



Život po **TVOJIM** **PRAVILIMA**

*Prepoznaj nevidljiva
pravila koja
upravljaju tvojim
životom i počni da
kreiraš svoja.*

Sadržaj

Odakle dolaze pravila po kojima živiš

Vodim te na putovanje kroz vreme - da saznaš kako sam ja osvestila da živim po pravilima koja nisu moja 😊

03

I Deo: Kako da osvestiš glupa pravila?

“Glupa” pravila možemo da zovemo i ograničavajuća uverenja ili uverenja koja više nisu korisna.

06

Deset glupih pravila

Vodim te kroz najčešćih 10 “glupih” pravila na koje sam nailazila ja i u radu sa svojim klijentima. Možda su neka od njih i tvoja?

07 - 11

Izlistaj svoja glupa pravila

Sada kad ti je jasno šta su glupa pravila i zašto je važno da ih osvestimo, red je na tebe.

12

II DEO: Kako da kreiraš svoja pravila

Dobićeš vrlo jasne i praktične smernice kako da kreiraš svoja pravila po kojima želiš da živiš.

13

Koja pravila želiš da živiš?

Sada je red da kreiraš svoja pravila i dizajniraš život kakav želiš - po svojoj meri!

16

Šta je sledeći korak?

Ako ti je potrebna dalja podrška, ovde imaš moj predlog :)

18





Odakle dolaze pravila po kojima živiš?

Hoću da te povedem na jedno putovanje kroz vreme.

Šest i dvadeset je ujutru. Živim u malom dvosobnom stanu iznad Dušanovačke pošte sa drugaricom iz Niša. Prethodni dan nam je u posetu došla zajednička drugarica i do kasno smo sedele i družile se. Svi spavaju.

Alarm me budi nakon 4-5 sati sna. Šetam po stanu na prstima, pakujem ranac za trening, uzimam torbu sa laptopom, nosim cipele sa štiklom u kesi, i tako natovarena krećem na posao.

Drugarica koja spava u dnevnoj se budi na kratko i pravi izraz lica koji, kasnije ću saznati, znači - nisi normalna.

To je bio period kada još uvek nisam vozila. Sa torbom, rancem i kesom hodam do autobuske stanice i čekam 17-icu u kojoj je uvek ogromna gužva. Koliko sam samo puta propustila jedan autobus nadajući se da će u narednom biti malo manja gužva, da mogu da normalno stojim natovarena kao mazga, a da mi ništa ne ispadne iz ruku.

Od 7h do 8h traje trening, nakon čega se spremam, preobuvam u štikle i idem u kancelariju sa svim stvarima koje guram ispod stola da se ne vide. Obično ostajem duže, što zbog posla, što zato što se to od mene očekuje, što da sačekam da prođe gužva nazad preko Gazele. Nazad sam u stanu oko 19-20h.

To mi je bila skoro svakodnevna rutina.

Spolja je to izgledalo kao disciplina. **Bravo, Ana. Trening pre posla, u kancelariji dolazi prva, odlazi poslednja, radi vikendom. Ambiciozna, vredna, posvećena.**

Iznutra - nije bilo održivo. **Bila sam iscrpljena, nezadovoljna, bez vremena za sebe.** Tuđa očekivanja i obaveze bili su na prvom mestu. **Trčala sam u točku koji se neprekidno vrteo i nisam ni znala da mogu drugačije,** da imam izbora.

Mislila sam da je to jednostavno cena uspeha.

Trpi, čuti, radi, trudi se, ne žali se. Tako treba. Svi tako rade.

To su bila pravila koja često čak **nije niko eksplicitno rekao, ali su bila svuda oko mene** - u kulturi firme, u savetima mentora, u načinu vaspitanja, u onome što se **podrazumevalo ako hoćeš da napreduješ.**

Nije se to promenilo preko noći. Bile su mi potrebne godine.

“

Najvažnija stvar koja mi se desila: Prestala sam da živim po pravilima koja NISU MOJA!

PRAVILA KOJA SE ČESTO PONAVLJAJU POSTANU UVERENJA.

*A uverenja upravljaju našim životom,
najčešće bez naše svesti o tome.*

Sada živim potpuno drugačije. Ne delim stan ni sa kim. Prvih sat vremena ujutru je za mene. Treniram tokom dana kad pravim pauzu od posla. Dan organizujem kako želim, putujem, dovoljno spavam, imam vremena da čitam, pišem, viđam se sa društvom. Biram projekte i klijente sa kojima radim. Imam neograničeno dana godišnjeg odmora.

