

Budite uvijek  
svjesni tko  
vam je  
najvažniji



## NAČELA USPJEHA



Piše Iva Belé, mr. oec.  
Certificirani trener  
Canfield metodologije i  
trener Načela uspjeha  
[www.ivabele.com](http://www.ivabele.com)  
[info@ivabele.com](mailto:info@ivabele.com)

# POSLOVNI I PRIVATNI život u HARMONIJJI

Zašto bismo trebali planirati samo stvari koje moramo obaviti? Stavite u svoj mjesečni, tjedni ili dnevni raspored i ono što vas veseli ili opušta, jer ako i takve aktivnosti ne ubacimo u plan, one iz njega uvijek nekako prve ispadnu

**T**renutak u kojem počnemo razmišljati kako bismo trebali uravnotežiti privatni i poslovni život najčešće je onaj u kojem nam tijelo signalizira da smo pretjerali s radom i obavezama. Signali mogu biti različiti - od osjećaja stresa, preko probadanja u tijelu, do glavobolje... Što dulje te znakove ignoriramo, postaju jači. Ovakve simptome možemo preduhitriti ako na vrijeme počnemo razmišljati o uravnoteženosti privatnog i poslovnog i provoditi je u djelo. Dio onoga što sama primjenjujem i znam da mi pomaže u "žongliranju" s vremenom pretočila sam u nekoliko savjeta za čitateljice i čitatelje Vite.

### PRIZNAJTE, SAMI STE SE DOVELI U STRESNU SITUACIJU

Na vrijeme recite "ne" šefu ako traži da radite i poslije radnog vremena, pa makar šef bili vi sami. Odredite vrijeme u kojem ćete se posvetiti nekoj poslovnoj aktivnosti i hrabro ipak ostavite nešto i za sutra.

### BUDITE PRODUKTIVNI NA POSLU

To znači da kad radite, doista radite. Oslobodite se (barem na 1 sat) svih mogućih ometala (provjere mailova, mobitela, društvenih mreža) i svom svojom moždanom snagom prionite na zadatak. Nakon jednog sata, ipak...

### UZMITE KVALITETNU STANKU

Ako je moguće, izađite s radnog mjesta nekoliko minuta na zrak. Ako to ne možete, barem otvorite prozor, protegnite se, prošetajte, odite po vodu ili neki zdravi zalogaj, pustite motivirajuću glazbu ili jednu minutu gledajte u daljinu. Ispraznite mozak kako bi mogao primiti novi zadatak.

### DOBRO SE PRIPREMITE ZA SLJEDEĆI DAN

Dok ste još na poslu, napravite plan za sutra. Zabilježite tri najvažnije stvari koje ćete sutra napraviti i napravite ih prve. Isto vrijedi i za svakodnevni plan - pišite ga navečer za sve aktivnosti koje vas

## NAGRADITE SE ZA POSTIGNUĆA

Zapišite svaki dan koliko ste toga postigli i na čemu ste zahvalni. Povremeno postignuća proslavite i malom pažnjom prema sebi, a to će vam biti najbolje gorivo za sutrašnji dan. U trenucima koji vam se čine kao gubitak vremena (vožnja automobilom na posao ili kući, vožnja tramvajem, čekanje u redu) budite zahvalni za sve velike ili male stvari kojima vas život nadaruje. Pogledajte ljude oko sebe sa zahvalnošću i prijateljstvom i budite ljubazni. Pokušajte svima kojima možete uljepšati dan. I ono što mene drži usredotočenom svaki dan i donosi mi harmoniju, vrlo često je spoznaja da vrijeme brzo prolazi i da ovaj život želim proživjeti što kvalitetnije za sebe i ljude oko sebe. Moj jednodnevni trening "Tajne navike uspješnih ljudi" koji ću održati u Zagrebu u užjku može biti od pomoći želite li naučiti kako možete očvrstnuti u balansiranju svakodnevicom, kako steći samopouzdanje i kako pojednostaviti život te uz to primijeniti ono što funkcionira u stvarnosti.

sutradan čekaju. Meni u tome pomaže Dnevnik uspjeha, planer koji sam sama osmislila kako bi me svaki dan držao fokusiranu na aktivnosti koje su mi najvažnije.

Ako ste poslovna žena, a volite ukućane i sebe nahraniti zdravim i kuhanim, pobrinite se da vam je hladnjak uvijek pun svježih namirnica (neke ipak mogu biti i zamrznute) za nekoliko zdravih i brzih obroka. Priprema nije problem ako ste osigurali potrepštine. Planirajte obroke za cijeli tjedan i na vrijeme nabavite sve namirnice.

### PLANIRAJTE I ONO ŠTO VAS VESELI

Zašto bi plan bio samo za ono što "moramo"? Stavite u svoj mjesečni, tjedni ili dnevni raspored i dovoljno onoga što vas veseli ili opušta, jer ako i te aktivnosti ne ubacimo u plan, one iz njega uvijek nekako prve ispadnu. A aktivnosti koje nas nadahnjuju i vesele trebale bi nam biti prioritet. Kada ste posljednji put pročitali knjigu? Za lektiru? Već ovaj mjesec odlučite pročitati barem jednu knjigu. Samo jednu? Ne zvuči previše, za to bi se našlo vremena.

### DELEGIRAJTE NEKE OBAVEZE

Ako ste u mogućnosti, prepustite čišćenje doma stručnjacima, a svoje vrijeme ulažite u ono što vas zanima. Možda možete za neke poslove zamoliti supruga, dijete, prijateljicu ili roditelje. To mogu biti kemijsko čišćenje, vraćanje posuđenih knjiga, pospremanje... Rado delegirajte zadatke i s puno zahvalnosti njegujte svoje pomagače.

### ODUSTANITE OD SAVRŠENSTVA

Želja da sve stignemo i sve što radimo obavimo savršeno stvara nam velik stres. Dopustite si da nekada ono što napravite ne bude savršeno, a taj opušten pristup cijenit će i svi ljudi oko vas. Uz to, kukanje zamijenite promatranjem ljepote u svemu pa i u onome nesavršenom. Budite uvijek svjesni tko vam je najvažniji, a svemu ostalom možete posvetiti manje energije i vremena.



*Želja da sve stignemo i sve što radimo obavimo savršeno stvara nam velik stres. Dopustite si da nekada ono što napravite ne bude savršeno, a taj opušten pristup cijenit će i svi ljudi oko vas*