



PSYCHOLOGIA

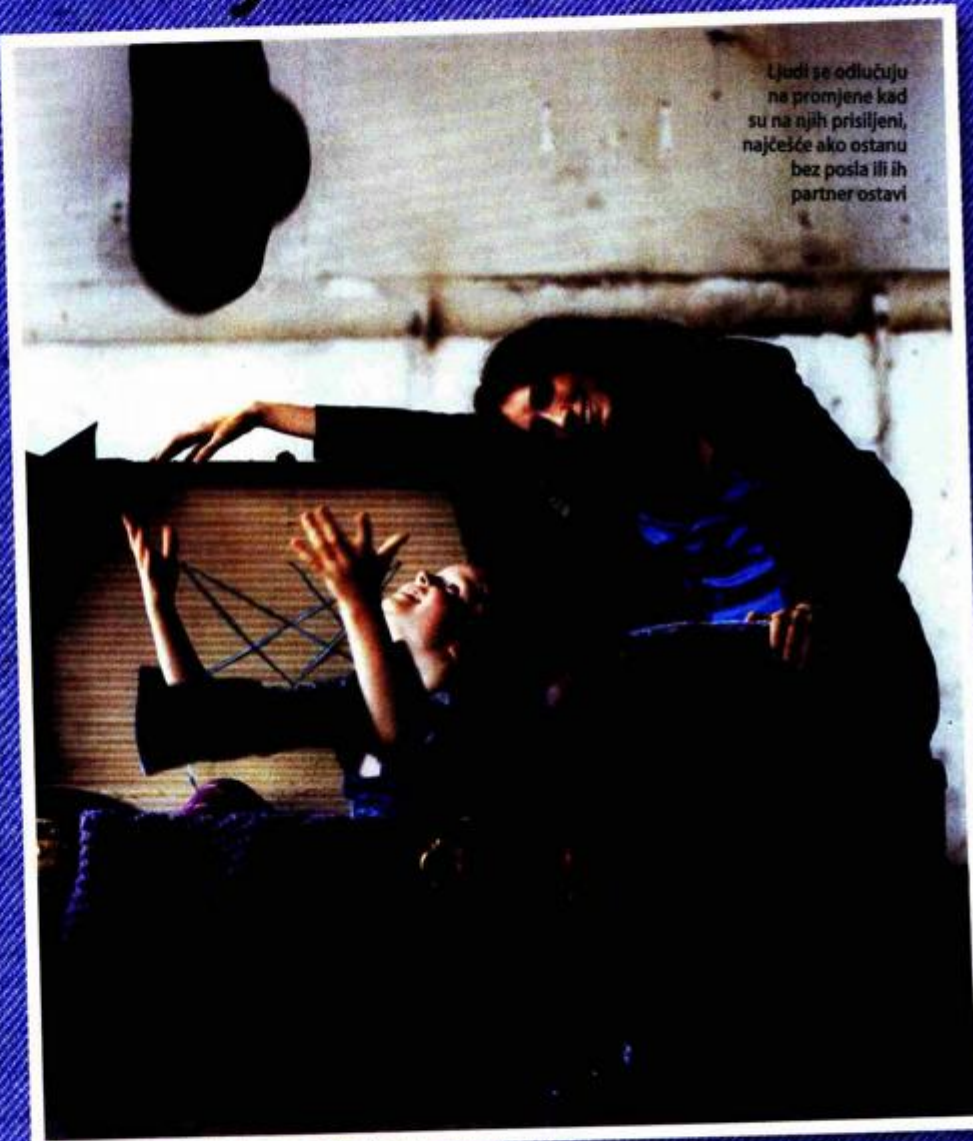
Nikada nije kasno za sretniji život

Niste završili fakultet koji ste željeli, vjerujete da ste 'promašili' karijeru ili ne živite svoju ljubavnu bajku? Nema veze, pravi put tek je pred vama! Njime možete ponosno koračati bez obzira na teret godina

Napisala **Danijela Petrov**
Fotografija **Domagoj Blažević** i **Picture Press**

Jeste li ikada pomislili kako ste potpuno 'promašili' karijeru ili pak da ste krivo posložili baš sve kockice? Željeli ste brak za cijeli život, a trenutačno samo egzistirate pored čovjeka koji nimalo ne odgovara opisu onog što želite i trebate. Možda vas kao tinejdžericu škola nije zanimala, ali sada uvidate da ste puno toga propustili i žao vam je. I mislite da je već kasno. E, pa, nikada nije kasno za promjene ako nas one vode u bolji, smisleniji i sretniji život!

Kad navike 'kroje' budućnost
Ljudi se vode navikama i, uistinu, nije lako u potpunosti promijeniti život i krenuti ispočetka, bez obzira radi li se o novim poslovnim ili privatnim odlukama. Odręci se rutine katkad je teže zbog okoline koja se ne miri s promjenama nego zbog nas samih. No još je puno teže živjeti život kakav niste željeli. Svaka promjena sa sobom nosi i poteškoće; zabuda je vjerovati da će život u nekakvoj novoj režiji biti bez stresa, problema i nedoumica. Ipak, kad je čovjek iznutra sretan i kad se jutrima budi zadovoljan samim sobom, znači da je odabrao pravi put. A njime možete koračati bez obzira na teret godina koji nosite.



