

**SVESNO UPRAVLJAJ
SVOJOM ENERGIJOM**

Ovaj dokument možeš koristiti u svakoj situaciji u kojoj imaš važan prioritet sa kojim želiš da uskladiš svoju energiju. Kada pred sobom imaš cilj, projekat, ideju, kada ti je važno usklađivanje odnosa sa nekim ili kada želiš da postaviš sebi izazov, prevaziđeš problem, pronađeš rešenje.

Vežba će ti pomoći da jasno osvestiš svoj prioritet i sve elemente važne za njegovu realizaciju i da svoju energiju uskladiš sa tim elementima. Tako će tvoja pažnja uvek biti usmerena na ono što želiš, odnosno svoju energiju ćeš trošiti na prioritete, umesto da je puštaš i rasipaš na nepotrebno.

Početak upravljanja energijom je kreiranje namere, a ova vežba će ti pomoći u tom procesu.

U prvom delu vežbe ćeš pronaći sva pitanja i primer kako bi trebalo na njih da odgovoriš. A u drugom delu dokumenta je vežba koju možeš da uradiš direktno unutar dokumenta (elektronski) ili ga možeš odštampati i upisati odgovore.

Ova vežba se nadovezuje da vežbu iz prethodnog seminara.

Možeš je uraditi samostalno, a možeš je povezati sa prethodnom vežbom. Zato se neki elementi vežbe iz predhog seminara ponavljaju i u ovoj vežbi.

Šta je tvoj trenutni prioritet i koje korake ćeš preduzeti tim povodom?

Primer:

Moj prioritet je da kreiram i realizujem godišnji PREMIUM program za svoje klijente.

To podrazumeva sledeće aktivnosti:

- Definisaću sve elemente projekta i pripremiću materijale za klijente.
- Napraviću izmene na veb sajtu, kako bi materijali klijentima bili lako dostupni.
- Realizovaću sve pravno-administrativne detalje u vezi sa realizacijom programa.

Kako ćeš realizovati planirane aktivnosti, a da sačuvaš smirenost i sklad sa mehanizmom rasta i razvoja?

Koje aktivnosti ćeš realizovati?	Kako ćeš sačuvati smirenost prilikom realizacije aktivnosti?
<p><i>Primer (prepisati sve navedene aktivnosti iz gornjeg polja):</i></p> <p>Definisaću sve elemente projekta i pripremiću materijale za klijente.</p>	<p>Znam da ću uživati u procesu kreiranja i realizacije projekta, jer je to ono što želim da uradim i napravim i zbog sebe i zbog svojih klijenata.</p>
<p>Napraviću izmene na veb sajtu, kako bi materijali klijentima bili lako dostupni.</p>	<p>Deo ovog posla ću delegirati programeru, ali uz jasan dogovor o rokovima na nedeljnom nivou. Proveravaću šta je realizovano, na dva dana, jer znam da programer ima sklonost da kasni.</p>
<p>Realizovaću sve pravno-administrativne detalje u vezi sa realizacijom programa.</p>	<p>Ovu aktivnost ću u potpunosti prepustiti knjigovođi i pravniku, ali ćemo se unapred dogovoriti o svim potrebnim koracima i rokovima.</p>

Kako ćeš kreirati nameru za svaku od aktivnosti, kako bi te tvoja energija u tome podržala?

Koje aktivnosti ćeš realizovati?	Suštinski detalj koji ti je važan prilikom realizacije?	Kako definišeš nameru?
<p><i>Primer:</i></p> <p>Uživam u kreiranju i realizaciji svih koraka projekta.</p>	<p><u>Važno mi je da očuvam uživanje</u> u celom procesu.</p>	<p><u>OPTIMALIZUJEM proces</u> kreiranja i realizacije projekta.</p>
<p>Deo posla oko izmena na sajtu delegiram programeru i dogovaramo rokove i sled koraka.</p>	<p><u>Važno mi je da očuvam harmoničan odnos sa programerom</u>, tokom procesa realizacije posla i poštovanja rokova.</p>	<p><u>HARMONIZUJEM odnos sa programerom</u>, tokom realizacije projekata, a posebno u vezi sa dogovorenim rokovima.</p>
<p>Sve pravno-administrativne delove projekta delegiram knjigovođi i pravniku.</p>	<p><u>Važno mi je da projekat bude realizovan u skladu sa propisima</u> i pravno-administrativnim detaljima.</p>	<p><u>OSLOBAĐAM se svih (pravno-administrativnih) prepreka</u> za realizaciju projekta.</p>

Za fokus na svaku od navedenih namera dovoljno je da zatvoriš oči, umiriš disanje, izgovoriš nameru u sebi i tako ostaneš oko 5 minuta. Za svaku nameru izdvoji po 5 minuta. Možeš ih raditi zajedno, u nizu, ili odvojeno. Zato je važno da odrediš u koje doba dana ćeš meditirati i fokusirati se na svoje namere.

Kada imaš najviše slobodnog vremena?	<i>Primer:</i> Tokom jutra.
U koje doba dana ti je pažnja najusmerenija?	Tokom jutra i prepodneva.
U koje vreme ćeš se fokusirati na namere?	Između 8 i 9h ujutru.
Ukoliko ne stigneš tada, kada u toku dana ćeš moći to da uradiš?	Uveče, pred spavanje.

Kako ćeš kreirati nameru za svaku od aktivnosti, kako bi te tvoja energija u tome podržala?

Koje aktivnosti ćeš realizovati?	Suštinski detalj koji ti je važan prilikom realizacije?	Kako definišeš nameru?

Za fokus na svaku od navedenih namera dovoljno je da zatvoriš oči, umiriš disanje, izgovoriš nameru u sebi i tako ostaneš oko 5 minuta. Za svaku nameru izdvoji po 5 minuta. Možeš ih raditi zajedno, u nizu, ili odvojeno. Zato je važno da odrediš u koje doba dana ćeš meditirati i fokusirati se na svoje namere.

Kada imaš najviše slobodnog vremena?	
U koje doba dana ti je pažnja najusmerenija?	
U koje vreme ćeš se fokusirati na namere?	
Ukoliko ne stigneš tada, kada u toku dana ćeš moći to da uradiš?	