

KAKO ZAPOČETI S PROMJENAMA
- PRAKTIČAN PLAN -

ISPUNJEN ŽIVOT

STVAR OSOBNOG
IZBORA



ANTE ROGOŠIĆ

Predgovor

Rad na sebi ili prepuštanje stvari slučaju? Razlika između aktivnog i pasivnog mentalnog sklopa

Ako ovo čitate znači da ste napokon odlučili poraditi na kvaliteti vlastitog života, i stoga nema nikakvog smisla da pokušavam stvari predstaviti jednostavnijima nego što to stvarno jesu. Sve što vrijedi u životu zahtijeva planiranje, odlučnost i popriličnu količinu truda. Drugi način ne postoji. Prečice vode do negativnih rezultata, ponekad čak i opasnih, a oslanjanje na nadu i sreću vodi do sigurnog neuspjeha.

Ako stalno slijedite tuđe planove, ne možete imati dobar život. Morate stvoriti vlastiti plan i držati ga se. Kvalitetan i ispunjen život iziskuje stalno razmišljanje o vlastitim ciljevima, te redovito poduzimanje koraka potrebnih da ih ostvarite.

Način na koji živite se sastoji od kombinacije dva procesa, od kojih jedan uvijek prevladava i određuje kvalitetu vašeg života. Bez obzira koji prevladava u vašem slučaju, jedino vaše navike i rituali ga održavaju na životu.

Prvi proces je negativan i nastaje zbog pasivnog mentalnog sklopa, tj. zbog prepuštanja stvari slučaju. Većina ljudi živi na taj način, a da nije toga niti svjesna. Sve što se odvija unutar takvog procesa potpomaže njegovom rastu: nedostatak prioriteta i planiranja, trošenje vremena na krive stvari i ljude, loše navike. Sve to neizbježno rezultira pesimizmom, narušenim zdravljem i lošom kvalitetom života.

Drugi proces je pozitivan: redovito planiranje i rad na vlastitim ciljevima, zdrav život, te vrijeme s ljudima koji su vam važni. Te stvari vode do osobnog rasta i puno boljeg života. Ljudi koji žive dobar život

preuzimaju odgovornost za svoje postupke, te sami stvaraju svoje dobre prilike. Odustajanje nije jedna od opcija.

Upadanje u negativan proces se dogodi samo od sebe, radeći ono što radi većina. Usvajanje loših rituala i rad na planovima koje je neko drugi kreirao ne zahtijeva puno razmišljanja. S druge strane, dobar život iziskuje konstantan trud i razmišljanje svojom glavom, što će većina ljudi rado preskočiti.

Ovaj plan se u potpunosti temelji na vlastitom iskustvu i mogu sa sigurnošću tvrditi da ćete, budete li ga se držali, uz pomoć njega prepoznati slabe karike u svom životu, te da će stvari krenuti na bolje s vremenom. Ostavite predrasude po strani i odvojite sat vremena da ga pročitate jer to bi vrlo lako mogao biti jedan od najvažnijih koraka u vašem životu. Jedan jedini sat. Dajte si šansu, toliko sebi dugujete.

Sretno!

-Ante Rogošić



[Ovdje preuzmite ili poslušajte audio verziju ove knjige](#)



Skenirajte kod kamerom vašeg mobitela

SADRŽAJ

1. UVOD

- Što ćete postići ovim planom
- Par riječi o sebi

2. OSNOVE DOBROG ŽIVOTA

- Sve kreće od planiranja
- Riješite se stresa za sva vremena
- Zaboravite na uspjeh/neuspjeh perspektivu
- Izgovori i sigurna zona
- Optimalna zona uloženog truda
- 80/20 pravilo (Paretov princip)
- Vaša financijska situacija - rezultat vašeg načina života
- Ne zanemarujte ljude koji su vam važni
- Zdrava komunikacija s ljudima oko vas

3. O PLANU OPĆENITO

- Budite spremni kad prilika pokuca na vrata
- Kako efektivno raspodijeliti svoje vrijeme i energiju?
- Kako održati visoku motivaciju?
- Kako stvoriti dobre navike, a izbaciti loše?
- Poduzmite prvi korak

4. PLAN - S RIJEČI NA DJELA

5. DODATAK - U ZDRAVOM TIJELU ZDRAV DUH

- Za sve one koji se žele se dovesti u dobru formu bez previše znojenja
- Dobre strane pješaćenja
- Prednosti jutarnje rekreacije
- Oprema koju si svatko može priuštiti

ZAKLJUČAK

POVEZNICE

MOJA PREPORUKA: [Izvrzne knjige za Ispunjen Život](#) - neke od najboljih knjiga vezanih uz cjeloživotno učenje i samorazvoj

ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI



[Dugoročne navike](#)

[Dugoročne navike](#)

UVOD

Pozdrav svima!

Uz današnji tempo života i obaveze koje imamo, lako je preskočiti neke bitne stvari koje nam malo po malo utječu na osobno zadovoljstvo, te cjelokupnu kvalitetu života. Kad tome pridodamo našu prirodnu težnju da ostanemo u zoni komfora dok nas situacija ne prisili da nešto promijenimo, nije neobično da s vremenom postanemo poprilično nezadovoljni.

Promjene u životu nastupaju tek kad vi tako odlučite. Nada je loša strategija. Dobar život nastaje kao rezultat mentalnog sklopa, a ne slučajnosti. Nitko vam ne može pomoći ako vi sami to ne želite učiniti. Dok ne uzmete stvari u svoje ruke, ništa se neće promijeniti. Raditi krive stvari, a očekivati pozitivne rezultate nema smisla. Tek kad izbacite ono što vam je kugla oko noge, te bolje posložite vlastite prioritete, iskočit ćete iz začaranog kruga.

Život je slagalica koja se sastoji od mnogo dijelova, a svaki od njih utječe jedan na drugog. Jedna jedina stvar ne može držati cijeli život u ravnoteži. Novac također nije ta jedna stvar. More bogatih ljudi koji su odavno zaboravili što znači iskren osmijeh to dokazuje.

Umjesto da se s nostalgijom prisjećate nekih davnih dana kad je sve izgledalo dobro, zašto vaših pet minuta ne bi trajalo cijeli život? Redovitim radom na sebi i učenjem novih stvari ćete se osjećati izvrsno i raditi na novim životnim projektima. To je najbolji način da vam tijekom cijelog života svaki dan bude kvalitetno proveden.

Ako se malo osvrnete, shvatit ćete da jako mali broj ljudi redovito planira i radi na svojim ciljevima. Zato ne treba biti iznenađen malim postotkom ljudi koji vode dobar život. Loša statistika se proteže još od davnih vremena i ne mijenja se puno s vremenom.

Razlog tome je jasan - kvalitetan život iziskuje planiranje i predanost na dnevnoj bazi, a većini ljudi ta ideja nije privlačna. Na vama je jedino da odlučite želite li biti dio te statistike. Ako ne želite, morat ćete sami stvoriti svoj put do boljeg života.

Najvažnija stvar koju morate shvatiti da bi popravili kvalitetu vlastitog života: ako ste stalno iscrpljeni i nemate nikakav plan, ne možete biti motivirani niti zadovoljni. Visoka motivacija nas pokreće. Ona nastaje planiranjem i ostvarivanjem vlastitih životnih ciljeva. Bez nje ćete raditi samo ono što je dovoljno da preživite dan.

Loše rituale pokupimo od ljudi koji nas okružuju, te nam postanu sastavni dio života. Zbog njih većina ljudi ostvari samo mali dio svog stvarnog potencijala. Ako ih ne uočite i ne promijenite, takvi rituali će vas kočiti cijeli život.

Dok vam energija curi na sve strane, nema nikakve šanse da držite život u ravnoteži i radite na svojim ciljevima. Napravite par koraka u dobrom smjeru, pa nekoliko u krivom, i tako iz dana u dan. Ako se u ovome prepoznajete, ovaj plan će vam pomoći da se pokrenete i poradite na stvarima koje ste zapostavili.

Svi imamo svoj kamen spoticanja ili cijelu gomilu njih. Bez obzira koja je vaša loša kombinacija, ovdje ćete naći praktične načine da tu kombinaciju zamijenite boljom. S obzirom na to da ne postoji plan ili knjiga koja u potpunosti odgovara svima, iz ovog teksta iskoristite ono što vam može pomoći, a ne gubite vrijeme na ono što vam se čini suvišno.

"Život je kao vožnja biciklom. Da bi održali ravnotežu, morate se kretati naprijed." - Albert Einstein

Koliko radite na sebi i koliko istinski cijenite sami sebe, određuje koliko ćete biti zadovoljni u životu. Mjesta za poboljšanja ima uvijek.

Teško ćete nekome pomoći ili pružiti dobar primjer ako ni sami niste zadovoljni vlastitim životom. Ovdje se ne radi o samodopadnosti ili sebičnosti, već o sposobnosti da objektivno vidite sebe i utjecaj vaših postupaka na ljude oko vas. Kako uočiti svoje nedostatke i poraditi na njima, te kako koristiti svoje jače strane da bi vam život bio bolji, o tome se ovdje radi.

Jedini način da stvarno krenete naprijed u životu je da stalno postavljate nova pitanja i tražite odgovore na njih. Ako ne postavljate nova pitanja, ne možete naučiti ništa novo. Ego je najveća prepreka tome. Strah da nećete biti u pravu i da ćete ispasti glupi, ili poriv da budete u pravu po svaku cijenu vodi do nametanja vlastitih ideja, pa makar bile i pogrešne. Kroz samorefleksiju, zdravu dozu samokritičnosti i postavljanje pitanja postat ćete puno objektivniji prema sebi i drugima.

