

U buci svakodnevice: kako se fokusirati na ono što je doista važno?!

Često ne možemo razaznati niti obaviti ono što je važno zbog nepotrebne gužve koju smo sami sebi stvorili. Za početak važnih promjena, najmudrije je analizirati postojeću situaciju i riješiti se tereta koji nas koči da budemo spretniji i učinkovitiji

Ponekad je tako teško nešto započeti. Iako sami sebi često damo obećanje, dogodi se da nas spriječe neke nepredviđene okolnosti ili jednostavno nismo u pravom raspoloženju za ono što bi nam moglo koristiti.

Na radionicama u Filaksu često razgovaramo o tome koliko je teško nositi se sa svakodnevnim promjenama, a još teže samoinicijativno započeti neke važne preokrete. Kaže se da ljudi zapravo nemaju problem s promjenama, već s onim kako promjene utječu na njih.

Sigurno ste se bezbroj puta našli u situaciji da ste nešto odgađali i razmišljali o tome, a na kraju se dogodilo da ste sve obavili puno brže nego što ste očekivali da će potrajati. Mnogi zaboravljaju biti fokusirani na rezultate pa se tješe da su bili dosta zaposleni. Aktivnost i učinkovitost nisu sinonimi stoga je ključno da na početku godine sami sebi odgovorimo na što ćemo se fokusirati u 2017. Ključno je odabrati želimo li da nam sljedećih dvanaest mjeseci budu izrazito aktivni ili želimo biti učinkovitiji s manje uloženog vremena i truda?

Svi smo već navikli da nas pritišću obveze i brojni kontakti sa zahtjevnim ljudima. Mnogi posrću pod teretom obveza i odgovornosti. Mnogi pokušavaju napraviti više za sebe i obitelj pa se trude pojačati aktivnost, no zaborave se pitati što im uistinu koristi. Ponekad odgađamo važne stvari zbog kojih bismo mogli biti sretniji i uspješniji, a vrijeme i energiju trošimo na manje potrebne aktivnosti. Ponekad ulažemo u nepotrebne poslove, bez kojih bismo bez problema mogli funkcionirati i čije ukidanje ne bi donijelo nikakvu negativnu posljedicu u našem životu. Pitajte sami sebe što bi se dogodilo kada biste još više energije uložili u ono što vas uistinu raduje i u ono što je do sada donosilo rezultate. Možda ste zbog stresa i obveza iz vida ispustili ono što je očito... Poznato je da propast počinje onoga trenutka kada prestanemo raditi ono zbog čega smo uspjeli. Prisjetite se jeste li popustili baš u onome što vas je već jednom dovelo do rezultata.

Ponekad ne možemo razaznati niti obaviti ono što je važno zbog nepotrebne gužve koju smo sami sebi stvorili. Za početak važnih promjena, najmudrije je analizirati postojeću situaciju i riješiti se tereta koji nas koči da budemo spretniji i učinkovitiji. Ponekad vučemo ručnu kočnicu pred važnim promjenama, no život svejedno ide dalje. Koliko snage možda ulažete u grčeviti stisak već poznatog, toliko je dovoljno da pogledate ispred sebe i odvažno krenete dalje.

Dr. sc. Elvira Mlivić Budeš, konzultantica za razvoj poslovnih vještina
elvira@filaks.hr
www.filaks.hr