

## Knjiga tjedna: "Kako pregorjeti i uzeti život u svoje ruke"

*Aljoša Bagola bio je jedan od najuspješnijih kreativnih direktora u regiji. Bio je, jer više nije kreativni direktor. Prije pet godina je "pregorio" od previše posla. Kada se nakon oporavka vratio u agenciju, prvo je dao ostavku na sve vodeće funkcije u kreativnom odjelu. Sve što mu se događalo posljednjih nekoliko godina, Aljoša je zapisao u knjizi "Kako pregorjeti i uzeti život u svoje ruke"*

U današnje vrijeme svi su u strahu da ne pregore. Nikome danas nije lako.

**Aljoša Bagola u knjizi nudi savjete kako ostati normalan i zdrav uz sve pritiske kojima smo svakodnevno izloženi.** Sve to dovodi do pucanja po svim šavovima. Moramo se posvetiti više sebi, moramo voditi računa o svom zdravlju, ne smijemo probleme skrivati u sebi nego o njima govoriti.

Kako tvrdi Bagola, suvremene tehnologije udomaćile su nas u uvjerenju da neprestano moramo biti na raspolaganju. Umjesto da je sačuvamo, mi svoju energiju nekontrolirano razbacujemo naokolo. Zato je u pregorjelosti odmah isključio sve obavijesti na mobilnom telefonu, što njegovoj supruzi i danas stalno ide na živce. Kad je to napravio, mogao je opet vladati svojim vremenom. **Jedna od njegovih ključnih misli u knjizi kaže - prepolovimo svoju dostupnost i udvostručit ćemo svoje raspoloženje.** Lucidnim misaonim obratima i bravuroznim jezičnim igrama majstorski nas vodi kroz inspirativne životne priče, potresne spoznaje, neočekivane uvide i nesvakidašnja razmišljanja. Savjetuje nam kako se učinkovito suočiti s kaotičnim i neukrotivim suvremenim svijetom i unatoč tome u njemu pronaći komadić utjehe, smirenosti i optimizma.

Druga zabluda suvremenog svijeta je zahtjev da neprestano moramo biti sretni, ili kako to Bagola u knjizi zove, optički optimizam. **Ljudi su bića s kompleksnim emotivnim ustrojem i biti neprestano sretan je nemoguće.** Zato sebi moramo dopustiti sva raspoloženja i tek tada možemo napredovati. Ne možemo biti sretni po naredbi, ne možemo biti neprestano učinkoviti i podvrgnuti neracionalnim poslovnim ciljevima, ne možemo neprestano brinuti što će biti sutra. Sloboda nam ne smije biti samo deset minuta kad smo na kraju dana otkočili sve što nam je tog dana bilo zadano. **Zato se moramo naučiti brinuti se o sebi i postavljati granice.** Za to nam nisu potrebne magične izreke, nego samo malo zdravog razuma i riječ "ne".

