



UNUTARNJI RAZVOJ U NOVOM NORMALNOM

Kako se *resetirati* nakon svega?!

Život ide dalje. Nema smisla više razgovarati o situaciji koja nas je sve zadesila i kako smo se pritom osjećali. U jednom trenutku svi smo imali potrebu komentirati i proventilirati emocije kroz koje smo prolazili. Sada to više nema smisla. Sada krećemo dalje na novo putovanje uzdignute glave s ljudima s kojima ćemo razmjenjivati novu energiju, ideje i tražiti nove izazove.

Koji je prvi korak?! Naravno, krenuti od sebe!

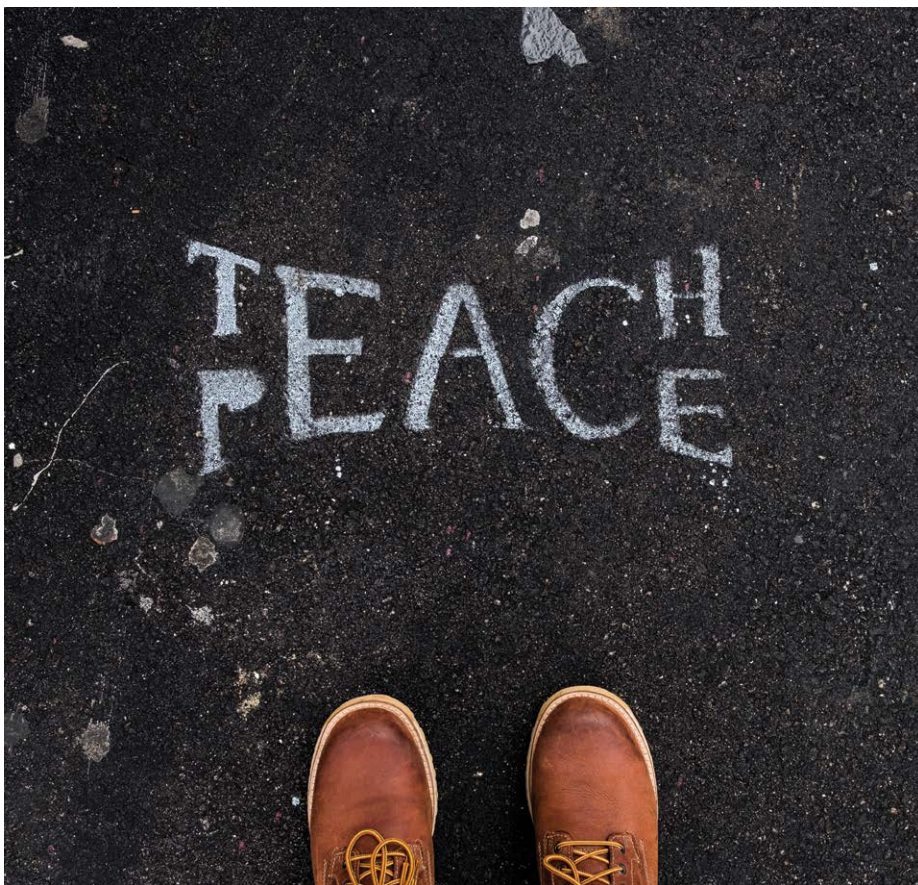
Jedino što možemo mijenjati smo mi sami, naše raspoloženje, kvaliteta života, način razmišljanja i okruženje u kojem se krećemo. Na sve ostalo ne možemo utjecati, i to uvijek trebamo imati u mislima. Svi smo puno naučili iz ove situacije. Upoznali smo bolje sebe, svoje emocije, način razmišljanja, reakcije, strahove, kako reagiramo i razmišljamo u nepredvidivim situacijama.

Tko smo mi sada, kakva osoba smo postali? Ako smo ojačali i okrenuli se nekim važnijim stvarima u svom životu, bravo za nas. Ako smo se slomili i izgubili svaku nadu u ova teška vremena, ne zvuči baš najbolje. Uvijek postoji mogućnost da ustanemo i krenemo dalje.

Test za bliske odnose

I odnosi s članovima naših obitelji, s kojima smo provodili 24 sata dnevno, također su bili na testu. Razmišljali smo o našim privatnim i najbližijim odnosima. Shvatili smo da sve što nam je u životu najvažnije može stati u jedan zgrglaj. Osvijestili smo snagu ili slabost našeg braka, odnose s braćom i sestrama. Također smo nadoknadili vrijeme koje smo propustili provesti sa svojom djecom radeći vikendima i u kasnim večernjim satima. Postali smo svjesni koliko su nam važni naši roditelji, bojali se za njihove živote i priskakali u pomoć.