Kad odlučite poraditi na kvaliteti vlastitog života, s vremenom ćete uočiti kako vam se mijenjaju prioriteti i percepcija. Otkriti ćete nove interese i odbaciti ono što vam je prestalo biti važno. Na taj način ćete napraviti mjesta novim ljudima i bitnim stvarima u vašem životu. Onaj tko vodi ispunjen život ne poznaje riječ "dosada".

*"Živjeti, to je najrjeđa stvar na svijetu. Većina ljudi postoji i to je sve."
- Oscar Wilde*

Vi niste prosječni. Takav čovjek ne postoji. Osrednjost se dogodi kao rezultat prihvaćanja tuđih ideja i prepuštanja stvari slučaju. Ostvarivanje životnih ciljeva korištenjem vlastitog potencijala je jedna od najvažnijih stvari koja nas ispunjava i čini sretnima. Rad na stvarima koje nas istinski zanimaju je jedan od glavnih razloga zbog kojega sa zadovoljstvom dočekujemo svaki novi dan. Kad prestanete sebi postavljati nove izazove, dolazi do monotonije i nezadovoljstva u životu.

Što prije počnete koristiti svoj potencijal da bi vam život bio izvrstan - to bolje za vas. Lak način ostvarivanja ciljeva je najveća zabluda. Sve u životu ostvareno korištenjem prečica se prije ili kasnije vrati u nekom lošem obliku.

"Većina ljudi ne želi slobodu, jer sloboda znači odgovornost. Većina ljudi se užasava odgovornosti." - Sigmund Freud

"Normalno" je postalo sinonim za osrednje. Cilj većine ljudi je odraditi normu koju je netko drugi postavio i nekako proplivati kroz dan. Glavni razlog tome leži u odgovornosti. Lakše je slijediti tuđe planove, nego provoditi u djelo vlastite ideje. Dnevna rutina (kava, posao, i sve što nasumično stignete obaviti nakon toga) nije plan. Ogromna je razlika u mentalnom sklopu ljudi koji svakodnevno planiraju i ostvaruju svoje ciljeve, i onih koji čekaju da im sretne okolnosti poprave život.

Velika je šansa da ćete jednu od sljedeće dvije verzije sebe doživjeti u budućnosti: prva je ona koja je ostvarila dobar dio svojih životnih ciljeva i živjet će ispunjen život do kraja. Druga je ona koja je pročitala sve loše vijesti i tračeve ovoga svijeta, te mrzovoljno sjedi ispred televizora, čekajući da cijela ova muka od života dođe kraju. Na vama je za koju ćete se odlučiti.

"Promjena započinje na kraju vaše zone komfora." - Roy T. Bennett

Ne čekajte da vam se život dogodi. Reagirajte. Izađite iz sigurne zone. Nemojte samo razmišljati što bi bilo kad bi bilo. [Poduzmite potrebne korake](#). Dovedite se u formu i budite zdravi. Nađite posao koji želite. Recite što imate za reći. Organizirajte svoje vrijeme. Naučite reći "ne". [Nađite dobar hobi](#). Učvrstite odnose s ljudima koje volite. Toliko je toga na što možete utjecati.

Prvi korak je uvijek najteži. Napravite ga i vidjet ćete kako se različita vrata otvaraju. Nemojte čekati savršen trenutak, jer on neće doći. Uvijek će postojati nešto što možete iskoristiti kao izgovor da odgodite akciju. Ionako ne možete sve predvidjeti, zato i ne pokušavajte. Samo krenite. Ono što nedostaje ćete nadopuniti usput.

Kroz nove izazove čovjek raste i razvija se. Tek kad se nađete u nekoj novoj situaciji počinjete koristiti vaš potencijal. To je ono što čini život zanimljivim. Kad bi sve mogli predvidjeti, život bi bio dosadan. Neuspjeh nije neuspjeh ako ste ga iskoristili kao priliku da naučite nešto novo, a ne kao razlog da odustanete.

"Ako ne osmislite vlastiti životni plan, velika je vjerojatnost da ćete upasti u tuđi plan. I pogodite što su drugi isplanirali za vas? Ne mnogo." - Jim Rohn

Nemojte se zadovoljiti osrednjim. Planirajte, postavljajte si nove ciljeve i radite na njima. Škola vam pruža osnovno znanje potrebno da bi mogli dobiti posao koji će vam omogućiti da preživite. Sve više od toga je na vama.

U životu ili napredujete, ili nazadujete. Ako mislite da stojite na mjestu, u stvari nazadujete. Većina ljudi ne mijenja ništa baš zbog toga što im situacija nije niti jako loša, niti jako dobra. Probude se tek kad situacija postane neizdrživa. Onaj tko se našao u teškoj situaciji će prije napraviti značajne promjene nego onaj tko nekako gura kroz život. Bez obzira u kakvoj se situaciji trenutno nalazite, prestanite čekati i [počnite mijenjati stvari](#).

"Danas ste tamo kamo su vas dovele vaše misli; sutra ćete biti tamo kamo vas vaše misli odvedu." - James Allen

Ako vas sreća i pogleda koji put, na nju se ne možete oslanjati, jer nemate pojma hoće li se - i kada - sretne okolnosti ponoviti. Preuzmite

odgovornost za svoj život i ne prepuštajte ništa slučaju. Način na koji se nosite sa životnim izazovima određuje kvalitetu vašeg života.

Planiranje vam omogućuje da efektivno iskoristite svoje vrijeme. Vizualizacija vaših životnih ciljeva vam daje motivaciju potrebnu da se pokrenete. Ranije buđenje, te manje vremena uz televiziju i društvene mreže vam oslobađa vrijeme potrebno za rad na svojim ciljevima. Zdrav način života vam podiže energiju. Hobiji smanjuju stres i razbijaju monotoniju svakodnevne rutine. Održavanje dobrih odnosa s ljudima oko vas je ključno za dobar život. I tako dalje.

Kad odlučite promijeniti stvari na bolje, ignorirajte negativne misli. Izgovori te manjak samopouzdanja su snažna kombinacija koja vas drži unutar vaše sigurne zone i gura natrag svaki put kad odlučite napraviti korak u smjeru boljeg života. Nesigurnost u sebe je samo glas koji postaje sve tiši sa svakim novim postignućem. Svaki ostvareni cilj vam podiže samopouzdanje, a svako odustajanje ga narušava. Kad vam dođe da odustanete, sjetite se onoga što želite postići i nastavite dalje.

"Ono što dobiješ ostvarivanjem svojih ciljeva nije ni blizu važno koliko ono što postaješ ostvarivanjem svojih ciljeva." - Goethe

Čim postignemo jedan cilj, postavljamo si drugi. Iako su ciljevi ono što nas pokreće, oni su samo prolazne stanice. Putovanje do naših ciljeva je ono što nas oblikuje kao osobu. [Radite na svojim ciljevima](#), ali naučite i uživati u putovanju koje vodi do njihovog postizanja.

I na kraju, radom na sebi ne mijenjate samo svoj život već i živote onih oko vas. Vlastitim primjerom ćete nekoga inspirirati da se pokrene i promijeni svoj život, a time ste mu najviše pomogli. Budite onakva osoba kakvu bi sebi poželjeli za prijatelja.



"Budite onakva osoba kakvu bi sebi poželjeli za prijatelja"

Par riječi o sebi

Kroz život sam se uvjerio da se situacija mijenja na bolje tek kad čovjek uzme stvari u svoje ruke. Urednije navike, uz redovito planiranje i rad na svojim ciljevima su s vremenom rezultirali puno kvalitetnijim životom. To me je nagnalo da napravim ovaj plan, [web stranicu](#) i Dugoročne Navike [grupu](#), te putem njih podijelim dobre ideje sa svima onima koji stvarno žele poraditi na sebi.

Trudim se iskoristiti svaki dan što bolje mogu, provodeći svoje planove u djelo. Radim kao elektroinženjer na kruzeru, gdje sam spojio posao i putovanje svijetom. Kad sam kući, vrijeme provodim s obitelji i prijateljima, te se bavim stvarima koje me zanimaju. Da bi uspio obaviti sve ono što želim (uz ono što moram), budim se prilično rano. Ali to je cijena koju sam spreman platiti da bi živio onako kako mi odgovara.

Malo bi toga stigao obaviti da uz mene nije moja supruga, koja mi pruža najveći oslonac u životu. Dok sam na brodu, ona hrabro podnosi breme oba roditelja i sama se nosi sa svim ostalim izazovima.

Vama iskreno želim da ostvarite svoje životne ciljeve koji će biti u skladu s vašim srcem, a ne samo novčanikom. Krenite odlučno i neka vam je sa srećom.

P.S.

Put do kvalitetnijeg života je vrlo jednostavan, ali "jednostavno" ne znači "lako". Popravi navike i postavi si ciljeve. Napravi plan i poduzimaj svakodnevne korake da ga ostvariš. Nemoj odustajati. Ako misliš da nemaš vremena, odredi prioritete. Organiziraj se bolje i probudi se ranije. Ako nešto ne znaš, a treba ti - nauči. Ne može biti jednostavnije od toga. Uzmi ili ostavi - izbor je samo na tebi.

Što ćete postići ovim planom?

Uz pomoć ovog plana ćete kreirati vaš osobni plan koji će funkcionirati na duge staze, a bit će u skladu s vašim slobodnim vremenom i prioritetima. Poradit ćete na stvarima koje ste zapostavili, te onima za koje niste ni znali da imaju utjecaja na vašu kvalitetu života.

Navedene metode su lako su dostupne svima, ali zahtijevaju strpljenje i predanost na dnevnoj bazi. Ne poznajem i ne preporučujem nikakve prečice ili instant formule za dobar život, tako da ovo nije za one koji se tome nadaju. Kvaliteta vašeg života ovisi o planiranju i trudu koji ste spremni uložiti da bi proveli vlastite planove u djelo, te o stvarima na koje trošite svoje vrijeme (tj. prioritetima).