Dobra vest je da **uverenja možemo da menjamo, ali samo ako ih prvo osvestimo.**

I upravo to je poenta ove knjige. Ne da ti kažem kako treba da živiš. Ne da te ubedim da su moja pravila bolja od tvojih. Već da te **pozovem da zastaneš i zapitaš se:**

Po čijim pravilima zapravo živim?

Da li su to pravila koja sam svesno izabrao/la ili sam ih nesvesno od nekog preuzeo/la?

Kada ih osvestiš i shvatiš da postoje, izbor je tvoj. Možeš da ih zadržiš, jer je tako lakše i jer to svi rade. Ili možeš da kreiraš svoja.

Ovo je priručnik za one koji žele da kreiraju svoja.

I: Kako da osvestiš glupa pravila?

U ovom delu podeliću sa tobom primere deset glupih pravila na koje sam nailazila ja ili moji koučing klijenti.

Na poslu su glupa pravila najvidljivija, najraširenija i teško ih je preispitati. Posao je prostor gde smo naučeni da se "dokazujemo", da pokažemo da vredimo (a vrednost se meri kroz postignuće), da "zaslužimo" svoje mesto, odmor, pravo glasa.

Na kraju ovog dela **biće ti jasno šta su glupa pravila i imaćeš zadatak da razmisliš i zapišeš koja glupa pravila ti živiš.**

U drugom delu pričamo o tome **kako da kreiraš svoja pravila.**



Glupo pravilo 1: Što te više zovu, važnija/i si

Telefon ti zvoni bez prestanka. Poruke stižu i vikendom, i uveče, i na odmoru. Uvek si dostupan/a i prekidaju te u privatnim aktivnostima. Postoji nepisano pravilo koje kaže: *to znači da si važan/na, da si nezamenljiv/a, da sistem ne može bez tebe.*

Nije to važnost. To je **simptom**.

Ili si napravio/la sistem koji ne funkcioniše bez tebe jer nisi naučio/la tim da donosi odluke samostalno.

Ili je kultura u kojoj radiš takva da se od tebe očekuje da si uvek dostupan/na jer to je **"odlika dobrog radnika."**

Ni jedna ni druga opcija nisu dobre za tebe.

Ono čemu vredi težiti je sistem gde prekovremeni rad nije norma nego izuzetak, gde su ljudi samostalni i odgovorni za svoj deo posla.

Glupo pravilo 2: Budi primer pravog lidera - dolazi prvi, odlazi poslednji

Primer u čemu? Da možeš da sediš u kancelariji najduže? Kad sam poslednji put proverila, ne postoji takvo takmičenje.

Količina obavljenog posla nije srazmerna vremenu provedenom za stolom. Nikad nije bila, a danas kada većina poslova može da se obavlja odakle god, ovo pravilo je potpuno prevaziđeno.

I dalje ga mnoge organizacije žive jer niko nije odlučio da promeni.

Pravi pokazatelj dobrog rada su rezultati. I umesto da nagrađujemo ljude koji ostaju prekovremeno, vredi nagrađivati one koji posao urade dobro, a posebno one koji ga urade dobro i za kraće vreme.

Glupo pravilo 3: Mejlovi vikendom pokazuju posvećenost

Ne, nego pokazuju da nešto u sistemu ne funkcioniše.

Ako neko ne može da isplanira radni dan tako da sve završi tokom radnog vremena, to je problem njihove organizacije. A ako ti šalješ odgovore vikendom i zbog drugih radiš kad god ti oni traže, **ti zapravo rešavaš njihov problem, a ne pokazuješ posvećenost.**

Postoje situacije kada je nešto zaista hitno i reakcija van radnog vremena ima smisla. Ali ako je to norma, a ne izuzetak, nešto nije u redu sa sistemom.

Glupo pravilo 4: Umor je medalja za rad

Došla sam na kolegijum top menadžmenta jednog većeg klijenta. Pitaju me kako sam. Odgovaram ja sa osmehom: odlično, odmorno, puna energije.

Tišina. Lagana nelagoda. Svi ostali su se žalili: *umorni, nenaspavani, haos, ne pitaj, ma kako mogu da budem, ne znam gde mi je glava, gledaj šta se dešava...*

Kao da je u toku bilo **takmičenje koji sektor ima više haosa i ko je više i duže radio**. I ja sam odjednom bila čudna jer nisam imala čime da se takmičim.

Tim Feris to lepo objašnjava: biti umoran postalo je kao nositi medalju oko vrata. Ako si stalno umoran/a, to znači da mnogo radiš, da si vredan/na, da si posvećen/a.

Odmorni ljudi donose bolje odluke, manje greške i produktivniji su. Odmor nije lenjost. To je osnova, temelj uspeha i zdravog života.

