



Lekcija 10: VODI RAČUNA O SVIM ASPEKTIMA ŽIVOTA

Zdrave navike van posla koje utiču na efikasnost i primena tehnika van posla

Pored posla, važno je organizovati i planirati ostale aspekte života a to su: porodica, prijatelji, hobi i rekreacija, zabava, zdravlje... Najčešće greške koje pravimo prilikom kreiranja zdravih navika su:

1. Da se prepustimo stihiji i da ne planiramo dovoljno unapred ove stvari.
2. Teško nam je da se pokrenemo, ali kasnije smo nezadovoljni jer se nismo aktivirali.
3. Imamo predrasude u vezi sa planiranjem zdravih aktivnosti: *“Ne želim da se pretvorim u mašinu”*.

Nije poenta da isplaniramo svaki sekund našeg života, već da u naš plan uvrštavamo ono što nam je bitno, a primećujemo da nam svakodnevno nedostaje. Zato je važno koristiti tehnike lične efikasnosti i u privatnom aspektu života. Verovatno vam se dašava da imate stvari koje želite da radite, ali ne uspevate da se organizujete i one vam promiču. U nastavku su neki od predloga kako možete prevazići izazove.

Predlozi za organizovanje slobodnog vremena

Problem: Već duže vreme hoćete da krenete da vežbate, a ne počinjete. Čini vam se da nema šanse da ubacite odlazak na trening u vaš trenutni tempo života. Kako to rešiti? Primенite već naučene strategije: **Definisanje ciljeva** prema M.U.D.R.O. principima i **prevazilaženje odlaganja** preko Funkcionalnog modela motivacije.

Problem: Niste videli najbolju prijateljicu mesecima, uprkos tome što vam je jako važno da s njom održavate kontakt. Čini vam se da ni u narednom periodu nećete imati više vremena i brinete se da ćete se udaljiti i da će vam se prijateljstvo narušiti... Kako to rešiti? Možete prevazići ovaj izazov i nezadovoljstvo tako što ćete primeniti: **Planiranje unapred**, npr. na mesečnom nivou, korišćenje **tehnike levka**.

Problem: Važno vam je da čitate knjige, čak ste pre nekoliko meseci nabavili novu i uzbudljivu literaturu, ali nikako ne stižete da se posvetite tome, odlazete jer čekate pravi momenat, kad ćete biti opušteni, odmorni i dovoljno fokusirani da usvajate nove sadržaje... Kako to rešiti? Možete da prevaziđete ovaj izazov tako što ćete pre svega realistično sagledati da **nema jednog pravog trenutka** za čitanje, već je svaki trenutak pravi... Primенite **tehniku “5 minuta”** u trenucima kada imate “prazan hod”, dovoljno je vremena koliko Otraje kraća pauza, a uspevate da održite kontinuitet sa čitanjem. I malo po malo, razvićete zdravu naviku. Uvođenjem zdravih životnih navika vodimo računa o sebi, što dugoročno ima značajnije i korisnije efekte na naše blagostanje.



Saveti za održavanje fizičke vitalnosti u cilju veće produktivnosti

1. **Redovno spavanje** - odlazak na spavanje u isto vreme, dovoljno sati spavanja (“punjenje baterija” jer hroničan umor narušava psihofizičko funkcionisanje).
2. **Pravilna ishrana** - uobročenost, užina, izbegavanje prejedanja.
3. **Redovna fizička aktivnost** - dva dana nedeljno odlazak u teretanu, na jogu, ples... ili svakodnevna šetnja minimum 30 minuta.
4. **Relaksacija** i uživanje u prijatnim aktivnostima - topla mirišljava kupka, masaža, opuštanje uz umetnost (film, muziku, ples...).
5. **Uvoditi male promene** - šetnja do posla (parkiranje dalje ili izaći dve stanice ranije), planirajte obroke, šetnja sa drugaricom i kafa za poneti, birati zdrave napitke umesto visokokaloričnih, gaziranih i sl.