[Ravnoteža je najvažnija](#). Ako redovito vježbate jer to volite, a ne sjećate se kad ste nešto korisno pročitali, to je loša kombinacija. Bit ćete u dobroj formi i vječno ćete raditi posao koji ne volite. Ako radite ono što volite, a zanemarili ste svoje tijelo, samo je pitanje vremena kad će vam se zdravlje urušiti. Loše zdravlje vas na kraju može odvojiti od posla koji volite. Uz sve to, zapostavljanje ljudi koji vam znače nešto je siguran put do loših odnosa, a samim time i lošeg života. I tako dalje. Nemojte ništa potpuno zanemariti, jer će se to prije ili kasnije loše odraziti na sve ostalo u životu.

Iako je ovo praktičan plan koji možete odraditi sasvim sami, motivaciju je puno lakše održati kada ste u grupi aktivnih i optimističnih ljudi koji dijele slične ideje. Iz tog razloga sam kreirao Facebook grupu [Dugoročne navike](#). U njoj će svakih nekoliko dana biti najavljeni [izazovi](#) kojima ćete se moći pridružiti i koji će vam pomoći da se pokrenete. Kad odlučite dignuti ruke (a bit će i toga, što je sasvim normalno), nemojte odustajati, već u teškim momentima potražite podršku u grupi, koju ćemo vam ja i ostali članovi rado

pružiti. Ovdje također možete podijeliti vlastite dobre ideje i rezultate da bi pomogli drugima da se pokrenu.

Izazovi će biti lagani, da ih možete uklopiti u dnevni raspored i privesti kraju bez odustajanja. Trajat će šezdeset dana, prema ovom planu. Šezdeset dana, jer vam je potrebno između tri tjedna i dva mjeseca da stvorite kvalitetne navike, ovisno odakle krećete. Dva mjeseca je sasvim dovoljno da vidite izvrsne rezultate. Nakon toga ćete već biti zadovoljni rezultatima i to će vam biti dovoljna motivacija da se ne vraćate na staro.

Prvi korak: [Preuzmite tablice](#) u pdf ili word formatu te ih ispunite stvarima na kojima ste odlučili poraditi. Najbolje da ih isprintate, tako će vam uvijek biti pri ruci. Ako još niste odredili na čemu točno trebate poraditi, pomoću ovih tablica ćete to otkriti.

Ako budete uporni uskoro ćete postići sljedeće rezultate:

-[Stvorit ćete kvalitetne navike](#), a eliminirati one koje su prepreka vašem dobrom životu.

-Podignuti ćete vašu životnu energiju na izvrsnu razinu. Stvarat ćete dobre situacije umjesto da čekate da vam se one same dogode.

-[Minimizirat ćete stres](#). Očistit ćete se od nakupljenog fizičkog i mentalnog smeća kroz rekreaciju i fokus na dobre ideje. Bit ćete zadovoljni sobom, a time mirniji i tolerantniji.

-Dovesti ćete se u formu i poboljšati svoje zdravlje.

-Radom na sebi učvrstit ćete svoje samopouzdanje.

-Vaš san će biti kvalitetniji i osjećat ćete se mnogo bolje. Bolje raspoloženje = bolji odnosi s ljudima oko vas.

-Redovitim planiranjem i vizualiziranjem vaših ciljeva održat ćete motivaciju i ustrajnost na duge staze.

-Fokusirat ćete se na [vaše životne prioritete](#) i prestat ćete gubiti vrijeme na nebitne stvari.

Kad jednom krenete više nema povratka. Nitko se ne vraća iz škole u vrtić. S vremenom ćete otkriti najbolji omjer ovih nekoliko stvari. To će postati vaša osobna formula ispunjenog života. Postavljat ćete sebi nove ciljeve i uspješno ih privoditi kraju. [Otkrit ćete što stvarno želite od života i radit ćete na tome punom parom](#). Pozitivan pristup životnim situacijama i uspješno suočavanje sa svim životnim izazovima će vam postati nešto prirodno.

OSNOVE DOBROG ŽIVOTA

Sve kreće od planiranja



[Pravilan odabir životnih ciljeva](#) i planiranje kako da ih ostvarite je presudno za visoku motivaciju. Bez ovih stvari dobijete osrednju kvalitetu života, a to je ono što želite spriječiti. Znanje je danas svima dostupno. Sve što vas zanima vezano uz vaše ciljeve udaljeno je samo nekoliko klikova mišem.

Planiranje je vještina kao i svaka druga. Treba malo vremena da ju razvijete. Što više planirate, bolji ste u tome. Većina ljudi ne planira skoro ništa, već se drži uhodane dnevne rutine. Sanjarenje o ostvarivanju ciljeva bez planiranja je kao vožnja automobilom prema odredištu do kojeg ne poznajete put, a nemate kartu ili GPS. Male su šanse da dođete tamo gdje ste naumili. Neka vam planiranje postane navika broj jedan ako želite živjeti dobar život.

Ljude koji imaju stvarnu i opipljivu viziju svojih ciljeva malo što može zaustaviti. Redovitim planiranjem se dobre ideje razrađuju do najsitnijih detalja i vizija postaje sve čvršća. Nakon određenog vremena, počinjete jasno vidjeti sliku onoga što želite postići, te sve potrebne korake koje trebate odraditi da dođete do toga. Zbog toga postajete potpuno uvjereni u uspjeh, što je najsnažniji motivator. Ostaje jedino da uložite potreban trud.

Obavezno zapisujte ili snimate mobitelom sve nove ideje čim se pojave. Kad počnete aktivno razmišljati o svojim ciljevima, ideje će vam se pojavljivati nenadano, obično dok ste potpuno opušteni - dok kuhate, dok šetate, pod tušem, kad se probudite usred noći. Ako budete tako radili, uskoro ćete imati bilježnicu prepunu ideja vezanih uz vaše planove i ciljeve. Ideje koje ne zapišete nestanu pod kišom dnevnih obaveza.

[Riješite se stresa za sva vremena](#)

*"Život je 10% ono što vam se događa, a 90% kako vi reagirate na to."
- Chuck Swindoll*

Stres narušava zdravlje, dobre odnose i sve ostalo. Ako ste nezadovoljni i nemate energije, ne možete redovito raditi na vašim ciljevima. Ono čime hranite vaš um i tijelo je ono što određuje razinu vaše životne energije. Nikakvi motivacijski materijali, meditacije i slične stvari vam neće pomoći da se osjećate izvrsno dok svoje tijelo zasipate različitim otrovima, a svoj um hranite negativnim temama.

Kad ljudi govore o stresu, misle samo na mentalni stres. Mentalni stres je posljedica, a ne uzrok. Ono što prvo nastaje je fizički stres - naše se tijelo bez pauze bori s otrovima koje u njega ubacujemo (loša hrana, alkohol, duhan, droge, lijekovi, kofein, šećer, itd). Što je količina tih stvari veća, tijelo je pod većim [fizičkim stresom](#).



Mentalni stres nastaje kao posljedica svega toga. Svaka sitnica vas izbacuje iz takta jer ste već pod stresom, a da toga niste ni svjesni. Kad se probudite u komadićima, teško ćete biti produktivni i zadovoljni taj dan. Zalijevanje umora kofeinom čini stvari još gorima.

Dugoročno ćete se riješiti stresa jedino boljim omjerom dobrih nasuprot loših stvari kojima hranite tijelo i um. Vaše tijelo je vaše prijevozno sredstvo kroz život. Održavajte ga. Hranite svoj um kreativnim stvarima. Prekinite loše teme i ogovaranja čim krenu, inače će vas na brzinu napuniti negativnom energijom. Ne postoji dijete, šef ili prometna gužva koja će vas lako izbaciti iz takta ako malo popravite svoje navike i dobro se odmorite.

Uredno spavanje, odlazak u prirodu, rekreacija, šetnja, smijeh, druženje s optimističnim ljudima, čitanje dobrih knjiga i gledanje

kvalitetnih sadržaja - to su sve efektivni načini da podignete vašu energiju i smanjite stres. Neka vam ove stvari postanu važan dio dana.

Izvrstan način da se na brzinu demagnetizirate kad se naljutite ili se ne možete othrvati negativnim mislima: napravite u svom mobitelu mapu s omiljenim video isječcima i slikama koje vas zabavljaju (obiteljske ili neke druge) te ih pogledajte kad vas nešto izbací iz takta. Smijeh i pozitivne emocije će vam na brzinu podignuti raspoloženje te okrenuti misli u drugom smjeru.

Zaboravite na "uspjeh/neuspjeh" perspektivu

"Ne kažete 'Sagradit ću najbolji, najopakiji, najveći zid koji je ikad izgrađen.' Ne započinjete tako. Kažete: Postavit ću ovu ciglu onoliko savršeno koliko se cigla može položiti. To radite svaki dan. I uskoro imate zid." - Will Smith

I najmanji koraci pomiču vas naprijed ako ih činite redovito. Male promjene nisu lako vidljive, ali su tu. Budete li uporni, jedan dan ćete se osvrnuti i vidjeti da ste napravili nevjerojatan napredak. Dok ovo čitate, već imate popriličan broj osobnih pobjeda i sjajnih postignuća iza sebe. Završili ste školu, položili vozački, naučili raditi dobro svoj posao, pomogli nekome i još mnogo toga. Sve ste to sami odradili.

Odlazak na posao iz godine u godinu da bi osigurali kruh za svoju obitelj je ogromno postignuće. Ako imate obitelj, znate da odgajanje djece iziskuje ogroman trud, a ipak se uspješno nosite s tim. Budite ponosni na sebe zbog toga.

To je dovoljan dokaz da možete postići sve što želite u životu. Istina, neke stvari ste morali odraditi da bi vam život funkcionirao. Ali ako uložite još malo truda da bi vam život bio izvrstan, a ne samo funkcionirao, uspjete i u tome. Ne počinjete od nule. Samopouzdanje već imate, samo ga trebate probuditi.