Glupo pravilo 5: Moram da radim u porodičnoj firmi

Jer me je "ta firma odškolovala". Jer firma postoji zbog mene. Jer ne mogu da ostavim roditelje same. Jer će im biti teško bez mene, oni su već stari pa se neće snaći.

Zahvalnost je vrednost. Porodica je vrednost. Ova tema je dosta kompleksna, no svakako vredi osvestiti da **postoji razlika između toga da svesno izabereš da radiš u porodičnom poslu jer to zaista želiš i toga da ostaneš zato što se osećaš dužnim/om ili krivo zbog odlaska.**

Živeti tuđi život iz osećaja duga nije zahvalnost. To je žrtvovanje koje dugoročno nije dobro ni za tebe ni za ljude zbog kojih ostaješ.

Glupo pravilo 6: Odmor treba da bude samo 20 dana godišnje

Ko je to rekao? Kada? I zašto si to prihvatio/la kao nepromenjivu istinu?

Dvadeset dana godišnjeg odmora nije prirodni zakon. To je **dogovor**, nastao u određenom vremenu, u određenom kontekstu.

Mnoge kompanije u svetu eksperimentišu sa neograničenim godišnjim odmorom i pokazalo se da ljudi rade odgovornije jer im se veruje. Možda ovo "pravilo" može da se pregovara i dogovori drugačije?

Glupo pravilo 7: Radno vreme je tačno određenih 8 sati

Ovo pravilo nastalo je u industrijskom dobu, za rad na fabričkoj traci gde je fizičko prisustvo bilo neophodan uslov za obavljanje posla.

Danas živimo u ekonomiji znanja. Posao se obavlja glavom, ne samo rukama i **produktivnost ne zavisi od toga koliko sati si sedeo/la za stolom.**

Nisu svi jednako produktivni u isto vreme. Nije svaki dan isti. Nije svaki posao isti. A ipak, pravilo je ostalo isto decenijama, jer "tako je uvek bilo" i jer niko nije zastao da ga preispita.

Glupo pravilo 8: Vredim onoliko koliko radim i kakve rezultate postignem

Obrati pažnju na to kako kažemo: **“baš si vredan/na” samo kada neko uradi nešto, pomogne, postigne rezultat.**

Gotovo nikad ne kažemo da je vredan neko ko odmara, ko je u periodu između dva posla, ko traži sebe ili se oporavlja.

Kao da **vrednost dolazi isključivo iz onoga što radimo i stvaramo.** Kao da ne vredimo kada ne "proizvodimo ili doprinosimo."

Ovo je jedno od **najopasnijih pravila koja nosimo.**

Jer kada ostanemo bez posla, kada uzmemo pauzu, kada proglasimo da nam treba odmor ili period za sebe, javlja se osećaj krivice.

Osećaj da smo lenji, beskorisni, da zaostajemo. Da ne vredimo dovoljno.

Najveća laž je da vrednost treba da zaradimo.

Pročitaj naglas, pa ponovi još jednom:

66

Vredim samo zato što postojim. Moje vreme je vredno. Moje prisustvo je vredno. Moje postojanje je vredno. Ne treba ništa da uradim, kreiram, poklonim ni učinim da bih bio/la vredna. Vredim svakog trenutka. Uvek.

Glupo pravilo 9: Uspeh se meri bogatstvom

Divimo se bogatim ljudima. Čitamo njihove biografije, slušamo podkaste o njihovim jutarnjim rutinama, načinu na koji grade timove i donose odluke. Kao da je bogatstvo dokaz da su pametniji, spretniji, superiorniji od nas.

A onda se sazna da su neki od tih "uspešnih" ljudi iskorišćavali poziciju moći, ponašali se loše prema timu ili još gore - iskorišćavali maloletnice.

Ono što nam se javno predstavlja **retko je cela priča.**

Bogati ljudi su samo ljudi. Sa svim vrlinama, manama, slabostima. Možemo da učimo ono što nam je korisno iz njihovih priča, ali **ne treba da ih idolizujemo niti da bogatstvo automatski izjednačavamo sa integritetom, srećom ili ispunjenošću.**

Novac može da bude jedan deo definicije uspeha ali nije jedina ni najvažnija. **Tvoja definicija uspeha je samo tvoja i jedino nju treba vrednovati.**

Glupo pravilo 10: Ne treba da se suprotstavljam autoritetu

Ako si odrastao/la u porodici gde se nije smelo prigovarati, gde su odluke roditelja bile konačne i neupitne, gde su tvoji predlozi bili gušeni ili ignorisani, verovatno si tu lekciju poneo/la sa sobom u odrasli život i na posao.

Tako na poslu nesvesno nosimo uverenje da ko ima titulu, taj ima bolju ideju. Ko ima autoritet, taj se ne preispituje.

