

Nalazio sam se u stresnom stanju, s gomilom nerešenih problema, dok me je svest o tome pritiskala. Patio sam od nesаницe, glavobolje, a počeo sam i da gubim veru u sebe, činilo mi se (a možda i ne?) da je okolina vrlo nezadovoljna sa mnom.

Pokušao sam da promenim tešku situaciju tako što sam doneo odluku da živim u sadašnjosti i prvi problem, koji se pojavio preda mnom, rešio sam bez osvrtnja na prošlost i bez razmišljanja o dalekim posledicama. Na moje iznenađenje, ishod je bio uspešan. Oduševljen, zabeležio sam sve probleme koji su se nalazili preda mnom (ispisao sam celu svesku!) i počeo sam da ih rešavam iz sadašnje perspektive. Naravno, razmatrao sam to kako će se moja odluka odraziti na dalji razvoj događaja, ali isključio sam mnoge nebitne faktore koji nisu zavisili od mene.

Navešću primer:

Među problemima, koje sam zabeležio, bio je jedan koji se nije nalazio na prvom mestu mog spiska. Tačnije rečeno, bio je na skoro samom kraju, jer mu tada nisam pridavao posebnu pažnju. Problem se sastojao u tome da sam veoma dugo želeo da se sretnem s prijateljima iz mladosti, s kojima sam se družio u studentskim danima. Među tim osobama neki su mi tada bili veoma dragi, dok su neki bili samo poznanici prema kojima sam gajio iskrene simpatije. Međutim, budući da su svi oni živeli daleko od mene, nikada nije bilo dovoljno vremena ili sredstava da bih ostvario svoju želju. Stoga sam je uvek odgađao za kasnije... Ali kad sam stavio tu želju na papir, shvatio sam da nikada neće biti zgodnog trenutka i da ne treba odgađati želju za susretom s prijateljima. Zato sam uzeo kratak odmor od posla, izdvojio od prikupljene ušteđevine određenu sumu novca i bez daljih odlaganja kupio kartu za voz. Već posle nekoliko sati pristigao sam u grad gde su živeli moji prijatelji iz studentskih dana.

Evo kada sam shvatio da sam pogrešio, nadajući se da se ništa neće promeniti ukoliko odložim susret za nekoliko

godina: isuviše dugo sam odgađao susret i stoga nisam pronašao one ljude s kojima me je nekada vezivalo pravo prijateljstvo – već strance. Moji bivši prijatelji su se mnogo promenili tokom godina koje su prošle od trenutka našeg poznanstva, a ja nisam bio u njihovoj blizini da bih primetio te promene. Svako je imao svoj lični život o kome ništa nisam znao, te praktično nismo imali o čemu ni da razgovaramo. Kada sam dolazio na taj susret, zamišljao sam ih sasvim drugačijim, predviđajući radost koja dolazi od zajedničkih sećanja na najbolje trenutke života – mladost. Ali ispostavilo se da su i sećanja vremenom izbledela. Svojim odlaganjem nesmotreno sam lišio sebe nekoliko prijatelja, koji su mogli da obogate moj život. I, eto, umesto ostvarenja davnašnje želje, našao sam se u neprijatnoj poziciji zbog svog zanosa, koji se pokazao izlišnim.

Takve primere veoma često srećemo u životu. Da, i vi svakako možete da se setite ne samo jednog slučaja kad niste ispunili sopstvenu želju, nego ste je odlagali. Kada vam se želja posle dugog niza godina ispunila, vaša radost je bila manja nego da ste željeno dobili onda kada vam je to bilo potrebno. Eto zbog čega je važno ne odlagati ništa za kasnije, već proživeti svaki trenutak kao jedinstven i neponovljiv, voleći ga u svim nijansama i obogaćujući sebe tom lepotom.

PRAVILO 2.

Iskoristi sve što imaš

Često odlažemo ispunjenje zamišljenog zbog toga što nemamo (ili nam se bar tako čini) dovoljno sredstava, snage ili vremena. Nažalost, u većini slučajeva zamišljeno ostaje neostvareno. Da bismo nešto ostvarili potrebno je da započnemo s radom na tome. Ta jednostavna istina ne može odmah da se shvati. Ne čine nam se sve obaveze kao prijatne, pa ih zato odgađamo za sutrašnji dan, nadajući se da će se sve rešiti samo od sebe, ili ćemo sutra imati više mogućnosti, snage i raspoloženja.