Odustajanje nije opcija

"Promašio sam više od 9000 šuteva u karijeri. Izgubio sam više od 300 puta. 26 puta su mi suigrači povjerali zadnji šut koji sam promašio. Nisam uspijevao ponovno, i ponovno, i ponovno u životu. I zato sam uspio." - Michael Jordan

One koji uspješno ostvaruju svoje ciljeve, razočaranje zbog neuspjeha drži vrlo kratko. Privremeni neuspjesi su normalan dio procesa ostvarivanja ciljeva; samo jednostavne ciljeve možete postići bez većeg truda. Većinu ciljeva u životu ionako nećete uspjeti ostvariti isprve. Kad vam to postane jasno, nestat će i razočaranje zbog privremenih neuspjeha. Kad stvari ne idu onako kako ste zamislili, provjerite što treba napraviti drugačije i nastavite dalje.

"Život je ono što nam se događa dok mi pravimo druge planove" - John Lennon

Usponi i padovi su normalan dio života. Kad vam nešto poremeti planove, nemojte se predavati. U takvim momentima imate samo dvije opcije - možete odbaciti sav trud koji ste uložili do tada i narušiti vlastito samopouzdanje, ili možete odraditi to što ste zacrtali i ojačati ga. Svakim ustajanjem nakon pada, vaš karakter postaje sve čvršći. Nema boljeg osjećaja od zadovoljstva koje nastaje nakon što ostvarite neki važan cilj, i nema goreg osjećaja od razočaranja samim sobom kad odustanete od svojih ciljeva. Jedini vremenski rok neka vam bude "dok ne uspijete".

Izgovori i sigurna zona

"Onaj tko je dobar u traženju izgovora, rijetko je dobar u ičemu drugome" - Benjamin Franklin

Imam pitanje za vas: kada ste zadnji put potrošili stotinu sati na nešto što želite ostvariti u životu? Nešto što iziskuje malo truda - učenje

nečega novog, traženje boljeg posla ili vlastito zdravlje? Nemojte tražiti izgovore da bi ostali u vašoj sigurnoj zoni. Naći ćete ih na desetke. To rade svi. Tražite načine kako da ostvarite ono što želite i poduzimajte korake da to postignete. To radi samo manjina.

Nema toga što ne možete savladati ako uložite dovoljno vremena. "Meni to ne leži" je jedan od najčešćih izgovora. Takvo nešto ne postoji. Kad nekome nešto "leži", to znači da je on imao volje uložiti dovoljno truda da to podigne na nivo koji želi. Kad krenete u nešto novo, nemojte odustati nakon prvih desetak sati. Budite strpljivi, pa ćete uskoro vidjeti da i vama itekako "leži".

To vrijedi za posao, trening, edukaciju, umjetnost i sve ostalo. Oni koji se oslanjaju na trud i ustrajnost uvijek ostave u oblaku prašine one koji se oslanjaju samo na talent.

Ne uspoređujte se s drugima

"Uvijek se sjeti, tvoj fokus određuje tvoju stvarnost" - George Lucas

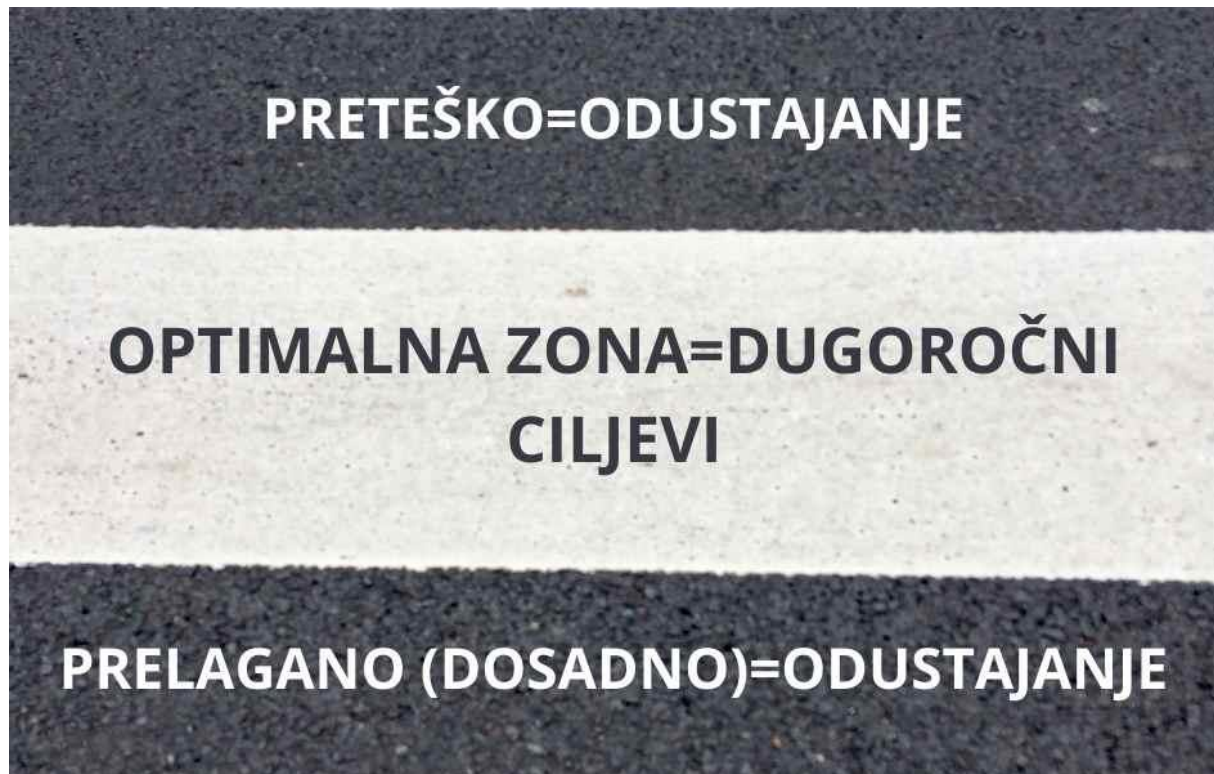
Ljudi u tuđim životima uočavaju samo ono najbolje, ne poznavajući težu stranu njihovih života, ili obrnuto - traže loše stvari u životima drugih da bi im vlastiti život izgledao podnošljiviji.

Zaboravite na uspoređivanje s drugima, te njihova mišljenja o vama. To će vam samo iscrpiti energiju. Svi imamo svoje životne izazove za koje drugi ne znaju. Usredotočite se na stvari koje možete odraditi da bi vam život bio bolji.

Optimalna zona uloženog truda

Kada započinjemo nešto novo, krenemo puni entuzijazma, često pretjeramo, i na kraju odustanemo. Da bi izdržali na duge staze, držite se unutar svoje optimalne zone. Ona se nalazi negdje u sredini između premale i prevelike količine truda. To je količina truda koju možete

održati kroz duži period, a da pri tom ipak postignete izvrsne rezultate. Optimalan trud na duge staze daje najbolje rezultate. Pretjerani trud će vas brzo natjerati da odustanete. To je u stvari ona stara priča o zecu i kornjači - polako ali sigurno do cilja.



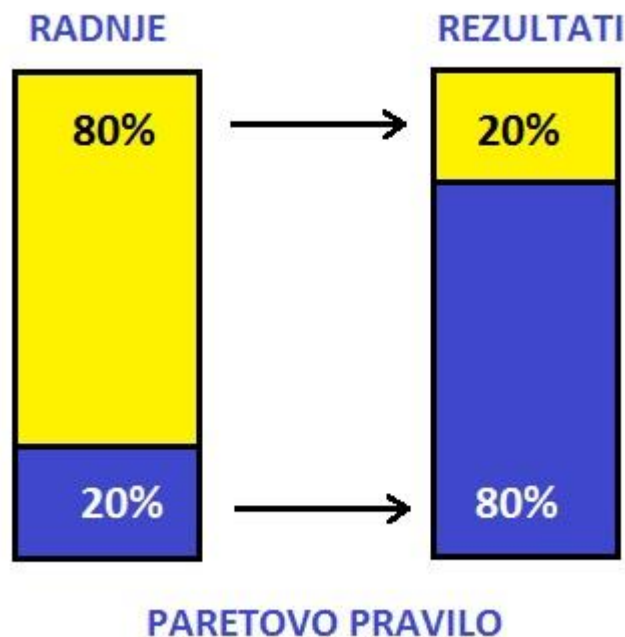
Optimalna zona uloženog truda

U početku se vaša optimalna zona nalazi jako nisko. Teško je prisiliti se da nešto radite redovito, pa čak i na nekoliko minuta. Kako postajete u nečemu bolji, vaša optimalna zona se podiže na bolji nivo. Profesionalcima je optimalna zona jako visoko. Oni se moraju zaustavljati da ne pretjeraju jer ih ono što rade potpuno obuzme, pa to rade satima bez da primijete.

Kad se bavite nečim što volite, čini se kao da vrijeme leti. Mađarsko - američki psiholog Mihaly Chiksentmihalyi je to definirao kao "The Flow" - visoko fokusirano i maksimalno produktivno stanje uma. Što budete više radili stvari koje stvarno volite, ovo će vam sve češće postajati normalna pojava.

Nakon početnog perioda, koji uvijek izgleda teži nego što u stvari jest, shvatit ćete da vam rad na onome što volite ne predstavlja opterećenje već užitak. Bez prenemaganja ćete naučiti nešto novo, odraditi kvalitetan trening, odsvirati par sati na vašem omiljenom instrumentu ili bilo što drugo. A što je najbolje, nakon toga ćete se osjećati izvrsno jer ste dobro iskoristili svoje vrijeme.

