

## Osební razvoj za varno in srečno prihodnost

Upam si trditi, da bo zaradi sistematičnega poneumljanja populacije čedalje lažje tistim, ki bodo šli na pot osebnega razvoja na pot vseživljenjskega izboljševanja na kateremkoli področju. Za osebni razvoj potrebujemo:

**1) Postavljene in zapisane cilje (3S) – že opisano v prejšnjih komuniciraj.si**

**2) Nenehno iskanje zakladov (znanja, tehnike in dobre prakse)**

Nenehno iskanje zakladov ne pomeni, da preberemo vse, temveč da poiščemo zaklade znotraj knjig, predavanj, posnetkov, dogodkov (vsepovsod). Zakladi so tisto, kar se nam zdi koristno in zanimivo. Zakladi za nas so (lahko) drugačni kot zakladi za druge. Ko začnemo zbirati zaklade na določenem področju, prepoznamo marsikaj kot zaklad (na primer iz kakšne knjige si izpišemo tudi 30 strani... in to nas velikokrat ustavi). Seveda, več kot raziskujemo na določenem področju, manj zakladov vidimo in zato nam postane bolj zanimivo brati hitro – kar je dober znak in nam omogoča, da predelamo še več gradiva.

Kako torej najti zaklade? Začnete vedno tako, da pred branjem pregledate naslov, kazalo in avtorja. Nato iz knjige izvečete nekaj tehnik, nekaj misli ali nekaj idej in to je to... teh nekaj zakladov je vaših in četudi niso vsi super, jih je nekaj nedvomno pomembnih za vaš osebni razvoj.

**3) Shranjevanje zakladov v trajni obliki (računalnik)**

Četudi se ljudje naučijo iskati zaklade in se motivirajo za osebni razvoj in berejo in poslušajo in obiskujejo tečaje in poslušajo... potem vse pozabijo, ker preveč zaupajo svojemu spominu. Nekateri si celo zapisujejo stvari na papir in potem tisto, kar so zapisali izgubijo... (izgubijo zaklade iz glave in izgubijo papirje). Pomislite: velika večina ljudi se toliko trudi in dela in dela na rudarjenju zakladov, potem pa pusti, da se vse dragocene stvari izgubijo skozi čas. Nič čudnega, da so brez motivacije in brez samozavesti (imeli so vse in so večino izgubili). Kaj nam torej preostane, kot to, da si začnemo zapisovati na mesto, kjer imamo našo skrinjo zakladov. Naj bo to mapa z datotekami, dnevnik ali katerakoli druga oblika, kjer lahko zberemo in obdelujemo zaklade naprej. Nujno pa jih je zapisati in jih varovati, kot fotografije, ki jih ni več mogoče posneti še enkrat.

**4) Čim bolj pogosta uporaba v praksi in izboljšanje kakovosti zakladov**

Izmed vseh zakladov so najbolj pomembni tisti, ki jih lahko uporabite v praksi in jih tako izboljšate. Zato jih je še posebej pomembno v naši skrinji označiti, da bodo vedno na vrhu in nas spominjali, da jih uporabimo čim večkrat. To je stopnja, ki pa jo marsikdaj preskočijo "šmuglerji", ki prodajajo zaklade drugih, ne da bi jih prej sploh preiskusili, izboljšali in prispevali.

**5) Prispevati svoje znanje in izkušnje tudi drugim (učiti naprej)**

Najlepši del iskanja zakladov v življenju je deljenje zakladov z drugimi. Morda jih bomo najprej nekaj delili za plačilo (coaching, svetovanje, terapije). Včasih je plačilo tudi potrebno, da drugi vidijo vrednosti naših zakladov. Kljub temu je najlepši občutek takrat, ko jih delimo, ne da bi kaj želeli v zameno. Takrat je naše poslanstvo do soljudi resnično izpolnjeno. Zakaj torej je tako malo osebnega razvoja? Vsak od nas se v življenju sreča z veliko zakladi. Nekateri jih ne vidijo ali ne želijo videti. Nekateri jih sicer vidijo, a ne poberejo. Nekateri jih sicer nabirajo, a jih ne varujejo in zato izgubijo. Nekateri jih tudi varujejo, a nikoli ne uporabljajo in izboljšujejo. In končno nekateri svoje izboljšane zaklade ne delijo z drugimi, ker mislijo, da niso sami tega vredni... No in nekateri boste šli skozi vseh pet stopenj in resnično živeli. Življenje je tako čudovito in polno, da je vsega dovolj za vse. Naredimo več – pojdemo po poti osebnega razvoja in naši bližnji in daljni nam bodo hvaležni.

