

BITI PRIPRAVLJEN

Vsak od nas razume, da je pripravljenost ključen del uspeha. Pa še vedno včasih začnemo delati na uresničitvi nekega cilja, ne da bi res razumeli naš namen, ali pa si nečesa tako močno želimo, da se tega lotimo brez priprave. Preden nekaj začnemo, je dobro da smo na to pripravljeni, da izdelamo »načrt za akcijo«. Postopek priprave zahteva potrpežljivost. Ko pa enkrat imamo načrt, bomo potrebovali vztrajnost in fleksibilnost pri uresničevanju le-tega. Jogijski nasvet pa je še, da nismo navezani na rezultate – pomembna je pot in ne cilj.

Prvi korak priprave je jasnost namena, projekcije in potencialnih vplivov uresničitve našega namena. Jasnost namena nam pomaga, da prepoznamo, ali gre za namen, ki nas podpira, namen, ki podpira izražanje našega resničnega bistva. Jasnost projekcije ustvarimo, ko se uskladimo s svojim ciljem. Naša predanost namenu ustvarja frekvenco, ki je naša projekcija. Razmišljamo o našem cilju in gradimo notranje vzdušje, ki pritegne primerne okoliščine za uresničitev. Razumemo vpliv, učinke in posledice doseganja našega cilja, in nato preverimo, ali smo se pripravljeni soočiti z njimi.

Vzemimo na primer nakup novega stanovanja ali začetek novega razmerja. Vprašajmo se, ali stanovanje, ki si ga ogledujemo ali oseba, s katero želimo začeti razmerje, podpira naš pristen izraz. Ali se lahko uskladimo z idejo o tem? Če si predstavljamo, da je naš cilj že izpolnjen, pogledamo, kakšni občutki nas obdajajo. Kakšen vpliv bo uresničenje tega cilja imelo na naše življenje? Kako vpliva na nas in druge okoli nas?

Ko smo popolnoma pripravljeni na nekaj, takrat razumemo naš cilj iz različnih zornih kotov, nimamo dvoma, ki bi spodkopaval našo projekcijo. Imamo jasnost in odločnost, podroben načrt/strategijo za dosego cilja. Takrat je doseganje cilja le vprašanje časa.

Za zabavo pa pogledjmo še pet razlogov, zakaj je priprava načrta pomembna pri uresničevanju cilja, kot predlaga sistem ChatGPT na osnovi obdelave velike količine besedil.

Jasnost ciljev: Priprava načrta pomaga jasno opredeliti cilje. Ko so cilji jasni, je lažje razumeti, kaj je treba storiti, da jih dosežemo. Pomaga pri postavljanju prioritet in sprejemanju boljših odločitev.

Upravljanje virov: Načrt pomaga določiti vire, potrebne za doseganje ciljev. Pomaga učinkovito in uspešno razporediti vire. Če imate načrt, lahko predvidite potrebe in zahteve projekta ter temu primerno dodelite sredstva.

Obvladovanje tveganja: načrt pomaga prepoznati potencialna tveganja in razviti strategije za njihovo ublažitev. To vam omogoča, da ste proaktivni pri prepoznavanju in reševanju morebitnih težav, preden se pojavijo.

Upravljanje s časom: načrt pomaga učinkovito upravljati s časom. Pomaga določiti realistične časovnice in roke za dokončanje nalog. Pomaga določiti prednostne naloge in jim ustrezno dodeliti čas.

Odgovornost: Načrt pomaga vzpostaviti odgovornost za uspeh projekta. Z načrtom vsi udeleženi v projektu vedo, kaj se od njih pričakuje in kdaj. Pomaga ustvariti skupno razumevanje o tem, kaj je treba narediti in kdo je odgovoren za to.