80/20 pravilo (Pareto princip)



Ovo pravilo vam može pomoći da budete puno efektivniji u raspodjeli svog vremena i u koracima koje poduzimate da bi ostvarili svoje ciljeve. Otkrio ga je talijanski ekonomist Vilfredo Pareto krajem devetnaestog stoljeća. On je uočio da je u Italiji osamdeset posto zemlje u vlasništvu dvadeset posto populacije. Pokazalo se da se taj omjer pojavljuje kod većine stvari u prirodi i životu.

U ekonomiji, dvadeset posto najvažnijih mušterija donosi osamdeset posto zarade. U sportu je dvadeset posto igrača odgovorno za osamdeset posto pobjeda. U životu, osamdeset posto vašeg uspjeha

dolazi od dvadeset posto vaših ideja i radnji. Kad se nečeg uhvatite, prvo razmislite kojih je to najvažnijih dvadeset posto.

Vaša financijska situacija - rezultat vašeg načina života

"Ako pogledate malo bolje, za većinu prekonocnih uspjeha bilo je potrebno jako puno vremena"- Steve Jobs

Vaše navike i stil života se odražavaju na vašu financijsku situaciju, i obrnuto - vaša financijska situacija podupire vaše navike i stil života. Novac je energija koja vam može pomoći da živite kvalitetnije, ili može zagorčati život vama i svima oko vas, zavisi od toga na što ga trošite.

Svi se ponekad nadamo da ćemo uspjeti uz malo truda postići velike rezultate. Dogodi se da bacimo novac na posao koji propadne prije nego je krenuo ili edukacijske materijale koji bi nas trebali dovesti do brze zarade. Ali vrlo brzo i olakšanog novčanika, svi shvatimo da veliki rezultati dolaze jedino kao rezultat velikog truda.

*"Zaberi posao koji voliš i nećeš morati raditi ni dana u životu"-
Konfucije*

Kad radite ono što volite, iz sebe s lakoćom izvlačite maksimum. Ljudi koji vole ono što rade nadaju se da će to raditi što je moguće duže u životu. Ako ne možete unijeti entuzijazam u posao koji radite, nađite posao koji vam odgovara ili ga stvorite za sebe. To je jako važan potez ako želite voditi dobar život. Sanjarenje o danu kada nećete raditi ništa nastaje zato što radite ono što ne volite. Kad radite ono što ne volite, ulažete minimalan trud koji je potreban da zadržite posao.

Ljudi koji imaju dobru financijsku situaciju, kontinuirano rade na njoj. Želite li bolju financijsku situaciju, nemojte razmišljati samo o tome kako ćete potrošiti vašu teško zarađenu plaću. Ulažite vrijeme (i

novac) u znanje i rad na sebi. To je najbolja investicija. Tražite bolje poslove i postavljajte si veće ciljeve. U svemu što radite dajte sve od sebe, a ne minimum. Budete li tako radili, uskoro ćete vidjeti značajne promjene na svim područjima svog života.

Važan korak: Stavite na papir koliko trošite godišnje; na životne troškove, zabavu, poroke, i sve ostalo. Ne preskačite ništa. Nećete se ugodno iznenaditi, ali to je važan korak da počnete voditi računa o vlastitim financijama. Vidjet ćete da možete dobar dio toga izbaciti, čime ćete uštedjeti poprilično novca koji možete uložiti u nešto pametnije. Što je još važnije, kad izbacite bespotrebne i loše stvari na koje trošite novce, poboljšat ćete vlastito zdravlje te osloboditi dodatno vrijeme za rad na stvarima koje su vam važne u životu.

Ne zanemarujte ljude koji su vam važni



Vrijeme gradi ili razgradi veze. Rasporedite svoje vrijeme pametno. Nitko ne voli biti zaboravljen. Obavezno odvojite dio vremena na ljude koje želite zadržati u svom životu. Ništa ne može ojačati vezu s

ljudima kao zajednički provedeno vrijeme. Za to ne postoji zamjena u obliku poklona i sličnih stvari.

Puno je lakše narušiti dobre odnose nego ih izgraditi. Često se dogodi da nam nešto odvuče pažnju na duži period. To može imati negativne posljedice koje je ponekad teško ili nemoguće ispraviti.

Ako ne stvorite dobru vezu s djecom dok odrastaju, zbog loše osnove će vam odnosi kroz život s njima biti klimavi. Ako zanemarite prijatelje, s vremenom će oni postati samo poznanici kojima ste nebitni u životu. Jednog dana će vam jedino biti važno s kim ste proveli život, zato danas počnite misliti o tome.

Zdrava komunikacija s ljudima oko vas

" Za svaku minutu ljutnje, gubite 60 sekundi sreće" - Ralph Waldo Emerson

Zdrava komunikacija je osnova dobrih odnosa. Ljudi teško započinju osjetljive razgovore. Kad vas nešto mori, riješite to prije nego vam se frustracija nakupi pa preburno reagirate. Obično male stvari, koje se lako mogu ispraviti, s vremenom prerastu u nešto veliko. Većina ljudi dobronamjernu kritiku ne shvaća kao udarac na ego, već je doživljava kao korisnu povratnu informaciju da popravi stvari.

Ljudi ne razmišljaju previše o tuđim idejama ili problemima. Fokusirani su na svoje obaveze. Nemojte se nadati se da će vam netko pročitati misli. Dok ne kažete što imate, sve se odvija samo u vašoj glavi, a to nitko ne može vidjeti. Nije važno radi li se o poslu, odnosima s ljudima u vašem životu ili nečemu drugom. Nada da će se stvari same riješiti se na kraju sruši, te preraste u frustraciju i nedostatak samopouzdanja.

Vika i reagiranje u afektu može jedino pogoršati situaciju. Ako vas netko naljuti ili ste možda vi "slučajno" nekoga razljutili, smireno

riješite situaciju. Bolje ćete se osjećati nakon toga, a odnosi s tom osobom će vam biti još bolji. (Što je još bolje, nećete se trebati ispričavati kasnije ili tražiti drugi posao :).

"Ne radi drugima ono što ne želiš da tebi drugi rade"

Svi promatramo svijet kroz različite naočale. Ne pokušavajte shvatiti druge kroz svoje osobne kriterije. Stavite se u tuđe cipele da bi bolje razumjeli kako se druga osoba osjeća. Nemojte kritizirati nego nađite zajednički jezik.



"Nemojte kritizirati nego nađite zajednički jezik"

OPĆENITO O PLANU

Budite spremni kad prilika pokuca na vrata

"Sreća je ono što se dogodi kada pripremljenost susretne priliku" - Seneca

Nemojte čekati da se prilika sama od sebe stvori pred vratima. Sami stvarajte svoje dobre prilike radom na sebi. Redovito planirajte i postavljajte si nove ciljeve. Zapisujte nove ideje i razmišljajte o njima. Poduzimajte korake i ravnajte se prema rezultatima. Budete li tako radili, svaki dan će vam se upaliti neka nova lampica, te otvoriti neka nova vrata.

Pronađite ljude koji su postigli ono što vi želite ostvariti. Čitajte njihove knjige i pratite njihov rad. Proučite koje korake su poduzimali da bi ostvarili svoje ciljeve. Slijedite već uhodane metode i primjenite ih na svoje ideje.

Ako želite bolji posao, pripremite se i nađite ga. Nemojte samo slati e-mailove, nego se pojavite na vratima. E-mailovi najčešće završavaju izbrisani, jer ih dolazi na tisuće. Povežite se s ljudima koji taj posao već rade (najbolje na [LinkedIn-u](#) ili putem ostalih društvenih mreža). Neki od njih će vas usmjeriti na stvari koje morate odraditi da bi dobili posao koji želite.

Kako efektivno raspodijeliti svoje vrijeme i energiju?

Dobar i ispunjen život zahtijeva stalno planiranje, prioritiziranje, te poduzimanje koraka u smjeru svojih ciljeva. Raspodijelite svoje vrijeme i energiju prema onome što želite obaviti tijekom dana. U svakom momentu morate znati koji su vam prioriteti. Uvijek se pitajte: **"Da li mi ovo što upravo radim pomaže u ostvarivanju svojih ciljeva?"**. Ako je odgovor ne, izbacite to iz rasporeda. Ne radi se samo o dugoročnim ciljevima, nego i manjim stvarima koje želite i

morate obaviti na dnevnoj bazi. Mali ciljevi vode do većih. Odredite točno kada vam je vrijeme za zabavu ili opuštanje, a kada za rad na prioritetima. Imat ćete više nego dovoljno slobodnog vremena kad izbacite nebitne stvari iz svog rasporeda.

Vaše vrijeme je vaš život. Smanjite vrijeme provedeno uz TV, na društvenim mrežama ili u bespotrebnim tračanjima. Probudite se sat ranije prvi dan i držite se tog rasporeda dok vam ne postane rutina. Potrošite par minuta svaku večer na planiranje sutrašnjeg dana, tako ćete svaki dan stvoriti sat ili dva slobodnog vremena. Ako tražite razloge da to ne uradite, znači da u stvari i ne želite poboljšati svoj život.

U nedostatku vremena za rekreaciju, spojite ugodno s korisnim. Pješačite kada god možete. Skupa oprema i članarina u najboljoj teretani vam nije potrebna da bi bili u dobroj formi.

Najbolje vrijeme za rekreaciju i čitanje

Netko voli vježbati poslijepodne ili navečer, a netko ujutro. Ako idete na spavanje oko deset navečer, lako se probuditi rano. U tom slučaju, nakon treninga će vam cijeli dan biti bolji.

Bilo kakav veći cilj zahtijeva znanje koje se neće samo stvoriti u glavi. Vi ga morate tamo staviti. Vaša glava je kao računalo - izvana svi izgledaju slično, ali primjene su različite. Netko sa svojim računalom igra video igre, a netko uči nove stvari. Vaš mozak je vaš najjači alat; iskoristite ga.