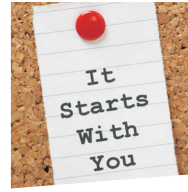
## Nancy Appleton - Samomor s sladkorjem : Zakaj nas sladkoslednost ubija

Američani v povprečju zaužijejo 48 žličk sladkorja in drugih podobnih sladil na osebo na dan. Kar 62 % odraslih Američanov ima čezmerno težo. Ker stane kilogram sladkorja na veletргу manj kot 30 centov (velika dodana vrednost) in ker ga naši možgani evolucijsko pozdravljajo, se nam ga preko oglasov in izdelkov v naše glave vceplja na nezavedni ravni vsak dan.

Sladkor je težko izločiti iz svoje prehrane, saj ga najdemo v mnogih receptih in se uporablja kot poceni polnilo v večini predelanih živil. A žal, kot pravi Nancy, RAVNOVESJE v prehrani NE POMENI ČOKOLADICA V VSAKI ROKI.

Primer 1: V povprečju lahko dobimo 10 žličk na eno pločevinko 0,33 gazirane pijače, ki vsebuje navadno tudi 2-acetil- 4 tetrahidroksibutilimidazol ali krajše THI.

Primer 2: Čokolada ima tudi precej anandamida, kemične snovi, ki učinkuje podobno kot tetrahidrokanabol (THC), ki ga bolj poznamo pod imenom marihuana. Da bi se omamili, bi sicer morali pojesti 11 kg čokolade. Čokolada vsebuje tudi feniletilamin. To kemično snov telo proizvaja in izloča takrat, ko smo zaljubljeni. Feniletilamin pospeši srčni utrip in okrepi migrene pri osebah, ki se skušajo ozdraviti odvisnosti od čokolade.



## Namen, misija, vizija

Namen je razlog, zakaj smo tukaj na zemlji in to se ljudje sprašujemo že stoletja. Namen je še posebej pomemben zato, da vztrajamo, ko nam ne gre vse najbolje in imamo občutek, da na večjo sliko ne moremo vplivati.

Vizija je način kako vidimo svet. To še ne pomeni, da bomo kdajkoli lahko uresničili svojo misijo, je pa nujno potrebna, če želimo kdajkoli doseči kaj pomembnega.

Misija je naša začrtana pot, ki jo moramo narediti, da dosežemo svoj namen.

In če nimamo zastavljenega namena, lahko vedno za naš namen izberemo izboljšanje kvalitete življenja drugih. Za našo misijo pa, da delimo pozitivno energijo vsak dan.

"Ni pomembno, kako sodijo o tebi oče, mama, žena, v življenju je najpomembnejše mnenje spremljevalca, ki strmi vate iz ogledala."



Dale Wimbrow  
(ameriški pesnik 1895 – 1954)

## Pozitivno novo leto 2018

Leto 2018 je evropsko leto kulturne dediščine. Namen leta je spoštovanje, razumevanje in ohranjanje vseh vidikov kvalitete življenja. Spoštujemo torej različna mnenja drugih, saj je velik izziv v času bitcoinov in robotike, kaj je poleg sočutja ostalo človeku. Zato je še toliko bolj pomembno, da

**v vsaki komunikaciji poskrbiš, da bodo ljudje v boljšem stanju, kot so bili prej!**



Želim vam uspehov in sreče polno leto 2018.

doc. dr. Andrej Kovačič  
[www.andrejkovacic.com/slo](http://www.andrejkovacic.com/slo)  
[www.komuniciraj.si](http://www.komuniciraj.si)  
[info@komuniciraj.si](mailto:info@komuniciraj.si)