Naučeni smo da ćutimo jer se plašimo - da ćemo izgubiti posao, da ćemo ispasti drski, da ćemo pokvariti odnos.

A zapravo, **zdrava rasprava koja ima za cilj da pronađe bolje rešenje doprinosi odnosu i poslu.**

Tvoje mišljenje je važno, bez obzira na tvoje iskustvo i poziciju.

Sada je red na tebe...

Koja od ovih pravila prepoznaješ kod sebe? Postoje li neka koja živiš a nisu ovde navedena?

Zapitaj se i zapiši odgovor:

Koje nepisano pravilo o poslu slediš, a nisi ga nikada svesno izabrao/la?

Odakle je to pravilo došlo: iz firme, od mentora, od roditelja, iz sredine u kojoj si odrastao/la?

Koliko su ta pravila danas tebi korisna?



II: Kako da kreiraš SVOJA pravila?

Bila sam na treningu za trenere. U uvodnom delu, kada smo postavljali pravila ponašanja i očekivanja, jedna od prvih stvari koje nam je rekla trenerica Nina bila je:

"Ne sedi na svojim potrebama."

Objasnila je: ako vam se ide u toalet, nemojte da cupkate i čekate pauzu, samo ustanite i idite. Ako treba da se javite na telefon, izađite i javite se. Ako vam nešto treba, uzmite. Ako negde morate da odete, samo javite kad se vraćate.

Deluje kao nepotrebna napomena. A zapravo nije.



Koliko puta dnevno sedimo na svojim potrebama - **da ne uvredimo nekoga, da ne propustimo nešto, da ne ispanemo nekulturni, da ne budemo "ti koji uvek imaju problem"?**

Svaki put kada to uradimo, šaljemo sebi poruku: ja nisam važan/na.
Nešto drugo je važnije od mene.

I polako, to postaje pravilo po kojem živimo.

Kreiranje sopstvenih pravila počinje upravo odavde - od prepoznavanja svojih potreba. Od pitanja: **šta ja zapravo želim?**

I tu mnogi zastanu. Jer smo toliko dugo živeli po tuđim pravilima da nam je teško da čak i zamislimo svoja. Ili ih zamislimo, ali ih odmah cenzurišemo - ma to je nemoguće, to je bajka, to nije realno.

Moj predlog je sledeći:

**ZAMISLI
SVE JE
MOGUĆE**

Zamisli da nemaš ograničenja. Ne postoji ništa što te sprečava - ni finansije, ni društvo, ni porodica.

Kako bi izgledao tvoj idealan život?

Koja pravila bi živeo/la?

U šta bi verovao/la?

Napiši ih. Čak i ako ti deluju kao izmaštani, daleki, neostvarivi svet. Napiši ih svakako.

Jer **ne moramo odmah da znamo kako ćemo ih ostvariti.**

Na primer, ja sam godinama pre nego što sam to počela da živim napisala: hoću neograničeno dana godišnjeg odmora. Nisam imala pojma kako će to da izgleda u praksi. Nisam imala plan. Samo sam znala da to želim.

I danas to živim.

Vremenom sam osveščivala i menjala jedno po jedno glupo pravilo i uverenje koje mi nije bilo korisno novim. **Tako sam kreirala život po svojim pravilima, a sada je red na tebe.**

Koja pravila želiš da živiš?

Napiši svoja pravila. Bez cenzure, bez "ali kako", bez "to nije realno."

Evo nekoliko primera kako ova pravila mogu da izgledaju:

- *Odmaram bez krivice. Odmor mi pomaže da budem uspešnija.*
- *Biram projekte koji me ispunjavaju, ne samo one koji plaćaju račune.*
- *Zarađujem i stvaram vrednost i kada putujem, odmaram, ili ne radim ništa.*
- *Vredim samo zato što postojim.*

Tvoja pravila:



Pravila po kojim želim da živim:



Šta je SLEDEĆI KORAK?

Sada imaš svoja pravila zapisana. Bravo!

Možda ti neka od njih deluju daleko. Možda neka zvuče kao bajka. To je u redu. I moja su mi se tako činila kada sam ih prvi put napisala.

Vraćaj im se. Čitaj ih. **Ponavljaj ih sebi svakodnevno, dok ne počnu da se osećaju kao tvoja istina, a ne kao lepa želja.** Jer pravila po kojima živimo nisu ona koja smo jednom zapisali. Ona su ona koja **svakodnevno biramo.**

Ovo je početak.



Ako osećaš da ti je potrebna podrška na ovom putu, **zakaži besplatan intro call.**

Hajde da pričamo o tome gde si sada, gde želiš da budeš i kako ja mogu da te podržim.

ZAKAŽI POZIV

info@anabrzakovic.com
www.anabrzakovic.com