

Foto: Nelson



Razlika med 1. in 5. mestom je predvsem v glavi

Izkoristite tehnike mentalnega treninga za doseganje svojih osebnih in poslovnih ciljev.

Andreja I. Kanduč, diplomirana mentalna trenerka



svetovalec

Prevzemite odgovornost zase in za svoja dejanja.

Mentalna trdnost nam omogoča, da kontroliramo svoja čustva in reakcije, da delujemo zavestno in v skladu s svojimi vrednotami in cilji.

Že stari slovenski pregovor pravi, » Vsak je svoje sreče kovač«. Pregovor, ki ga danes razumem precej drugače, kot sem ga razumela na začetku svoje življenjske poti. Takrat so nas starši in učitelji učili, naj pridno študiramo in trdo delamo, pa bomo srečni. Nikar ne razumite narobe, trdo delo in stalno izobraževanje zame še vedno predstavljata ključna stebra za osebno srečo in uspeh.

Vseeno pa na ta pregovor danes kot diplomirana mentalna trenerka gledam malo drugače. Ko kujemo svojo usodo, se nemalokrat zgodi, da smo prav mi tisti, ki sami porušimo tisto, v kar smo vložili toliko napora, časa in sredstev. Kako je to mogoče? Zakaj se nam to dogaja?

Glavni razlog za to je preprosto dejstvo, da ljudje nismo stroji, nismo zgolj fizična bitja, ampak je velik in pomemben del nas tudi naš mentalni del. Kaj pravzaprav zajema pojem »mentalno«? Mentalno je duševno, intuitivno, je čustveno, je duša, je bit, je misel in je tisto nekaj v nas, kar nam omogoča, da dosegamo nadpovprečne dosežke, hkrati pa nas lahko popolnoma onesposobi. Ko se končno zavemo, da smo več kot zgolj fizično telo, začnemo skrbeti za svoje mentalne potrebe in razvijati tudi svoje mentalne spretnosti. Šele takrat postanemo uspešen kovač svoje sreče.

Razvijmo mentalno trdnost

Mentalna trdnost nam omogoča, da kontroliramo svoja čustva in reakcije, da delujemo zavestno in v skladu s svojimi vrednotami in cilji. Mentalno trdnost razvijamo z mentalnim treningom z namenom doseganja treh ciljev:

1. Optimalno počutje – samo zdrava in zadovoljna oseba je lahko tudi uspešna.

2. Optimalno delovanje – vedeti kaj in kako.

3. Optimalni način – narediti stvari pravilno.

Mentalni trening se začne z zavedanjem, z našim spoznanjem, da smo nekaj več kot zgolj tisto, česar se lahko dotaknemo in kar lahko izmerimo.

Danes vemo, da smo s svojimi čutili in današnjo tehnologijo sposobni zaznati približno 5 odstotkov tega, kar nas obdaja. Skoraj 25 odstotkov vesolja predstavlja temna snov in skoraj 70 odstotkov nam povsem neznana, tako imenovana temna energija. Vedno bolj razumemo, da je vse povezano in je vse energija. Energija pa je valovanje. Naša čustva, naše misli, naši odzivi so posledica energij, ki se pretakajo v našem telesu in vplivajo tako na naša ravnanja kot na naše zdravje (fizično telo).

Zato ne zanemarjajte svojih čustev in misli. Prevzemite odgovornost zase in za svoja dejanja. Z metodami mentalnega treninga se naučite prepoznavati prepletenost podzavestnega in zavestnega in kako lahko vplivamo na svoje misli. Človek ima v dnevu med 30.000 in 70.000 misli, vendar naenkrat eno samo. Dobra novica je, da mi odločamo o tem, katera bo ta misel. Poskrbite, da bo prava! ^{gg}

Seminar:

Nove ključne kompetence vodij

GZS-jev seminarski trojček Nove ključne kompetence za vodje je namenjen posameznikom, vodjem in podjetnikom, ki ste pripravljeni in željni spreminjati sebe in svojo okolico v družbo z višjo dodano vrednostjo. Če želite spoznati nove ključne kompetence za vodje, potem ne smete preslišati najnovejših spoznanj s področja vodenja, ki jih bodo z vami delili Sanela Dmitrovič, dr. Marko Divjak in Andreja I. Kanduč. Seminar bo **12. februarja 2019** v dvorani A na GZS med 9. in 16. uro.

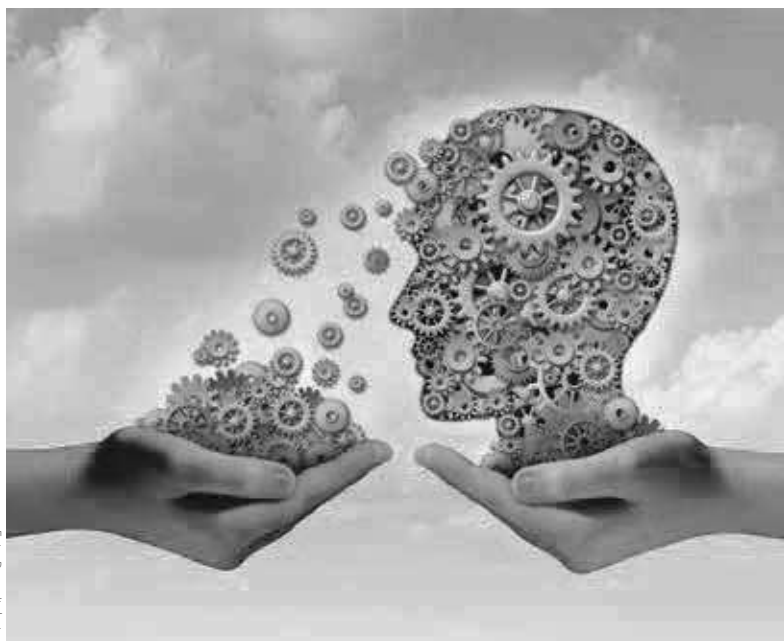


Foto: Depositphotos