Kuća

Čovek donosi odluku da postigne uspeh, ali je njegova kuća zatrpana starim stvarima i zahteva renoviranje. Raščišćavanje se odgađa iz dana u dan sve dok se:

- ne pojavi dovoljno vremena da bi se odmah sve dovelo u red;
- ne pojavi dovoljna količina novca da bi se staro izbacilo i zamenilo novim;
- ne prikupi snage da se posao brzo obavi;

Nedostatak želje za radom svedoči odsustvu emocionalnog stimulansa. Čim se pojavi stimulans, sve će biti brzo urađeno (npr. u goste vam dolazi šef ili ženini roditelji).

Ali šta da učinite ako nemate snage, vremena ili stimulansa za preuređenje doma? Treba početi od sitnica. Ukoliko je potrebno da generalno spremite kuću, isplanirajte tako da vam to ne oduzima mnogo vremena odjednom: ako imate pola sata vremena dnevno – obrišite prašinu ili raspremite ormar.

Moja baka je uvek govorila:

Ako je red u ormaru, biće red i na poslu.

Isprva sam to doživljavao kao bajku, a zatim sam primetio da su njene reči tačne. Čim mi je u ormaru bio nered, na poslu su se mi se pojavljivali problemi. Zainteresovala me je ta čudna veza jer nije sve bilo tako jednostavno. Kad je čovek umoran, postaje neuredan, tj. prestaje da se na odgovoran način ponaša prema redu u ormaru ili sobi. Naravno, njegovo duševno stanje se odražava i na njegov posao. Kako biste doveli sebe u red, potrebno je da se opustite, malo odmorite, možda i meditirate, a zatim da prikupite snagu i pospremite kuću. Kada budete raspoloženi za rad, biće vam lakše da održavate red i na poslu.

Postavite sebi pravilo da jednom nedeljno (svakodnevno) odbacujete ili poklonite pet (ili koliko smatrate da treba) stvari, koje odavno ne koristite, ili one koje ste još pre nekoliko godina ostavili po strani. To vam neće oduzeti mnogo vremena, ali će rezultat biti očigledan: posle nekoliko nedelja kod vas će se pojaviti stimulans da nastavite dalje.

Kada je stanu ili kući potrebno renoviranje, a sredstva su veoma ograničena, većina ljudi odlaže posao, zaboravljajući da što ga više odgađaju, više će novca na kraju biti potrebno. Najmanje sredstava zahteva svakodnevno održavanje reda u kući.

Šta činiti? Savetujem vam da se oslonite na ono što posedujete.

Plafon možete da prekrećite, ili ga samo operete, stari luster možete da očistite i obnovite: naslikajte na plafonu cvetove ili linije, dodajte priveske od perlica. Renoviranje je poligon za fantaziju! Iskoristite situaciju da biste ispoljili svoje stvaralačke sposobnosti. Korisno je da osvežavate sobu ili kuću ne samo povremeno, već stalno. Svaki put kad razmišljate kako da ukrasite dom, dobijate veće šanse da postignete uspeh u svom životnom prostoru. Ne težite idealnom. Zapamtite da savršenstvo nije ono što dom čini prijatnim i lepim, odnosno pridržavanje strogih zakona kombinacija boja i

oblika. Često kod poznanika zapazimo samo jedan detalj, ali nam on ostane u najdubljem sećanju – ručno izrađen luster, cveće koje se spušta kao vodopad u dekorativnim kaskadama, na staklu ormara zalepljeni providni i tanki crteži urađeni crnim tušem... Najsitniji detalj koji doprinosi imidžu kuće može biti važan ukoliko vas njegovo prisustvo podseća na neophodnost da neprekidno napredujete ne zastajkujući u prošlosti.

Za uređenje zidova se mogu nabaviti najjeftinije tapete, ali one treba da izgledaju bogato! To može da se postigne najjednostavnijim metodama: na neobičan način okrečiti zid. Jedan moj poznanik je „crvenu zemlju” (može se koristiti i crvena glina.), namočio u vodu i ostavio je da stoji četiri dana, zatim je sve pažljivo procedio kroz sito i dobio crveni prah. Prah je sipao u kofu, ponovo ga prelio vodom i ostavio da stoji preko noći, a zatim ga je ponovo procedio kroz gušće sito. Ovaj proces je ponovio nekoliko puta, a kada se prah osušio, dobio je crveni pigment za bojenje.