[Čitajte stvari koje vas pomiču naprijed.](#) Učenje zahtjevnijih stvari je najefektnije ujutro kad je glava svježija. Nema smisla učiti nešto teže kada ste spremni za spavanje; ostavite nešto što vas opušta za tu priliku. Pola sata čitanja dnevno čini dvije knjige mjesečno, što iznosi više od stotinu knjiga u pet godina. Govorim o knjigama koje su

vezane uz rad na sebi i kreativnim stvarima koje vas zanimaju. Postajete kao oni s kojima se okružujete. Koliko vaših poznanika je u životu pročitalo stotinu knjiga?

Ako nešto stvarno želite, naći ćete vremena za to. Budite kreativni i iskoristite pametno svoje vrijeme. Budete li se držali ovih par stvari, svaki dan ćete stvoriti nekoliko sati koje možete iskoristiti pametno. To je dovoljno da kroz koju godinu ostvarite dobar dio vaših ciljeva. Hranite um kvalitetnim stvarima i dobre ideje više neće biti slučajnosti. Ako ste ikad zaspali s pitanjem a probudili se s rješenjem, to je vaša podsvijest na djelu.

Kako održati visoku motivaciju?

"Ljudi često kažu da motivacija ne traje. Pa, ni kupanje - zato ga preporučujemo svakodnevno." - Zig Ziglar

Najjača motivacija nastaje [planiranjem i odabirom ciljeva](#) koji su u skladu s vašim istinskim životnim prioritetima. Ona je nužna da bi održali ustrajnost na duge staze (da bi vam u tome pomogao, kreirao sam ove [tablice](#), isprintajte ih i ispunite). Za kvalitetnu motivaciju, "Zašto?" je puno važnije nego "Kako?". Prvo definirajte što stvarno želite postići u životu, a način ćete smisliti nakon toga. Planovi se stalno mijenjaju i prilagođavaju, dok se vaši istinski životni ciljevi, kad ih jednom odredite, više značajno ne mijenjaju. "Zašto?" mora biti vezano uz sliku života onakvog kakvog ga vi stvarno želite, a ne samo uz financije.

Zamislite da vam netko ponudi novce da prođete kroz hodnik koji gori ili da prijeđete s jedne zgrade na drugu preko tanke grede, odbili bi bez obzira na iznos. Međutim, da je vaše dijete na drugoj strani i čeka vašu pomoć, ne bi puno razmišljali. Takva motivacija nema veze s novcem.

Morate naći razloge koji vas diraju u srce, a ne u novčanik. Dok to ne nađete, rezultati će biti polovični. Bez prave motivacije, teško ćete ulagati potreban trud kroz duže vrijeme. Ali kad otkrijete ono što vas stvarno pokreće, što vas razbudi u ponoć ako počnete misliti o tome, vrijeme vam više neće biti važno. Budite se bez alarma i radite na tome dok drugi spavaju.

Oni koji unaprijed stvaraju negativne scenarije u svojoj glavi, odustaju i prije nego što pokušaju. Kad stvorite negativnu sliku o nečemu na temelju predrasuda, već ste se razočarali. Fokusirajte se na ciljeve i načine da ih ostvarite, a ne na razloge za odustajanje.

Par stvari koje će vam svaki dan pomoći da se motivirate:

- Čim ujutro otvorite oči, usredotočite se na svoje planove i stvari koje vam pozitivno utječu na život. Ako želite dobro započeti dan, nemojte čitati loše vijesti najranije ujutro. Pozitivan pristup životu je ključ dobrog raspoloženja.

Ogovaranje, kukanje i pesimizam stvara stres i crpi energiju. Družite se s optimističnim ljudima i birajte kreativne teme. Prekinite tračeve čim krenu. Potpuno drugačiji kemijski procesi se odvijaju u tijelu kada smo fokusirani na pozitivne stvari od onih koji se događaju kada mislimo ili razgovaramo o negativnim stvarima.

- Hranite vaš um kreativnim idejama. Zapisujte nove ideje, kojih ćete s vremenom imati na desetine. Obavezno vizualizirajte svoje ciljeve nekoliko minuta ujutro, te prije odlaska u krevet. To će pozitivno polarizirati vašu podsvijest.

- [Čitajte kvalitetne knjige](#). One su beskonačan izvor novih ideja.

- Slušajte glazbu koja vam podiže raspoloženje. Dobra glazba vam pomaže da se pokrenete kada vam nije do ničega.

- Gledajte i slušajte materijale koji vas inspiriraju.
- Ako se želite više kretati, instalirajte Map my walk, Fitbit, Strava ili neku sličnu aplikaciju te nabavite sat ili narukvicu koja broji korake . Te stvari će vas motivirati da se više krećete.

Vizualizacija životnih ciljeva je ključ visoke motivacije

U životu je nemoguće ostvariti značajne ciljeve ako istinski ne vjerujete u njih. Da bi mogli provesti svoj plan u djelo, morate biti potpuno uvjereni u svoju viziju. Svakodnevno odvojite par minuta na vizualizaciju svojih ciljeva, najbolje čim se probudite, te prije spavanja. Zamislite život kakav istinski želite. Zadržite sliku u glavi što duže možete. Dodajte što više detalja da bi slika bila što stvarnija.

Ne radi se o nekim apsurdnim tehnikama da iz ničega stvorite nešto. Na ovaj način pozitivno polarizirate svoj um, čime održavate motivaciju koja vam je potrebna da bi ostvarili svoje ciljeve. S vremenom će vam vaša vizija postati kristalno jasna. Svakim danom ćete joj biti sve bliže, dok jedan dan ne shvatite da ste ju ostvarili.

Kako stvoriti dobre navike, a izbaciti loše?

Navike su usko povezane s okidačima (eng. triggers). Okidači su situacije i stvari koje vam olakšavaju da krenete u dobrom ili lošem smjeru. Loše okidače izbacite, a dobre stvorite. Npr. ako želite vježbati rano ujutro, pripremite opremu večer prije i probudite se ranije. Za učenje pripremite materijale unaprijed i držite urednim mjesto gdje ćete učiti. Ako želite redovito svirati, držite instrument na dohvat ruke, a ne spremajte ga u torbu ispod kreveta.

Olakšajte si stvari da je lakše krenuti. Nemojte kupovati slatkiše i sokove ako želite izgubiti kilograme. Kad nešto nemate u kući, nećete dolaziti u iskušenje. U mom slučaju, ako mi je tegla Nutele u kuhinji, prije ili kasnije će mi žlica poletjeti u nju (obično izdržim koji dan

nakon kupnje, ali nakon par dana definitivno gubim bitku). Ako želite manje piti, izbacite odlaske u kafiće i pive iz frižidera. Shvatili ste ideju.

Rad na sebi je maraton, a ne sprint. Potrebno je malo vremena da razvijete dobre navike, ali nakon toga vam one postaju nešto prirodno. Okidači su prvi korak.

Kako kaže stara izreka: *"U svakome od nas živi dobar i loš vuk. Pobjeđuje onaj kojeg hranimo više"*. Hranite vašu dobru stranu i život će vam postati izvrstan.

Poduzmite prvi korak

"Putovanje od tisuću milja počinje prvim korakom." - Lao Tzu

Ne čekajte savršen moment, jer on nikad neće doći. Prilagodite svoj raspored i krenite. Znam da nije lako ulagati dodatan trud uz obaveze koje već imate, ali baš taj dodatan trud čini razliku i s vremenom daje velike rezultate.

Sat vremena dnevno čini skoro dvije tisuće sati kroz pet godina, a pet godina brzo proleti. Ako to raspodijelite na edukaciju i rekreaciju, budete sigurni da će vam se to značajno odraziti na zdravlje, primanja i kvalitetu života općenito. Uz malo uredniji život, taj sat vremena dnevno čini razliku između zadovoljnog i nezadovoljnog čovjeka.

Uživajte u radu na sebi i u osobnom rastu. To je cjeloživotni proces. Imate vremena koliko god želite. Odaberite tempo koji vam odgovara. Fokusirajte se na svakodnevne korake, a ne na rokove. Ustrajnost je ono što razdvaja uspješne od svih ostalih. Radite na svojim planovima redovito, u skladu s vašim slobodnim vremenom.

Na duge staze, kontinuitet je važniji od intenziteta. Nemojte razbijati glavu ako povremeno preskočite nešto. Kad zapnete, odmorite se,

osvježite motivaciju i nastavite. Žurba vodi jedino do zasićenja i odustajanja. Vašem umu i tijelu će biti potrebno malo vremena da se prilagodi promjenama, ali stvarno će se isplatiti.



Rijetko uspijevamo u bilo čemu iz prvog pokušaja. Samo najjednostavnije ciljeve možete ostvariti bez većeg truda. Svi kvalitetni ciljevi iziskuju trud i ponavljanje. Tako je i s navikama. Nakon što krenete, osjećat ćete se iscrpljeno prvih desetak dana, ali nakon toga ćete primijetiti skok u razini vaše životne energije i raspoloženja.

Ako se zaustavite na koji dan, to nije važno. Napunite baterije, razmislite o ciljevima koje želite postići i nastavite gdje ste stali. Stvari će se uskoro početi odvijati u pozitivnom smjeru. Nakon prvih par tjedana, nove navike će preuzeti kontrolu i sve će postati puno lakše.

Ako se i ne uspijete sasvim riješiti nekih loših navika i rituala kroz šezdeset dana, to nije neuspjeh. Vaše navike se poboljšavaju iz dana u

dan, vaša mentalna snaga raste i samo je pitanje vremena kada ćete uspjeti. Šezdeset dana je samo referentna točka. Dok god gurate naprijed i ne odustajete, svakim danom ste sve bolji. Ovaj plan možete ponavljati koliko god želite puta, zadavajući sebi uvijek nove ciljeve.