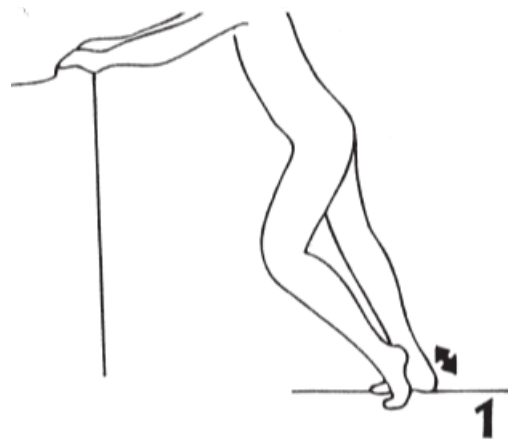
KRIJA ZA ENERGIJO IN REGENERACIJO

Vir: Physical Wisdom

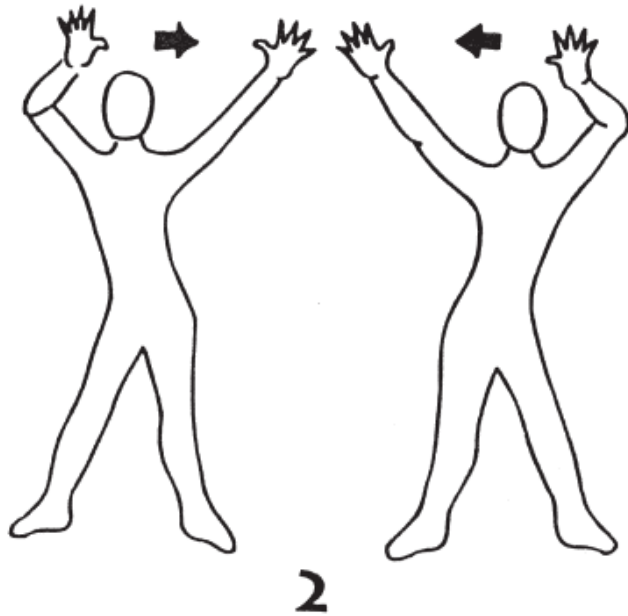
Ta krija obravnava vprašanja, ki so posebej povezana s krepitvijo zmožnosti vzdržljivosti, kar je pomembno pri uresničevanju ciljev. Gradi vzdržljivost, pogum ter fizično, mentalno in duhovno moč, tako da se lahko spopademo z izzivi nove dobe z milino in vitalnostjo.

1. Primemo se za rob umivalnika, stabilnega stola ali partnerja in se premaknemo s stopali nazaj, dokler ne držimo celotnega telesa pod kotom 45 stopinj. Začutili bomo raztezanje v stegenskih mišicah. Začnemo izmenično dvigovati in spuščati pete, hodimo na mestu, ne da bi dvignili prste od tal. Roke in noge so popolnoma iztegnjene, telo pa rahlo upognjeno na sredini. Med hojo lahko spustimo glavo. Hodimo živahno, tako da se potimo.

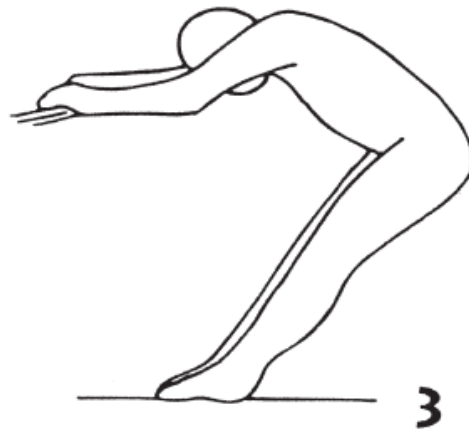
[11 minut]



2. Stojimo tako, da so noge v širini ramen in iztegnemo roke nad glavo z dlanmi obrnjenimi naprej, komolci so rahlo pokrčeni, prsti pa široko razprti. Premikamo roke levo-desno z dovolj sile, da bodo zamahi rok povzročili nihanje bokov. [11 minut]



3. Ponovno se primemo za rob umivalnika, stabilnega stola ali partnerja. Upognemo se v pasu z glavo navzdol med rokama. Začutili bomo raztezanje v spodnjem delu hrbta in na zadnji strani nog. Sprostimo se in raztegnemo. [11 minut]



Po knjigi "Progressing in Leadership and Success", Sadhana Singh & Dunia Mladenic, 2016.