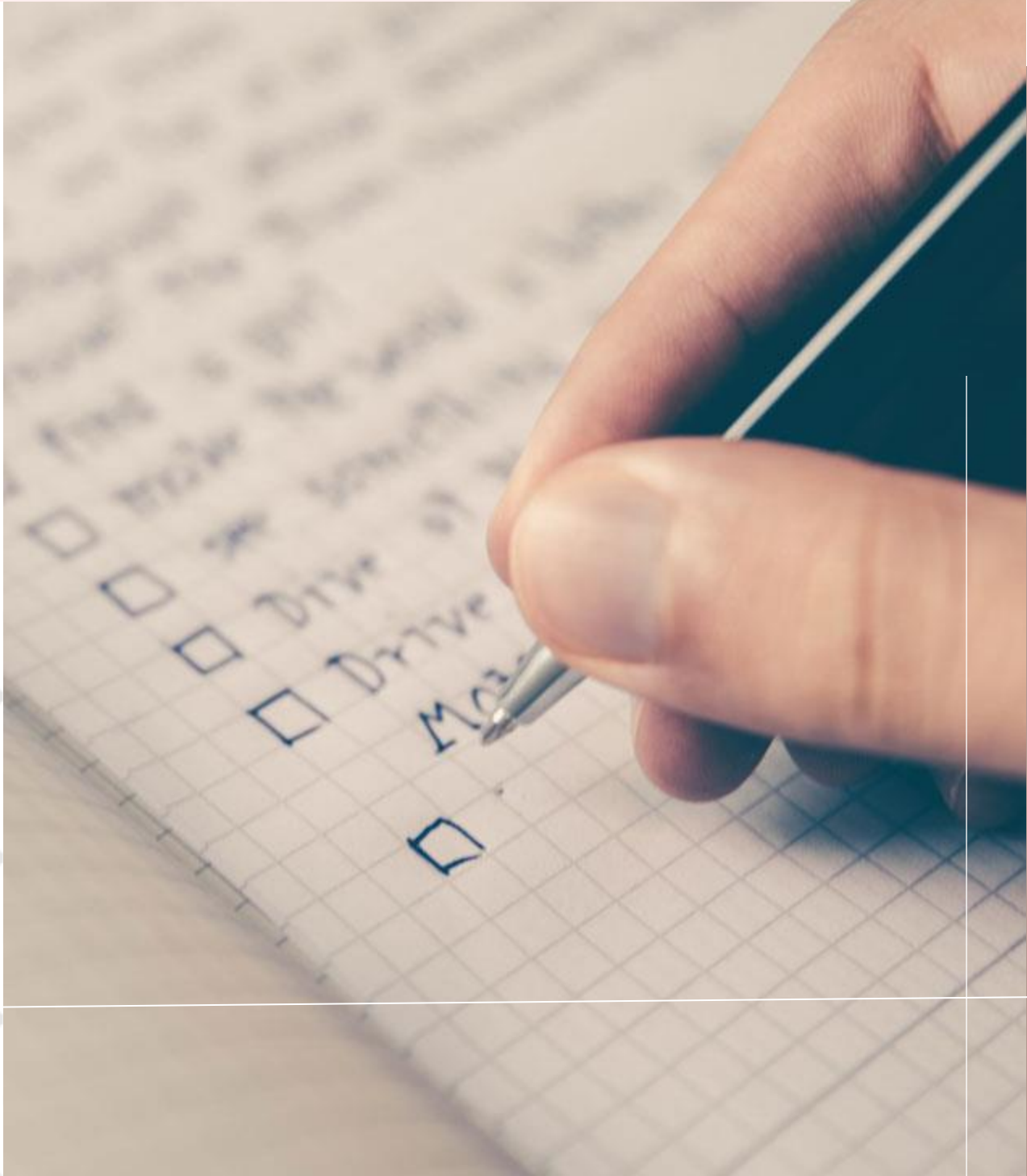
Izgovorite je, napišite i predstavite sebi u vidu opipljivog nacрта. Kreiranjem nacрта stvorili ste infuziju inspiracije i motivacije.

16 Kreirajte jasnu nameru.

Važno je da kreirate jasnu nameru ali vodite računa da je ne pretvorite u preterani pritisak i uslovljenost. Neka vaša namera bude ispunjena lakoćom i ljubavlju, a ne težinom i opterećenjem. Deo prepustite univerzumu.



VREME JE DA REALIZUJETE SVOJU VIZIJU.
VREME JE ZA AKCIJU!





17 Donesite neopozivu odluku i krenite u akciju.

Došao je trenutak da viziju pretvorite u stvarnost. Kada donesete neopozivu odluku, to je kao da ste pritisnuli okidač na lansirnoj rampi. Tada počinje odbrojavanje, ali više nema povratka. Krenuli ste na put napretka! Srećno!

18 Budite spremni da učite i radite.

Na putu napretka svakako će vas čekati ozbiljan rad ali poenta je da radite pametnije i bolje, a ne neorganizovano i više. Kako se to postiže? Osnova svakog napretka su jasan cilj i precizan plan za godinu, mesec, nedelju, ali i svaki dan. Vreme odvojeno za postavljanje ciljeva i kreiranje plana, odlična je investicija i uštedeće vam vreme i energiju.

19 Analizirajte rezultate redovno i primenjujte naučeno.

Uspeh i neuspeh imaju sličnu strukturu, ali ih razlikuju detalji. Važno je da uočite te detalje na vreme i da uspešne ponavljate, a neuspešne otklanjate. Prosto, zar ne?



20 Naučite da tražite pomoć i podršku.

Često nismo ni svesni da ne umemo da pravovremeno i na pravi način zatražimo pomoć i podršku. Potrebni su vam ljudi koji će vam na putu napretka biti učitelji i mentori, podrška i navijači.

Pronađite ih.

Neko ko je već prošao istim putem može vam biti odličan vodič.

21 Proslavite svaki uspeh i živite punim plućima svaki dan.

Šta je poenta života ako nije da se slavi i živi? Neverovatno je koliko često zaboravimo da se radujemo postignutom uspehu, a spremni smo da dugo patimo zbog makar i trivijalnog neuspeha.

Neverovatno je koliko često neki ljudi odlažu život da bi samo još nešto završili ili postigli, a kada se osvrnu, shvate da je već kasno i da su mnogi vozovi nepovratno otišli. Zato živite i slavite uspehe i život svaki dan, radujte se i stvarajte i delite sreću sa drugima. Nivo sreće, zadovoljstva i ispunjenosti koju osećate jedini je dokaz i prava mera Vašeg uspeha i napretka.

Ako primetite da vam neka od stavki ili čitav segment baš nedostaju i da biste želeli da ih bolje savladate, dođite na program Idemo na sledeći nivo **4R** ili na izabranu radionicu **RESTART, REFRESH, REDESIGN, RECREATE**.



Čekam vas 😊

<https://stellakarlcovic.com>

Stella★