PLAN – S RIJEČI NA DJELA



Krenimo!

- Iako ovaj plan možete odraditi potpuno sami, u grupi je zabavnije. Ako želite sudjelovati u grupnim izazovima Pridružite se grupi [Dugoročne navike](#) te instalirajte [Map my Walk](#) aplikaciju i dodajte me na listu prijatelja da vas mogu uključiti u izazove koji će biti najavljeni putem [e-maila](#) i u grupi. Ako ne želite sudjelovati u izazovima, preskočite ovaj korak.

(Map My Walk je izvrsna aplikacija koja prati vaše šetnje i treninge te vam pomaže da održite motivaciju na duge staze. Najbolja stvar kod Map my Walk aplikacije je opcija da se pridružite izazovima koje je netko stvorio ili da kreirate svoj izazov i uključite ljude koje želite, što čini treninge zanimljivijima. Također ima mogućnost ručnog unosa aktivnosti ako ste je kojim slučajem zaboravili uključiti ili ako ste odradili neku drugu vrstu treninga.)

- Isprintajte i ispunite [tablice](#). Ono što pratite to ćete i odraditi. Držite ih negdje gdje možete lako pratiti svoj napredak i svaki dan stavljajte nove kvačice za ono što ste taj dan odradili. Dodavanje novih kvačica u tablice ima nevjerojatan učinak na motivaciju. Bit ćete ponosni na sebe kad vidite koliko ste uspjeli napraviti u samo nekoliko tjedana.
- Za bolje planiranje svog vremena, obavezno nabavite malu piši-briši ploču i stavite ju negdje na vidljivo mjesto (moja je u kuhinji, tako da je ne mogu zaobići). Isplanirajte sve ono što morate obaviti sutra i par dana unaprijed, a i neke važne stvari u malo daljoj budućnosti. Tako ćete sve obaviti na vrijeme i usput jedno s drugim. Brišite obavljeno i zapisujte nove stvari. Ta ploča vam nikad neće biti prazna, vjerujte mi.
- Probudite se ranije. Smanjite gledanje televizije i otiđite ranije na spavanje da bi se lakše probudili ujutro. Prvo odradite ono što vam je prioritet, npr. edukacija ili rekreacija. Ako se probudite dovoljno rano možete odraditi oboje.
- Opskrbite se [kvalitetnim knjigama](#) sa tematikom koja vas interesira. Otiđite do obližnje knjižare ili knjižnice i pretražite ponudu. Ako ne želite trošiti cipele, iz online knjižara naručite ono što želite ili potražite besplatne knjige na internetu. Ima ih koliko želite, pogotovo na engleskom. (Upišite u tražilicu "besplatne knjige", "free books" ili "free technical books" i uživajte. Malo se potrudite i naći ćete poprilično kvalitetnih besplatnih materijala).
- Ako vam engleski nije problem, imate izvrsne Udey tečajeve po pristupačnim cijenama iz svih mogućih područja. Tečajevi su sveobuhvatni, neki traju i preko stotinu sati, s popratnim pisanim i video materijalima, Facebook grupama te podrškom od strane instruktora. Izvrstan omjer cijene i kvalitete. Možete ih preuzeti u svoj mobitel ako instalirate aplikaciju, ili ih pratiti direktno na Udey web stranici. Nađite ono što vas zanima i krenite (većina tečajeva košta

manje od 20 USD. Nemojte plaćati puno više od toga, sačekajte popuste).

- Nabavite audio knjige i tečajeve koje možete slušati dok šetate ili putujete nekamo.

- Za planove i ideje obavezno koristite notes ili bilježnicu. Kad vam dođe neka dobra ideja, a nemate bilježnicu pri ruci, snimite audio snimku mobitelom pa je poslije zapišite.



- Što se tiče rekreacije, nije važno što ćete odabrati, bitno da redovito stavljate kvačice u listu. Opcija ima koliko želite: šetnja, trčanje, planinarenje, bicikla, plivanje, veslanje, ples, sobna bicikla, orbitrek, preskakanje konopca, kućni fitness, fitness centri itd. Nađite kombinaciju koja vam odgovara. Ako vam se ništa ne da taj dan, uvijek možete prošetati koji kilometar. Za to vam ne treba nikakva oprema i nećete naći dobar izgovor. Upalite muziku i krenite.

- Koristite Map my walk, Strava, Fitbit i ostale aplikacije koje prate vaše treninge. Također nabavite sat ili narukvicu koja mjeri korake/km. Ove stvari će vas motivirati da se više krećete.

- Obavezno napunite svoj mobitel ili mp3 player glazbom koja vam podiže raspoloženje. Glazba je izvrstan motivator kad vam se teško pokrenuti, pogotovo ujutro. Spotify je izvrstan izvor besplatne glazbe ako ste u blizini interneta, kreirajte besplatan račun i uživajte.

Pripremite ovih par stvari i krenite.

***Preporuka:** Poboljšajte znanje engleskog jezika, jer je velika većina kvalitetnih tečajeva i knjiga na engleskom. Ako već imate osnovno znanje engleskog jezika, najbolje da počnete čitati knjige. Već nakon čitanja svoje prve knjige na engleskom jeziku, rječnik će vam se značajno obogatiti. Kindle u sebi ima englesko - engleski rječnik s definicijama, tako da nove riječi možete učiti tijekom samog čitanja. Ne morate kupiti Kindle, možete za početak instalirati [besplatnu Kindle aplikaciju](#) u mobitel, tablet ili računalo.*

DODATAK

"U zdravom tijelu - zdrav duh!"

Za sve one koji se žele vratiti u formu bez previše znojenja



"Tradicionalna poljoprivredna društva živjela su u stalnom strahu od gladi. U bogatom današnjem svijetu, jedan od većih problema je pretilost koja pogađa siromašne (koji se pune hamburgerima i pizzama) čak i više nego bogate (koji jedu organsku salatu i voćne smoothieje)" - Sapiens, Juwal Noah Harari

Za ljude s prekomjernom težinom, samo gubitak kilograma i povratak u formu znači ogromno poboljšanje u kvaliteti života. Nitko ne želi imati višak kilograma. Oni nastaju kao kombinacija loše prehrane i manjka kretanja. Prekomjerna težina uzrokuje loše zdravlje, nisku razinu životne energije, nedostatak samopouzdanja i pesimizam. Ovo su sve prilično dobri razlozi da se dovedete u formu.

Kada ste u formi, osjećate se odlično i životna energija vam je visoka. To rezultira boljim raspoloženjem i novim idejama, a samim time i kvalitetnijim životom. Zdrava tjelesna težina je samo posljedica urednijeg načina života. Ljudi koji na brzinu izgube kilograme, ali nisu usvojili kvalitetniji način života, brzo se vrata na staro.

Zaboravite na stalno vaganje i fokusirajte se na više kretanja uz pravilniju prehranu, a kilogrami će nestati kao posljedica toga.

Ako vaše ogledalo nije sretno i spremni ste uložiti malo vremena da poradite na tome, kroz koji mjesec možete postići izvanredne rezultate svakodnevnim malo bržim pješaćenjem u trajanju od sat vremena. Uz malo discipline u odnosu prema svojoj prehrani i rekreaciji, vidjet ćete izvrsne rezultate za relativno kratko vrijeme.

Dobre strane pješaćenja

Ako vam sama riječ "trening" ili "vježba" stvara mučninu, pješaćenje malo bržim tempom je idealno za vas. Usvojite li ga kao dio vašeg rasporeda, održat će vaše tijelo u izvrsnoj formi i aktivirati vaš um.

Pješačenje vam može pomoći na više načina:

- Ugodno je i opuštajuće, pogotovo ako je u dobrom društvu. Samo mali postotak ljudi voli intenzivne treninge, ali pješačiti može svatko.
- Ako šetnju odradite ujutro, primijetit ćete pozitivan utjecaj na vaše raspoloženje, energiju i metabolizam tijekom cijelog dana
- Pješačenje s obitelji i prijateljima je ujedno trening i kvalitetno provedeno vrijeme. Umjesto da sjedite i razgovarate, prošetajte zajedno.
- Pješačiti možete u bilo kojoj dobi. Sami ćete osjetiti koliko vam je dovoljno, a rizik od ozljeda je minimalan.



- Pješačiti možete uvijek i bilo gdje bez posebne pripreme. Trebaju vam samo malo udobnije tenisice, ali neće vam se ništa dogoditi ako prošetate koji kilometar u obući koju trenutno imate na sebi (ovo se, naravno, ne odnosi na ženske cipele s visokim petama :).

- Dobra šetnja je najefektnija metoda za demagnetiziranje negativnog raspoloženja, a djeluje uvijek.

- Pješaćenje ide ruku pod ruku s planiranjem i kreativnim razmišljanjem. Puno dobrih ideja nastaje dok šetate.

- Pješaćenje je vrlo važno za starije ljude, a i za sve ostale; ono pomaže u opskrbi mozga kisikom, što je vrlo važno za pamćenje, koncentraciju i zdravlje mozga općenito.

Sve ovo je pokazatelj da redovna šetnja može značajno utjecati na kvalitetu vašeg života. Jedan od mojih omiljenih rituala je jednosatna jutarnja šetnja obalom s mojom ženom; sasvim dovoljno za dobar dan i dobro zdravlje.

Da biste postigli maksimalan rezultat za šezdeset dana, držite se ovih smjernica:

Pješaćite jedan sat dnevno malo bržim tempom, tako da prijedete oko pet - šest km. Ako ste tek krenuli, šetajte malo manje prvih desetak dana. Što se prehrane tiče, jedite dručak, ručak i večeru u umjerenim količinama, i pijte uglavnom vodu ili čaj (zeleni ili neki drugi).

Zapamtite, trening ne može pobijediti viljušku. Za nekoliko minuta možete progutati puno više kalorija nego što možete izgubiti prosječnim treningom.