Ljudi se odlučuju na promjene kad su na njih prisiljeni, najčešće ako ostanu bez posla ili ih partner ostavi

(Ne)zadovoljstvo u brojkama

80%

Hrvata želi promijeniti posao u ovoj godini.

53%

ljudi pati od posljedica stresa na poslu. Eto razloga za promjenu!

4

Raspadne se svaki četvrti brak u Hrvatskoj.



Samopouzdanje i pozitivan stav



Tatjana Divjak,
prvi hrvatski life coach

Ljudi se najčešće odlučuju za promjene iz dva razloga: kad se nalaze u krizi koja ih životno ugrožava (primjerice, kad im je narušeno zdravlje), ali još češće kad su na promjenu primorani (kad dobiju otkaz ili ih partner napusti). No najkvalitetnija promjena je ona koja dolazi iznutra, od nas samih, kad život ne mijenjamo zbog očekivanja okoline, već zato što slijedimo svoj san. Tada smo motiviraniji i imamo više snage za promjene.

Čak i kad promjene ne donose rezultat odmah, sama činjenica da smo se usudili nešto napraviti, mijenja nas kao osobe, pa se u skladu s tim s vremenom počinju mijenjati i okolnosti oko nas. Pozitivno vjerovanje i samopouzdanje temeljne su odrednice onih koji prihvaćaju promjene. Žene, kad su financijski samostalne, sklonije su promjenama u emocionalnim vezama od muškaraca, no zato su oni hrabriji kad je riječ o poslu. Mi smo, nažalost, još uvijek narod koji se teško odriče rutine, makar smo u njoj nesretni. Stalno tražimo razloge zašto je promjene nemoguće realizirati i mirimo se sa situacijom kakva jest. No promjenama se ne treba opirati. One su poput vrtloga u moru: ako mu se opirete, uguši vas, ali ako se opustite, povuče vas na dno, pa izbaci na površinu. Primjera je mnogo. Poznajem vitalnu 92-godišnjakinju koja piše knjigu, slika, ima bezbroj planova, a u 70-oj je položila vozački ispit. Shvatila je da joj automobil znači slobodu kretanja. Iako ju je okolina obeshabivala u toj namjeri, potajno je položila vozački i sljedećih 20 i više godina veselo upravljala volanom.

10

Sretni ljudi u prosjeku žive od 7,5 do 10 godina dulje od nesretnih i pesimističnih.

9

Prosječan Hrvat tvrtki pokloni 9 dana godišnjeg. Savjet: iskoristite te dane i posvetite se sebi!

44%

građana Hrvatske smatra da im sljedeće godine kvaliteta života neće biti nimalo bolja.

18

tisuća tvrtki u Hrvatskoj registrirano je kao vlasništvo žena. Još se bojite pokrenuti vlastiti posao? Samo hrabro naprijed!



'Moj novi početak u četrdesetima'

'Nikome nije bilo jasno što izvodim. Moja se majka čudila što mi se događa kad s diplomom Ekonomskog fakulteta i statusom koji sam imala u bivšoj firmi želim, kako je ona rekla, raditi s neakvim uljima i masirati. No vodila sam se unutarnjim osjećajem, jednostavno sam znala da činim pravu stvar, iako mi nije bilo nimalo lako dati otkaz i otići sa sigurne plaće', priča 42-godišnja Lidija Delić, vlasnica Aromateke Eskulap i zagrebačkog Centra za profesionalnu aromaterapiju te ravnateljica Ustanove za obrazovanje odraslih 'Galbanum'.

Pozitivna energija i dobro raspoloženje
Lidija je godinama bila zaljubljenica u eterična ulja i mirise. Kada bi se umorna vratila s posla, pod stresom od užurbanog ritma, čestih poslovnih putovanja i prekovremenog rada, mirisi bi joj uvijek vraćali pozitivnu energiju i dobro raspoloženje. A upravo zbog njih ova je žena u 39-oj godini potpuno promijenila život, napustila mjesto direktorice komercijale i financija u jednoj privatnoj tvrtki i okrenula sasvim novu stranicu. 'Sa 35 godina sam se razvela. Kad ostanete sami s dvoje djece, shvatite da baš i ne možete lagodno živjeti s



jednom plaćom i alimentacijom. Prvo sam upisala Školu za aromaterapiju, a kasnije i tečajeve klasične masaže, refleksoterapije, limfne drenaže, manualne terapije, fitoaromaterapije... pa pomalo počela raditi s klijentima. Naučila sam se fokusirati na osjet iznutra, shvatila sam da masažu mogu raditi cijeli dan, a da se nakon toga osjećam fizički umorno, ali psihički fantastično, priča Lidija koja je u početku paralelno radila dva posla.

