ЛЕПО МИ ЈЕ!

Она је одабрала да негује радост живота уместо да буде директор. Нека вас пример Милице Стојиљковић инспирише да направите корак који ће вам покренути живот у правом смеру

ПИШЕ: МАРИЈА НИКОЛИЋ
ФОТО: МИЛОШ ЛУЖАНИН

Иако живот уме да буде непредвидив, од нашег става према препрекама и приликама зависи у ком смеру ћемо отићи. Склони смо да верујемо да живот није фер, али и да очекујемо да брза решења могу победити године брига, страхова и неостварених жеља. Међутим, све се мења оног тренутка када одлучимо да живимо другачије. Јер, наш живот је само у нашим рукама.

Пример Милице Стојиљковић (35) то нам у потпуности показује. Почела је да ради са непуне 22 године и за 14 година је од дипломе професора српске књижевности, преко новинарства и бављења комуникацијама, дошла до позиције директора. А онда је схватила да, иако све то што ради звучи лепо и доноси успех који се цени, она жели нешто друго, оно што је чини потпуно срећном и испуњеном особом.

„Радећи у различитим компанијама, већ скоро 10 година проучавам и практикујем медитацију, ћигонг, таи чи и сродне вештине, и то ми је помогло да схватим шта заиста желим од живота. Ниједан посао нисам добила преко везе, у све сам уложила само свој труд и знање. Знала сам да ћу успети и ако пробам нешто сасвим другачије. Тако сам отворила свој Центар за лични развој *Лепо ми је* и без уштеђевине и великих планова напустила директорску позицију. Кренула сам да градим свој живот онако како ја хоћу", прича Милица.

Ова млада жена истиче да је и те како имала успоне и падове, несигурности и нервозе током своје пословне каријере, али да јој је све то било искуство из кога је учила, а које и сада користи у свом животу, али и раду са људима.

ЛИЧНИ РАЗВОЈ – ЛИЧНА СТВАР

Написала је до сада више од 1.000 новинарских текстова, реализовала још толико комуникацијских пројеката, одржала више од 100 тренинга комуникацијских вештина, сарађивала са доста познатих и непознатих, занимљивих и мање занимљивих људи. И посветила стотине сати

МОТИВАЦИОНИ ПРОГРАМИ ЛИЧНОГ РАЗВОЈА

Користећи своје искуство и досадашњу праксу, креирала је програме који комбинују вештине личног развоја са вештинама успешне комуникације и пословања. Фокусирани су, пре свега, на оне категорије људи којима је мотивација посебно важна: мамама и женама којима је важно да нађу време за себе, поред свих обавеза које имају; студентима или дипломцима којима треба мотивација и знање да направе нови корак у свом животу; младим и професионалним спортистима који су сјајни и успешни, али увек морају да иду даље, свим људима који су одлучили да направе корак напред – било да желе да смршају, оздраве, успеју у послу или једноставно истражују своје потенцијале. О свим овим темама, Милица Стојиљковић пише на свом сајту www.lepomije.rs.

вежбању ћигонга, таи чија, медитирању, Баховим капима. Много је радила са људима – кроз предавања, радионице, семинаре, индивидуалне консултације...

„Лични развој је лична ствар, као што каже и сам назив. А када је нешто лично, то значи да зависи искључиво од нас самих. Ма колико нас данашњи животни трендови уверавали да срећу и одговоре на различита питања можемо пронаћи ван нас, то је велика заблуда. Сви одговори које тражимо налазе се у нама самима и то није популарна фраза, већ истина. Друге не можемо да мењамо, можемо само променити свој однос према њима. А да бисмо пронашли одговоре у себи, потребно је да се томе посветимо, да се умиримо, концентришемо на то, пронађемо одговоре и заиста упознамо себе", каже Милица и додаје да то није много другачије него када се посветимо читању књиге из које нешто можемо сазнати и научити.

Потпуно је нормално да имамо циљеве и да им тежимо. То што она није изабрала да остане на директорској позицији, не значи да је на тој позицији лоше. Само, како каже, значи да њој лично то није одговарало, као и да велике позиције, много новца и добар аутомобил нису гаранција среће.

КОРАК НАПРЕД

Она је своје менаџерско и комуникацијско искуство искористила за посао којим се сада бави. На основу својих радних и животних искустава, креирала је програме личног развоја који усмеравају људе да негују унутрашњи мир, да буду задовољни собом, истражују своје потенцијале, али и да науче конкретне вештине – како да боље комуницирају са другима, да презентују или напишу си-ви, оставе добар утисак на разговору за посао.

„Ја сам обожавала посао којим сам се бавила, али схватила сам да сви његови аспекти не одговарају мојој природи. Зато сада знање из комуникација и бизниса користим да едукујем људе који у то нису упућени. Срећна сам због тога, а још ме више испуњава када препознам да људима ова знања значе и да захваљујући њима праве корак напред у свом животу", са задовољством прича Милица и додаје да је ипак најважније да у себи непрекидно и упорно тражимо своју суштину, јер тако долази срећа која заувек остаје.

НЕГУЈ РАДОСТ ЖИВОТА!

Она, како каже, медитира и вежба таи чи, а када су јој потребне, користи и Бахове капи. Неко можда има друга решења. Свакако, сви имамо 15 минута у току 24 сата да се посветимо себи. И то није себично према другима. Напротив, ми тако постајемо бољи као особе, како за себе, тако и за друге.

„Због тога сам пројекат, у оквиру кога су сви програми које реализујем, назвала *#Негуј радост живота*. То не значи ентузијазам и позитивно размишљање по сваку цену. Важно је да знамо да увек можемо изабрати бољу опцију у животу, да то заиста можемо, али да се морамо потрудити да у томе успемо. Нормално је да смо некада нервозни, љути, уплашени, то су све искуства која служе да их њих нешто научимо. Па и у природи постоје дан и ноћ, светло и тама, топло и хладно, да нема ових супротности, тешко да би свет изгледао овако како сада изгледа", поручује Милица.

Када смо је питали како изгледа њен дан, рекла нам је, иако ће звучати нескромно, да је то један сјајан дан. Али, само зато што је то њен дан: „Прво имам времена за цео свој јутарњи таи чи тренинг. Друго, обучем шта хоћу, а не шта састанци тог дана налажу. Треће, имам времена да припремим здраву храну и посветим право време свом сину, у односу на јурњаву током три кратка преостала вечерња сата која сам имала после шест по подне кад сам се најраније враћала кући. И радим са људима држећи тренинге, радионице и предавања, што ме пуни новом енергијом и љубављу. Сама сам себи доказ да је све могуће ако тако одлучиш. Требале су ми године да то схватим, али успело ми је и потрудићу се да тако и остане." ■

САВЕТ ЗА ЧИТАОЦЕ

1. *Покушајте макар на недељу дана да направите ове три мале промене код себе: сваког дана седите 15 минута, затворите очи и једноставно тако останите посматрајући своје мисли и емоције у тишини.*
2. *Ако вам се дешава нешто што вам не прија тренутно, покушајте да одговорите себи на питање шта из те ситуације можете научити о свом животу.*
3. *У свему на шта наилазите, пробајте да видите нешто лепо.*