

Milica Stojiljković: Kada negujemo svoju sreću, zračimo ljubavlju

Lepo mi je

U tri i po decenije svog života, Milica Stojiljković, savetnik za lični i profesionalni razvoj, uspela je da smesti ceo jedan šareni svet koji je skrojila po svojoj meri. Nedavno je hrabro napustila direktorskiju poziciju i kreirala programe ličnog razvoja za sve koji žele da istražuju svoje potencijale. Povedena svojim iskustvom, sada poručuje da je život samo u našim rukama i da od nas zavisi u kom pravcu ćemo otici.

To istovremeno znači i stalni rad, trud i puno strpljenja, jer ne postoje gotova rešenja, niti možemo očekivati da menjamo druge, već samo sebe. I s v a k o iskustvo je, kako kaže, dra-

goceno znanje koje nam može dalje koristiti u životu, čak i onda kada nam to iskustvo izgleda kao loša okolnost.

-Ja sam volela svoj menadžerski posao i komunikacije, ali mi nisu odgovarali svi njegovi aspekti. Bila sam sve češće umorna i nervozna, ponekad ljuta. I nakon 14 godina, dobre pozicije i plate, shvatila da svoj posao mogu preoblikovati, baš onako kako bi meni odgovaralo. U sagledavanju prave slike stvari, pomoglo mi je praktikovanje meditacije, Či Gonga, Tai Čjia i srodnih vještina i tako sam osnovala svoj Centar za lični razvoj „Lepo mi je“ - priča Milica i dodaje da ta odluka nije došla preko noći i da je za sobom nosila puno razmišljanja, vere i snage da može, jer je to sebi i do sada više puta dokazala.

KORAK NAPRED

Tako je iz mnoštva komunikacijskih projekata, treninga komunikacijskih vještina, hiljada pročitanih stranica, stotina sati meditacije, kontaktata sa pojedinim i anonimnim ličnostima, uzele najbolje i kreirala programe koji i drugima mogu pomoći da neguju bolju verziju sebe i pronadu motivaciju za bilo koji korak napred u svom životu.

-Radim sa maturama i Šemama - kojima je valno da nadu vreme za sebe, pored svih obaveza koje imaju, sa studentima ili diplomcima - kojima treba motivacija i znanje da naprave novi korak u svom životu, mlađim i profesionalnim sportistima - koji su sjajni i uspešni, ali uvek moraju ići dalje, kao i sa svim ljudima koji su odlučili da naprave korak napred - bilo da žele da smršaju, odrave, uspeju u poslu ili nešto sasvim drugo - objašnjava Milica i dodaje da je svoju ljubav prema pišanju, kao profesor književnosti po obrazovanju, izrazila kroz svoj sajt www.leponije.rs, gde piše o svim ovim temama.

RAD NA SEBI

Projekat pod kojim realizuje sve svoje programe nazvana je #Negui radost

života, ali ne zato što misli da bi trebalo da budemo pozitivni i entuzijastični po svaku cenu, već zato što istinski uvek možemo sami izabrati bolju opciju u životu, ali da se za to moramo potruditi.

-Normalno je da smo nekada nervozni, ljuti, uplašeni, ali to su sve iskustva koja služe da iz njih nešto naučimo. Druge ljude i okolnosti ne možemo promeniti, možemo promeniti samo svoj odnos prema njima. Zato rad na sebi nije floskula, niti trend današnjeg vremena, već put da budemo stvarno srečni i neopterećeni suvišnim stvarima koje nam ničemu zapravo ne služe - poručuje Milica.

NEKO I NEŠTO

Potpuno je normalno da imamo ciljeve i da ih težimo. To što ona nije izabrala da ostane na direktorskoj poziciji, ne znači da je na toj poziciji loše. Samo, kako kaže, znači da njoj lično to nije odgovoralo, kao i da velike pozicije, mnogo novca, dobar automobil nisu garancija sreće.

-Ne potenciram da luksuzu i uspehu ne bi trebalo težiti. To su nečiji legitimni ciljevi. Ali ako se vodimo da je samo to važno ili da bismo da imamo nešto što vidimo kod drugoga, tu nastaje prepreka. Jer težimo da budemo po svaku cenu neko i nešto, a da se pritom nismo zapitali ko smrno mi zaista i zašto uopšte nešto želimo - naglašava Milica.

Ona

Odvojite 15 minuta za sebe

Kada želimo nešto važno da naučimo, za to odvojimo vreme, budemo strpljivi i dobro se koncentrišemo. Isto to možemo učiniti i sa sopstvenim životom, koji nam je svaka-koliko najvažniji. Jedan od načina je da se svakog dana umirimo bar na 15 minuta, ne radimo ništa drugo, osim što sedimo u šini i pratimo svoje misli i osjećanja. Na ovaj način dozvoljavamo sebi da se posvetimo svom unutrašnjem miru iz koga će postepeno doći svi odgovori. Ovo nije „magija“ ni „Zarobljeni Šapčić“, već praksa koja unosi istinsku sreću u naš život.