Ujutro stres, popodne meditacija

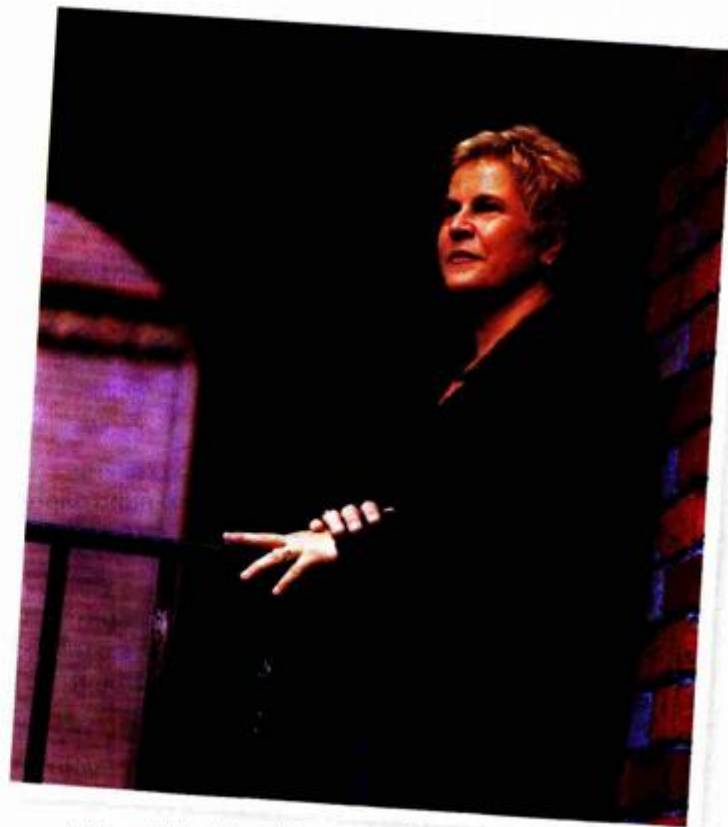
'Bilo je teško ujutro biti strogo poslovna žena, a onda se popodne dovesti u gotovo meditativno stanje. Kad radite s ljudima, osobito masažu, oni osjete vašu napetost, dobro ili loše raspoloženje, vaše brige... Kako sam s vremenom stekla stalne klijente, koji i danas dolaze k meni i iz Rijeke, Novske, Gline, s otoka Cresa, sve sam češće razmišljala o napuštanju starog posla. Neizvjesnost i strah bili su ogromni, osobito kada imate dvoje djece kojima morate biti potpora i uvijek spremni za rješavanje njihovih problema. Kći mi je tada imala 17, a sin sedam godina', priča Lidija. Trebalo joj je tri mjeseca da skupi hrabrost i usudi se dati otkaz. Mučilo ju je hoće li imati dovoljno klijenata, kako će od toga živjeti, a i negativne reakcije okoline dodatno bi poljuljale onu prirodnu ljudsku nesigurnost. Posudila je novac za otvaranje firme i s pozitivnim stavom krenula u novu životnu avanturu. 'Jedino čega se nisam bojala bila je konkurencija. Zahvaljujući iskustvu iz ekonomije, znala sam kako se postaviti na tržištu te razvijati osobnost i prepoznatljivost', kaže Lidija koja je s vremenom i mnoge svoje stalne klijente zainteresirala za aromaterapiju. Sve su je češće zvali da im održi predavanja o primjeni eteričnih ulja, ovisno o njihovim tegobama i potrebama. A onda se u vrlo kratkom vremenu suočila s još jednim životnim izazovom. Osnovala je Ustanovu za obrazovanje odraslih jer je primijetila da mnogi žele promijeniti život, ali ne znaju kako, no to je i za nju značilo – povratak u školske klupe.

Ništa u životu nije uzalud

'Lani sam se školovala kako bih stekla referencije za obrazovanje odraslih i stručni naziv andragoškog voditelja. Još me čeka i polaganje ispita na Pedagoškoj akademiji. U našoj ustanovi odrasli se mogu obrazovati za masere, aromamasere, fitoterapeute, ayurvedske terapeute, ali i upisati seminare o limfnoj drenaži, detoksikaciji, izradi prirodne kozmetike...', priča Lidija. Polaznicima je zajednička ljubav prema biljkama: jedni žele naučiti kako na sebi primijeniti eterična ulja, a drugi jednostavno žele promijeniti zanimanje jer su shvatili da polovicu života rade ono što ne vole. 'U ravnateljskom poslu puno mi pomaže ranije ekonomsko iskustvo, pa mogu reći da ništa nije uzalud. Terapeutski rad mi je omogućio da osmislim dobre programe i da s polaznicima komuniciram iz iskustva, što je jako važno', zaključuje Lidija koja će uskoro već postojećim programima, koji su verificirani i upisuju se u radnu knjižicu, dodati i dva nova: ayurvedski maser i wellness maser. Možda se baš u njima krije nečija nova životna inspiracija.



Najkvalitetnija je ona promjena koja dolazi iznutra, kad čovjek slijedi svoj san



I nju je mučilo hoće li uspjeti u novom poslu, no ova 42-godišnjakinja nije požalila zbog odluke o promjeni