Zatim je taj prah pomešao s lanenim uljem i sa malo krečnog rastvora (prah od gline može se nanositi na zid; pomešan s vodom odlično prijanja, ali se i odlično uklanja ako poželite drugu boju na zidu) pa je tom smesom obojio zidove dnevne sobe, koji su dobili neverovatno prirodnu oker boju. Sada je u njoj bilo jako prijatno boraviti jer je za boju iskorišćen ekološki čist i prirodan materijal. Dobijeni prah se može pomešati s bilo kojim lepkom na vodenoj bazi da bi se dobila boja za drvene površine.

Pomešavši prah sa sokom od smokve, moj poznanik je ovim rastvorom obojio stolariju u dnevnoj sobi. Ona je izazivala ushićenje kod svih gostiju – soba je postala prijatna i smirujuća jer je zračila energiju.

Kao što vidite, vlasnik kuće je iskoristio ono što mu je bilo pri ruci i efekat je bio fenomenalan! Može se potrošiti mnogo novca, a da rezultat bude mnogo lošiji.

Posao

Isto pravilo važi i za sve ono što se tiče posla i zavođenja reda u njemu. Ukoliko vam predstoji neki zadatak, koji od samog početka izaziva mnogo sumnji i ima teškoća u realizaciji, počnite da ga rešavate što pre. Odlagati rešavanje teškog zadatka znači još više ga zakomplikovati zato što će se vremenom pojaviti veće prepreke. Dvoumićete se, neodlučno dejstvovati, brinuti o tome da je ostalo malo vremena da sve uradite onako kako treba. Radno mesto (kao i kuća) uvek moraju da budu uredni. Pritom, red ne podrazumeva samo pažljivo arhivirane dokumente, ili pod konac utegnut radni sto. Jednostavno, kada uređujete radni sto, pazite da sve stvari koje su vam neophodne, papiri i pribor, budu postavljeni ne kao ukras, već u skladu sa unapred zamišljenim sistemom. Uvek je potrebno znati gde se nalaze neophodni materijali da ne bismo gubili vreme na njihovo traženje kad nam je to važno. Užurbanost, koja nije povezana sa izvršavanjem obaveza, ometaće vam koncentraciju i smanjiti pažnju u trenutku kada vam je ona neophodna. Sve snage moraju biti usmerene na obavljanje posla koji je pred vama i tek tada se s njim možete mnogo bolje izboriti.

Uređujući svoje radno mesto, ne zaboravite na svoje lične afinitete i ukuse. Čovek bi uvek trebalo da bude u harmoniji sa svojim okruženjem i zato se potrudite da ni za minut ne zaboravite na svoju individualnost. Znajući da vam je radno mesto tesno povezano s ličnošću, da je to vaša realna slika, brzo ćete postići uspeh i odlične rezultate u poslu. Međutim, kao i u svemu, u ispoljavanju ličnih afiniteta, naročito na radnom mestu, neophodno je imati meru. Biće dovoljno samo nekoliko detalja, npr. suvenira, za koje vas vezuju lepe uspomene, ili jedan predmet, koji će oslikavati vašu ličnost.

Veoma korisno će biti da, kad pristupate obavljanju složenog zadatka, sastavite detaljan grafikon u kome će biti naznačeni rokovi

za završetak etapa. Ceo posao se može podeliti na tri ili pet etapa i jasno odrediti rok za završetak svake od njih. Takva tehnika će vam pomoći da odmah rešite nekoliko mogućih problema. Pre svega, kad podelite jedan zadatak na nekoliko manjih, biće vam lakše i jednostavnije da ih obavite, zato što ćete videti da oni sami po sebi i nisu tako teški. Kao drugo, neophodno je znati da je planiranje akcija mnogo lakše na kraći nego na duži rok. Sačinivši etapni grafik on izvršenja zadataka, neki deo zadatka može da vam se učini najtežim i na njegovo obavljanje planirajte više vremena, nego na ostale.

Ne treba sumnjati da će posao biti obavljen dobro. Bolje je utrošiti vreme na dobru pripremu, nego na sumnje.