Kako ćemo dalje graditi odnose s članovima svojih obitelji? Možda ste se u



neke odnose razočarali, možda ste imali konstruktivne razgovore koji su utjecali na postavljanje vaših granica, pri čemu se sada osjećate bolje nego prije. Ili ste sada uvidjeli koliko se neki članovi obitelji uistinu brinu o vama, ili se uopće ne brinu. Sve su to informacije za vas.

Kako ćete se vi postaviti u vašim privatnim odnosima? Odgovor je jednostavan, onako kako se osjećate. Sada ste

osvijestili koji odnosi su jaki i kvalitetni te čemu ćete još više posvetiti svoje vrijeme i pažnju. Vrijeme brzo prolazi i usmjerite se na kvalitetu. Budite u odnosima koji vas pune i usrećuju.

Test i za poslovno okruženje

U svim ovim situacijama posao i profit pao je u drugi plan, a svrha naših života i izvor istinske sreće napokon se prog-

Što bismo sve mogli činiti kako bismo očvrsnuli i krenuli dalje u pozitivnom smjeru? Okružite se pozitivnim i uspješnim ljudima, čitajte literaturu koja će pozitivno utjecati na vas i poticati na razmišljanje, rekreirajte se, činite stvari koje vas vesele i ispunjavaju, povežite se s prirodom i slušajte svoje želje, udovoljavajte prvenstveno sebi i svojim željama, a naravno i drugima.

rao na top-ljestvici prioriteta. U ovakvoj nepredvidivoj situaciji dobili ste uvid i za kakvog poslodavca radite. Jesu li kolege i uprava imali razumijevanja za vaše privatne obaveze s djecom prilikom rada od kuće? Postavlja se i pitanje s druge strane, koliko je poslodavac uvidio da ste i vi zaposlenik koji je u ovakvim teškim uvjetima obavio na vrijeme sve zadatke i bio korektan kolega na kojeg se uvijek može računati. U ovoj situaciji na testu je bilo ponašanje i radnika i poslodavca.

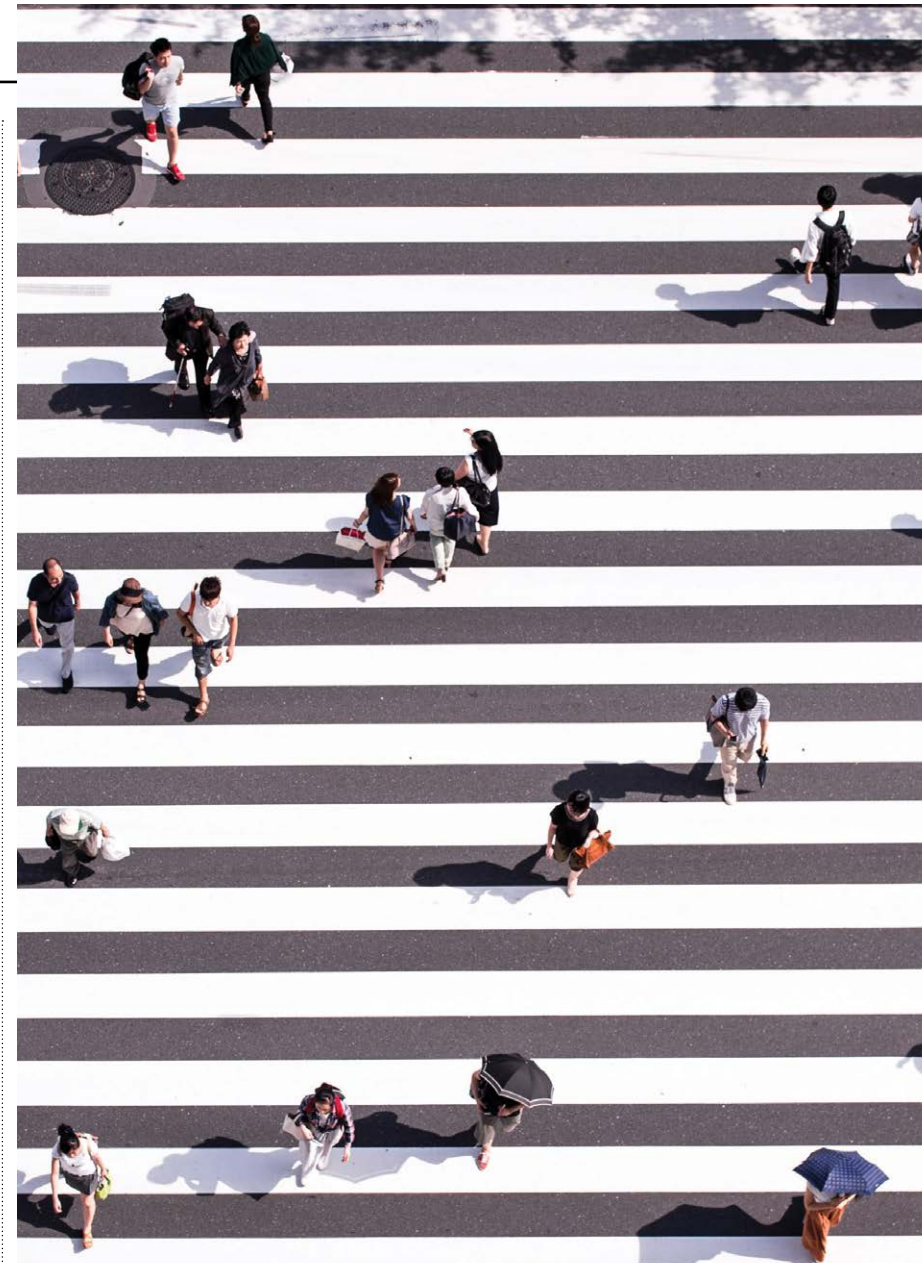
Sada se i jedna i druga strana također mogu zapitati imaju li dobrog poslodavca ili zaposlenika i kako će postaviti odnose u budućoj poslovnoj suradnji. Kako su se ponijeli vaši kolege? Promislite o svim situacijama i donesite iz njih neke zaključke za svoju sretniju budućnost.

