

Neusmiljen življenjski tempo nas sili v to, da več stvari delamo hkrati, da dan poteka živčno in ves čas v gibanju. V takšnem okolju težko pogledamo na svoje življenje in na vse, kar počnemo. Včasih nam zmanjka moči, včasih tudi volje, da bi se spoprijeli z izzivi. Motivacija in meditacija sta prava načina, da se z delovanjem vrnemo k svoji pravi naravi.

Pogovarjala se je: Zala Grilc

Motivacija **VS** meditacija

Motivacija ni tako težko ulovljiva, kot se zdi na prvi pogled. Iz izkušenj vemo, da je naša

motiviranost ob uspešnem dokončanju neke naloge pogosto na višji ravni, kot je bila, preden smo se te naloge lotili. Če se malo pošalim: z motivacijo smo pogosto bolje opremljeni takrat, ko zadevo dokončamo, kot pa pred začetkom izziva. Seveda lahko motivacijo, ki izhaja iz občutka zmage ob dokončanju neke naloge, uporabimo za nove izzive. Takrat smo v zmagovalnem počutju, zdi se nam, da gre vse lažje in se vseh novih zadev lotevamo pogumneje in bolj zagnano. A kako priti v ta cikel? Ali drugače: kako živeti produktivno življenje brez nepotrebnega stresa?

Biti motiviran in produktiven

Dobro je najprej razumeti, kaj je produktivno življenje brez nepotrebnega stresa. Razlogov za negativni stres je veliko, a zelo pomemben



MOTIVACIJO

Nataša Brunec, certificirana trenerka metode GTD®, www.gtdslovenia.com



vir negativnega stresa izhaja iz odlašanja z začetkom ali pa iz nedokončanih zadev. Stres nas lahko muči tudi takrat, ko veliko delamo, a vemo ali čutimo, da ne delamo pravih stvari. Pogosto sploh nimamo celotne predstave o vsem, kaj bi sploh morali ali želeli narediti. Preprosto nimamo nadzora nad svojim delom in življenjem. Obstajajo različni načini, kako pridobiti občutek

sproščenega nadzora nad svojim življenjem in delom ter kako ponovno najti stik s samim sabo. Sama uporabljam in učim metodo GTD®. Uporabniki metode ugotavljamo, da lažje obvladujemo vsakdanje izzive in delo, ter tudi, da imamo relativno jasno sliko o svojih dolgoročnih ciljih. Prav tako poznamo prijeme za postopno uresničevanje večjih ciljev. V zeleno smer korakamo lažje in pogumneje kot pred uporabo metode.