Minimizirajte kruh, izbacite grickalice između obroka, gazirana pića, sokove, brzu i prženu hranu, te šećer što je više moguće. Te su stvari glavni razlog dobivanja kilograma. Jedite povrće i voće, ali budite umjereni. Nemojte pretjerivati s voćem, jer voće također sadrži dosta šećera. Uživajte u hrani, ali nemojte stalno tražiti prilike da nešto pojedete.

Dajte si oduška ponekad da vam bude lakše (najbolje jednom tjedno), ali ne pretjerujte. Kad vas uhvati želja za slatkišima, pojedite malo

voća. Primjera radi, jedna kriška kolača srednje veličine ili dvije limenke gaziranog soka tijekom dana = pola sata trčanja ili jedan sat hodanja.

Konstantno grickanje nečega, te pijuckanje sokova i kava postaje ovisnost. Zaustavite se kad vam se nešto "neplanirano" nađe pod rukom. Grickalice, sendviči, kolači, sokovi, sladoledi, aparati za kave i slične stvari su posvuda. Te stvari potpuno izbacite. Nećete ništa izgubiti, osim bespotrebnih kilograma.

Držite se ovoga i vidjet ćete odlične rezultate u roku od dva mjeseca. S vremenom dodajte neke druge vježbe ako želite, ali se prvo savjetujte s liječnikom i trenerom, pogotovo ako imate zdravstvenih problema. Obavezno se dobro informirajte vezano uz same vježbe te zagrijavanje i istezanje. Ozljede najčešće nastupaju u početku, kada srce želi odraditi više nego što tijelo još uvijek može podnijeti.

Najvažnije: Uradite sve ono što vam pomaže da održite visoku motivaciju. Ne mogu dovoljno naglasiti važnost toga. Kreirajte listu stvari koje funkcioniraju u vašem slučaju. [Isprintajte tablice i napravite plan, pridružite se izazovima](#) koji će biti najavljeni u grupi, koristite aplikacije i uređaje koji prate vašu dnevnu aktivnost. Gledajte, čitajte i slušajte sve što vas pokreće. Navijte sat ranije i stavite ga daleko od sebe da ga ne možete poklopiti. Upalite dobru glazbu i krenite.

Prednosti jutarnje rekreacije

Nađite snage da se probudite malo ranije i odradite trening (šetnja je također trening). Ako tako budete radili, uskoro ćete vidjeti višestruke prednosti jutarnjeg treninga. Razbudit ćete se i pozitivno polarizirati, a to je najvažnije za dobar početak dana. Trening je najbolja preventiva stresa.

Dok se drugi još bude, vama će energija biti na 100 % i spremno ćete dočekati nove dnevne izazove. Raspoloženje će vam biti izvrsno. Kad se pobrinite za svoje zdravlje čim krenete u novi dan, ništa vas neće moći izbaciti iz takta. Trebat će vam oko dva tjedna da se naviknete ranije ustajati, ali budite sigurni da vam to neće padati teško. Zbog ranijeg buđenja ćete ići ranije na spavanje i spavat ćete kao hrčak.

Jutarnje vježbanje će vam vrlo brzo prijeći u izvrsnu naviku. Sami birate kako ćete se osjećati i na što ćete se fokusirati čim otvorite oči ujutro.

Oprema koju si svatko može priuštiti



-Mekana podloga za plank i vježbe na podu, par bučica, elastične trake, preklopna klupica, uža za preskakanje

-Za šetnju, planinarenje ili trčanje krenite od kvalitetne odjeće i obuće, te ruksaka u koji ćete staviti par nužnih stvari.

(Većinu sportske opreme možete naručiti iz online prodavaonica fitness opreme ako vam se ne šeta po dućanima.)

ZAKLJUČAK

Kvaliteta vašeg života ovisi jedino o vama. Nemojte gubiti vrijeme nadajući se da će vas sreća sama pronaći. Vi joj morate otvoriti vrata. Ako imate cilj koji želite ostvariti ili ideju koju želite podijeliti s cijelim svijetom, radite na tome svim silama. Nemojte dozvoliti da vas bilo što zaustavi.

"Što ako mi se netko bude smijao?" - ovo pitanje je jedan od najčešćih razloga odustajanja. Vaše osobno zadovoljstvo te svi oni na koje ćete utjecati svojim primjerom su puno važniji od kritike nekoliko nezadovoljnih cinika.

Budite sigurni da oni koji žive ispunjen život ne gube vrijeme kritizirajući druge. Ako ne želite jednog dana žaliti za svime što niste napravili u životu, zaboravite na izgovore i tuđa mišljenja, te počnite raditi na stvarima koje su vam važne.

I na kraju...

Ako vam se ovaj plan svidio, zamolio bi vas za malu uslugu.

[Podijelite ga](#) sa svojim prijateljima i pomozite im da se pokrenu. Svi [komentari i povratne informacije](#) su dobrodošle. Zbog ograničenja društvenih mreža, samo mali postotak ljudi vidi moje objave u grupama ili na profilima. Iz tog razloga, ako želite e-mailom biti na vrijeme obaviješteni o dobrim idejama vezano uz kvalitetan i ispunjen život, prijavite se na tjedni newsletter [Kreativnih 5](#) (pet dobrih stvari koje će vam pomoći da osvježite vlastitu motivaciju i započnete novi tjedan na najbolji mogući način). Spama neće biti.

Osim u grupi, možete me naći na (klikni za povezivanje):



[Pinterest](#)



[Instagram](#)



[Twitter](#)




[LinkedIn](#)



[Facebook](#)

POVEZNICE:

- [Besplatno preuzimanje](#): audio-knjiga, tablice, PDF verzija knjige
- [Grupa Dugoročne navike](#) 
- [Dugoročne navike](#) web stranica

Moja preporuka: Izvrsne Knjige za Ispunjen Život

-NEKE OD NAJBOLJIH KNJIGA VEZANIH UZ SAMORAZVOJ I
CJELOŽIVOTNO UČENJE

Svatko od nas promatra svijet kroz vlastite naočale, što je glavni razlog zbog kojeg često dobivate drugačije odgovore od onih koje ste tražili. Ako želite prave odgovore na svoja pitanja, morat ćete ih sami pronaći. Ovdje sam naveo linkove koji vode na popriličan broj izvrsnih knjiga koje su mi pomogle u životu, a siguran sam da će pomoći i vama. Knjige su podijeljene u nekoliko skupina, prema određenom žanru. Da biste pronašli točno ono što tražite, odaberite skupinu i pogledajte moju kratku recenziju. Ako nemate vremena za čitanje knjiga, sjajan način da maksimalno iskoristite svoje vrijeme je da nabavite audio verziju i slušate dok vozite, šetate ili obavljate svakodnevne aktivnosti.

Napomena: *Navedene knjige i pripadajuće poveznice su za knjige izdane na engleskom jeziku. Za one knjige koje postoje na domaćem tržištu stavio sam napomenu uz naslov knjige.*

10 IZVRSNIH KNJIGA ZA SVAKOGA

-Nekoliko izvrsnih knjiga koje će vam pomoći da postanete potpunija i zadovoljnija osoba-

SAMOSPOZNAJA - 10 VAŽNIH KNJIGA

-Neke od najboljih knjiga koje će vam pomoći da bolje upoznate sebe i pronađete svoje mjesto u svemiru-

10 IZVRSNIH KNJIGA ZA SVE ONE KOJI SE ŽELE POKRENUTI

-Da bi ostvarili vlastite životne ciljeve, potreban vam je plan i dugoročna motivacija. Ove knjige će vam pomoći u tome-

10 VAŽNIH KNJIGA ZA USPJEŠNU PROMOCIJU VAŠEG RADA

-Kako uspješno promovirati ono na čemu radite putem internet marketinga, blogiranja i pisanja-

BIZNIS, KARIJERA I PRODUKTIVNOST - 10 VAŽNIH KNJIGA

-Ako želite biti uspješni u svemu što radite, ovo su prave knjige za vas-

10 NAJBOLJIH KNJIGA ZA USPJEŠAN RAZVOJ VJEŠTINA (kod djece i odraslih)

-Profesionalci otkrivaju kako ostvariti svoj puni potencijal u sportu, umjetnosti, i životu-

ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Informacije u ovom tekstu temelje se na mom osobnom iskustvu. Sve ovdje je napisano u najboljoj namjeri da vam pomogne u poboljšanju kvalitete vašeg života, ali vi sami ste odgovorni za sebe. Sve spomenuto je informativnog karaktera i ja se ne mogu na bilo koji način smatrati odgovornim za bilo kakve posljedice informacija koje tražite ili primete putem moje web stranice, e-maila, programa, usluga ili proizvoda. Ni u kojem slučaju neću biti odgovoran za bilo kakvu izravnu, neizravnu, posebnu, slučajnu, pravnu ili posljedičnu štetu zbog bilo kakve uporabe ili oslanjanja na informacije dobivene putem ove web stranice, e-mailova, programa, usluga i / ili proizvoda, uključujući, bez ograničenja, bilo koji izgubljeni profit, osobni ili poslovni prekid, osobne ozljede, nesreće, pogrešnu primjenu informacija ili bilo koji drugi gubitak, neispravnost, bolest ili poteškoće nastale na bilo koji drugi način, čak i ako sam izričito obaviješten o mogućnostima takve štete ili poteškoće.

Poveznice na ovoj web stranici, blogu, e-mailove prema programima, uslugama ili proizvodima te informacije, mišljenja, savjete, programe, usluge ili proizvode bilo koje druge tvrtke ili entiteta koristite na svoju odgovornost. Ne odgovaram za sadržaj internet stranica izvan ove internet stranice, te tvrtke ili osobe s poveznica na ovoj web stranici.



[Dugoročne navike](#)

V1.0

50