Što zaključujemo? Što se promijenilo u našem razmišljanju?

Ovo je trenutak kada svi možemo „stati na loptu“ i promisliti želimo li postojeće privatne i poslovne odnose ili trebamo nešto mijenjati?!

U razgovoru s nekim klijentima, uočila sam da su mnogi zabrinuti jer im nedostaju dva mjeseca poslovanja. Kada malo podignemo glavu i pogledamo stvari drugim očima, možemo si postaviti pitanje: „Što sam ja sve dobio u ova dva mjeseca?!“ Pogledajmo širu sliku svog postojanja, a ne samo tablicu koja nemilosrdno pokazuje brojke.

U ovom samo naizgled neproduktivnom vremenskom razdoblju, možda smo bili na nekim životnim prekretnicama. Bavi smo se dubokim unutarnjim radom,



kojeg možda nismo niti svjesni. Za pet godina imat ćemo potpuno drukčiji pogled. Neurološke studije sugeriraju da vrijeme za obavljanje tog „unutarnjeg posla“ može biti korisnije od svjesnog rada koji ulažemo u svoj osobni razvoj. Ovakve su pauze korisne za obnavljanje pažnje i motivacije mozga, za održavanje kognitivnih procesa. Na taj način konsolidiramo sjećanja, integriramo ono što smo naučili, planiramo budućnost, održavamo moralni kompas i kreiramo svoje novo unutarnje stanje. *Wow!* Koja je to vrijednost!

U jednom projektu u kojem je sudjelovalo više od 100 managera, njihov je zadatak bio da obnove svoje uspavane kontakte koji bi im pomogli u projektu. Na kraju su došli do zaključka da su od tih kontakata dobili puno više ideja, dodatno izgradili odnose i prepoznali koliko su zanemarivali te odnose na račun nekih slabih postojećih odnosa. Što mo-

Život je pun izbora, a mi smo glavni igrači u našoj utakmici, mi biramo. Neki će reći: sada nije trenutak. Kada je onda trenutak?! Nije uvijek izbor otići. Izbor je i ozbiljno razgovarati i postaviti nova pravila igre, postaviti se za sebe. Kada postavite nova pravila, prvo ih se vi trebate pridržavati i znati koja je granica. Kada vi držite granicu novih pravila, i drugi će je poštovati. Sve ovisi o nama.

žemo zaključiti iz toga? Kvaliteta života prije svega.

Stoga, napravimo reset i krenimo hrabro dalje.