Zdravlje

Da biste povratili ili poboljšali narušeno zdravlje, često je potrebno potrošiti mnogo više novca i uložiti mnogo više energije. Zbog toga održavanje zdravlja ne zahteva puno energije i vremena. Uvek sam govorio da je ono najvažnije, vezano za ozdravljenje – biti istrajan u svojim namerama i postupcima. Verujte, ne treba odgađati brigu o svom zdravlju do onog trenutka kad se pojave novac, vreme i uslovi da se pozabavite njime. Za održavanje dobrog fizičkog zdravlja svakodnevno možete odvojiti samo malo vremena: lagana jutarnja masaža, kraća dnevna ili večernja šetnja, nekoliko vežbi urađenih preko dana ili uveče.

Veoma je dobro u svakodnevnoj praksi kombinovati fizičke vežbe i ozdravljujuće metode. Npr. odlično deluju metodi pravilnog disanja. Bez obzira na životni ritam, u toku dana se čovekovo stanje menja, potčinjeno je uticajima spoljašnjih faktora, opšteg tonusa, kao i fizičkom i psihičkom opterećenju. Potrebno je da se pažljivo

odnosite prema svom organizmu i da oslušujete signale koje vam šalje telo. Npr., imali ste težak dan, „obogaćen” stresnim situacijama, neprijatnim emocijama ili napetim fizičkim opterećenjem. Ukoliko u toku dana ne pomognete svom telu, ono uveče može da izmakne kontroli i da izazove neprijatnosti. Mnogo je bolje postepeno otklanjati umor, nego računati na odmor na kraju dana.

Važno je zapamtiti da kvalitetan odmor ne znači biti u horizontalnom položaju ili osamljen. Pomoću kratke (primerene situaciji) meditacije, za desetak minuta se često postiže kvalitetniji odmor, nego za sat i po vremena dnevnog spavanja. Da bi se otklonila napetost, nije potrebno žuriti sa uzimanjem tableta – dovoljno je uraditi nekoliko jednostavnih pokreta (vežbi), koje neće biti upadljive, čak i ako se nalazite na javnom mestu. Migrene i glavobolje, česti pratioci umora, takođe prolaze ukoliko se primenjuju metodi pravilnog disanja.

Evo nekoliko vežbi koje će vam pomoći da otklonite umor i napetost od teškog dana i očuvati vam dobro zdravlje.

Vežbe za otklanjanje umora i napetosti u toku dana

– Sklopite dlanove u katanac, ispruživši palčeve. Uradite nekoliko kretnji, kao da trljate nešto što se nalazi između dlanova. Zatim razdvojte „katanac” i prodrmajte dlanovima, kao da sa njih nešto otresate.

– Priljubite oba dlana na čelo i brzo razdvojte ruke u pravcu ušiju. Uradite ovu vežbu 5 puta zaredom. Ne pritiskajte čelo jako, već ga samo ovlaš dodirujte. Kad završite s vežbom, osetićete prijatno bockanje i toplotu u čeonj oblasti.

– Spojte dlanove iza vrata. Nekoliko minuta „mašite” laktovima kao da želite da poletite. Posle tog pokreta naginjte glavu napred najviše što možete, a zatim lagano (obavezno!) vratite glavu nazad, u početni stav.

– Stavite dlanove na struk, odabравši najudobniji stav. Zatim, koliko god možete, zabacujte laktove iza leđa. Radite ovu vežbu najmanje 5 puta.

Ukoliko imate glavobolju, najbolje će vam pomoći praktično kovanje metoda pravilnog disanja.

– Pritisnite desnim dlanom dijafragmu. Započnite seriju od 5 dubokih udaha. Prilikom svakog udaha zadržavajte pokretanje dijafragme. Stomak mora da se podiže prilikom izdaha.

– Uradite seriju od 7 kratkih udisaja (otprilike, koristeći četvrtinu obima vaših pluća), a posle toga uradite seriju od 3 veoma duboka uzdaha.

– Različite tehnike disanja će vam pomoći da se oslobodite migrene. Kratko udahnite, pa duboko i lagano izdahnite. Vežbu je neophodno raditi najmanje 5 puta uzastopno.

Kao rezime priče ponavljam: iskoristite sve što imate u datom trenutku da biste se kretali napred – i procvat će vam poći u susret.