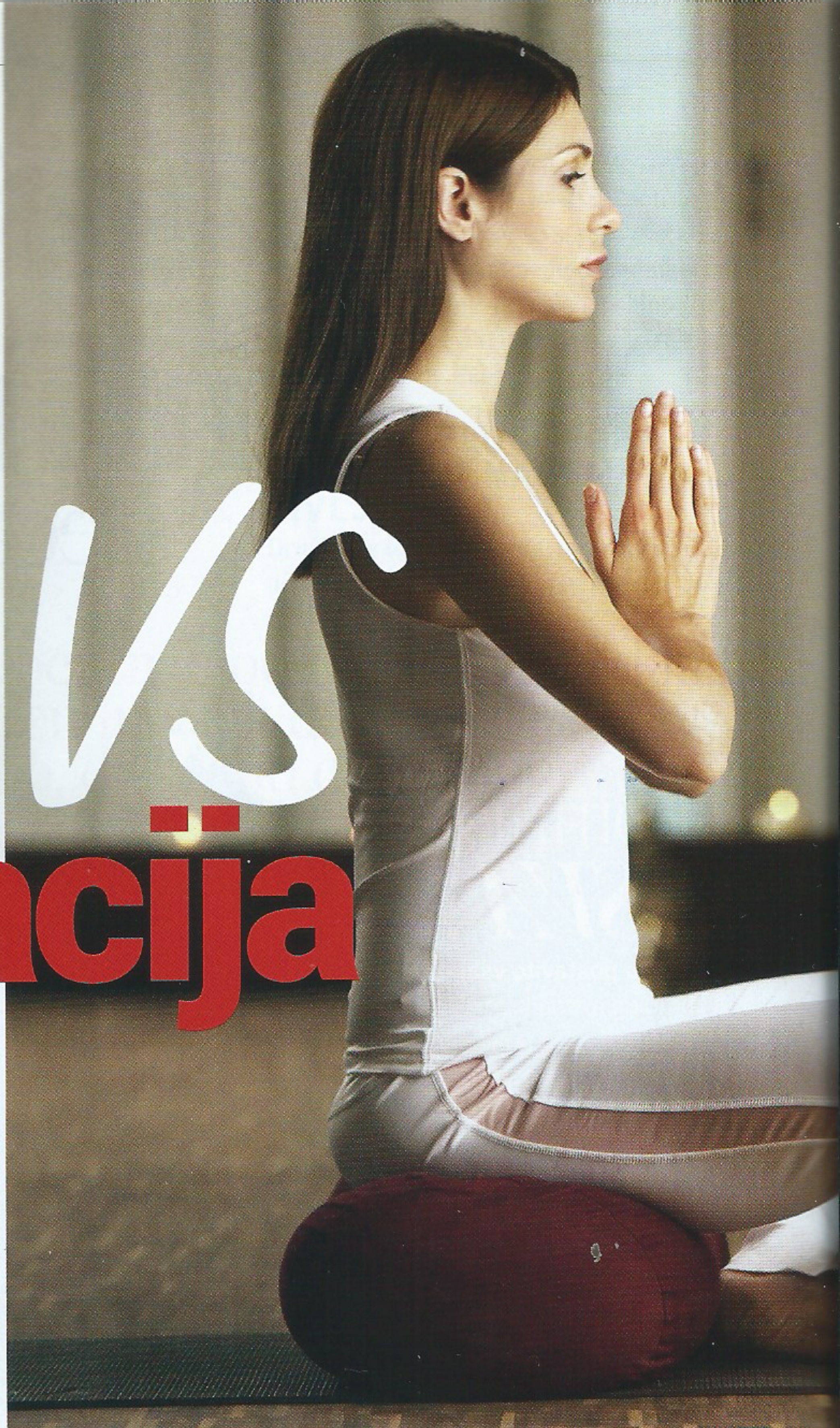
Kaj je to GTD®?

Osnovno načelo metode GTD® ali 'gremo to dokončat' je, da morate zadeve spraviti iz svojega uma v zanesljiv zunanji sistem. To um osvobodi naloge, da si mora

zapomniti vse, kar morate narediti, in vam omogoči, da dejansko lahko osredotočeno počnete, kar morate oziroma kar je smiselno početi. GTD® je kombinacija petih korakov, ki peljejo k ravnotežju med kratkoročnim sproščenim nadzorom ter osredotočenostjo na dolgoročne pozitivne izide. Metodo uporablja več milijonov ljudi po vsem svetu, njeni učinkovitosti pa potrjujejo tudi znanstveni dokazi.

Kako se lahko naučim metode?

Metode se lahko naučite iz knjige Davida Allena *Gremo to dokončat* ali pa se udeležite delavnice GTD®. Metoda je univerzalna in fleksibilna, deluje pa





”

Stres nas lahko muči tudi takrat, ko veliko delamo, a vemo ali pa čutimo, da ne delamo pravih stvari.

zapomniti vse, kar morate narediti, in vam omogoči, da dejansko lahko osredotočeno počnete, kar morate oziroma kar je smiselno početi. GTD® je kombinacija petih korakov, ki peljejo k ravnotežju med kratkoročnim sproščenim nadzorom ter osredotočenostjo na dolgoročne pozitivne izide. Metodo uporablja več milijonov ljudi po vsem svetu, njeni učinkovitosti pa potrjujejo tudi znanstveni dokazi.

Kako se lahko naučim metode?

Metode se lahko naučite iz knjige Davida Allena *Gremo to dokončat ali pa se udeležite delavnice GTD®*. Metoda je univerzalna in fleksibilna, deluje pa

neodvisno od tega, s čim se ukvarjate, koliko ste stari, ali ste direktor velikega podjetja ali pa 'direktor' gospodinjstva.

In kaj bo drugače?

Veliko uporabnikov GTD® na začetku izboljša predvsem svojo storilnost in učinkovitost. Ali pa so ob enaki stopnji storilnosti mirnejši in bolj sproščeni. Ko se v metodi izurimo, pa opazamo, da zelo prispeva k občutku jasnosti. Nad življenjem in delom imamo vzpostavljen sproščen nadzor, smo ustvarjalnejši in pogumnejši. Smo tudi bolj prisotni in sproščeni. Metoda omogoča, da ostajamo fleksibilni in odzivni na nove priložnosti, ki se sproti pojavljajo.

FOTO: DOMEN BLENKUŠ, GETTY IMAGES, OSEBNI ARHIV

ZA

Vsak dan se pri svojem delu srečujemo z različnimi ljudmi, dogodki in situacijami. Pri tem moramo biti najprej čvrsti in stabilni v sebi, da lahko delujemo in pomagamo tudi drugim. Ljudje že tisočletja poznajo načine, kako s spoznavanjem življenja spoznati tudi samega sebe in svoje potrebe, kako med napačnimi informacijami spoznati prave, s katerimi bi bile naše želje zdrave, ter se zavedati v trenutku tukaj in zdaj.

Z molitvijo in meditacijo lahko povežemo verovanje varovanja, saj ni verovanja, če ni varovanja lastnosti svoje prave narave. Ko človek preneha biti božje bivanje, ni več nebeško sanjanje, ki je meditacija vizije, niti ni rajsko druženje, ki je motivacija načrta, saj človek ni samo materialno, temveč tudi nevidno duhovno bitje. S tem ko se bojujemo za nedolžne, dosežemo zdravje povezanosti, da najdemo moč in ljubezen, ter postajamo vsak dan vse boljši človek. Včasih ne zmoremo obvladati misli, ker ne ločimo, katere misli se pojavljajo zaradi zunanjih pritiskov in katere so naše. Potem imamo dve možnosti: ali o tem premišljujemo, se vznemirjamo, smo nesrečni ali pa se zaščitimo z molitveno meditacijo.

Kaj je meditacija

Molitev ni nič drugega kot potrebna meditacija in vsaka meditacija mora biti obenem molitev.

Vendar se zaradi sebičnosti posestivosti človek od zlate priložnosti moči, ki je zakladna motivacija za meditacijsko molitev, je navdihovanje atmosfere za zdravje, celo vsega sveta. Vse, kar je v življenju v prihodnosti, prihaja iz molitve. Molitev nekaj zahtevati od dragi Boga, temveč biti hvaležen za vsako šolo, izpit, lek ali test. Človek krši vse naravne prošnje Svetega duha, potem pa se obrne k dragega Boga, naj ga ozdravi.

”

Za molitev je potreben priskrušenost zaupanja.

Molitev ni zahteva, temveč je prošnja za nekaj, potrebna v nalogi, rast v prežetosti, hvaležnostjo, da bi se lahko razvijala izpolnjevanje z zaupanjem.

Zavedanje dobrote

Šele ko se zavedamo dobrote, ki jo ves čas potrebujemo, odvetniško na nas 'zli' dragi Bog, lahko kjer koli kar koli oplemenitimo. Modreci ustvarijo priložnosti motivacije nedolžnih za molitev, ker se z meditiranjem brez vizije korenin in načrta izvora pritihotapijo šepeti nevihtnih telepatov, ki v izid dobrega lastnike plemenit zavajajo v svojo surovost prepada, saj se v takih trenutkih klasični človek zaradi prebrisanosti zvišuje.