

USPEŠNI PRITISKOM *pod*

*Preverjene tehnike za odpravljanje
stresa in povečanje odpornosti*



JANEZ HUDOVERNIK

USPEŠNI POD PRITISKOM

JANEZ HUDOVERNIK

USPEŠNI POD PRITISKOM

Preverjene tehnike za odpravljanje stresa
in povečanje odpornosti

Janez Hudovernik

USPEŠNI POD PRITISKOM

*Preverjene tehnike za odpravljanje stresa
in povečanje odpornosti*

Copyright © Janez Hudovernik in Pro Acta, d. o. o.

Lektura: Nives Mahne Čehovin

Oblikovanje: Žiga Valetič

Prelom in tehnično urejanje: Tanja Kaštrun

Ilustracija na ovitku: MPetrovskaya, DepositPhotos

Tisk: Antus d.o.o.

Naklada: 500 izvodov

Založnik:

Pro Acta, d. o. o.

Spodnje Laze 1a, 4247 Zgornje Gorje

www.proacta.si · (04) 576 95 50

Zgornje Gorje, 2021

Vse pravice so pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati in razširjati brez pisnega dovoljenja založnika, avtorja ali originalnih producentov.

CIP - CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.944.4(035)

HUDOVERNIK, Janez

Uspešni pod pritiskom : preverjene tehnike za
odpravljanje stresa in povečanje odpornosti / Janez
Hudovernik. - Spodnje Laze : Pro acta, 2021

ISBN 978-961-95371-0-7

COBISS.SI-ID 61711107

VSEBINA

Pohvale in priporočila za knjigo	11
Predgovor	17
1. Ste izčrpani in brez energije?	19
2. Kaj vam prinaša in kako brati knjigo	27
3. Kako stres vpliva na naše telo	33
3.1. Biologija stresa	33
3.2. Slabo je močnejše od dobrega	41
3.3. So naše misli glavni vzrok stresa	42
3.4. Pozitivna stran stresa	46
3.5. Hormeza	49
4. Kako lahko vplivamo na svojo naravnost in samozavest	53
4.1. Poskrbite za svoje razpoloženje	53
4.2. Razvijte samozavest	57
5. Kako z dihanjem aktivirati svoj potencial	61
5.1. Dihanje je edinstvena življenjska funkcija	61
5.2. Vrhunske tehnike dihanja, ki vam bodo prinesle rezultate – in to hitro	69

6.	Uporabite svoje telo	83
6.1.	Kako naše telo vpliva na nas	83
6.2.	Kako obrazna mimika vpliva na naše čustveno stanje	91
6.3.	Stresite stres	95
7.	Soočite se s strahom	97
7.1.	Neustrašni Felix	97
7.2.	Kako se soočiti s strahom	100
8.	Vizualizirajte uspeh	105
8.1.	Uporabite moč vizualizacije	105
8.2.	Pasti pozitivne vizualizacije	114
9.	Uporabite moč besed	121
9.1.	Kaj so afirmacije	121
9.2.	Kako učinkovito uporabiti afirmacije	126
10.	Obvladajte notranji samogovor	131
10.1.	Kako si razlagate dogodke	131
10.2.	Negativne avtomatske misli	135
10.3.	Model ABC	142
10.4.	Kako se učinkovito spopasti z negativnimi mislimi	145
11.	Izboljšajte svojo sposobnost koncentracije	151
11.1.	Pozornost	151
11.2.	Osredotočenost	153
11.3.	Kako se lahko učite koncentracije	155
12.	Samohipnoza	161
12.1.	Kaj je hipnoza	162
12.2.	Recept za samohipnozo	164

13.	Meditacija	175
13.1.	Prisluhnite tišini	175
13.2.	Zakaj je meditacija tako pomembna	178
13.3.	Kako meditarati	179
13.4.	Meditirate zato, da bi bili boljši v življenju	183
14.	Razvijte hvaležno naravnost	189
14.1.	Kaj je hvaležnost in kaj so njene koristi	189
14.2.	Ideje za izražanje hvaležnosti	192
14.3.	Hvaležnost kot življenjski stil	194
15.	Potapkajte stres in neprijetna čustva	197
15.1.	Energijska psihologija	197
15.2.	Kako poteka tapkanje	200
15.3.	Eksperimentirajte	206
16.	Joga	209
16.1.	Definicija imena in koristi joge	209
16.2.	Moj jutranji jogijski ritual	211
17.	Poskrbite za obnovo in počitek	221
17.1.	Izboljšajte spalne navade	221
17.2.	Privoščite si odmore čez dan	232
17.3.	Kako lahko s prehrano izboljšate svojo energijo in dnevno učinkovitost	237
17.3.1.	Kako potekata prebava in presnova	237
17.3.2.	Priporočila za izboljšanje prehranjevanja	248
17.4.	Zakaj biti fizično aktiven	257
17.5.	Bodite pozorni na strupe v okolju in poskrbite za razstrupljanje	268
17.6.	Naužijte se sonca – izpostavite se svetlobi	277

18.	Pomagajte si z rituali	283
18.1.	Zakaj rituali delujejo	284
18.2.	Kdaj in kako jih izvajamo	286
19.	Kako dobro začeti dan	289
19.1.	Kaj vse lahko naredite za dober začetek dneva	289
19.2.	Jutranji ritual v pregledu in uporabno priporočilo	296
20.	Kako zagotoviti, da boste vpeljali nove navade	299
20.1.	Razvijte samodisciplino	299
20.2.	Za spremembo je potrebnih 66 dni	303
20.3.	Kdaj je pravi čas za spremembo	305
20.4.	Deset preverjenih tehnik, ki vam pomagajo pri vpeljavi sprememb	307
21.	Izkoristite dan	315
	Zahvale	318
	Viri in literatura	321
	O avtorju	329

*Eli in Klari-
našima angeloma.*

POHVALE IN PRIPOROČILA ZA KNJIGO

»Rastemo tako, da dvigujemo druge.«

Robert Green Ingersoll, avtor

»SAM SE VEČKRAT VPRAŠAM, kaj želim maksimizirati v življenju in čemu zavestno popuščati? Jaz si želim maksimizirati osebni razvoj. Kaj pa vi? Knjiga *Uspešni pod pritiskom* me je pri mojem poslanstvu še dodatno navdihnila. Je edinstvena zaradi celostnega pristopa k osebnemu razvoju. Avtor je napisal zelo praktičen, enostaven in takoj uporaben pripomoček za ljudi, katerih cilj je biti trajno visoko učinkovit in poln energije. Zabeljena je tudi s trpkimi življenjskimi izkušnjami vrhunskega poslovnega trenerja, zato ne odlašajte z branjem. Janez, hvala, ker si nam razkril mnogo svojih dragocenih izkušenj.«

Ambrož Cevc, dolgoletni coach in avtor treninga *Better Focus Flow*

»KNJIGO PRIPOROČAM, KER JE BERLJIVA, razumljiva, predvsem pa uporabna. Pozna se ji, da je pisana na podlagi avtorjevih bogatih izkušenj in eksperimentiranja. Tudi sam sem se pred branjem knjige ubadal s težavo in nekaj novih tehnik, ki sem jih spoznal s pomočjo knjige, mi je pri obvladovanju te osebne težave veliko pomagalo. Knjiga kar kliče z dobro predstavitvijo pestrega nabora tehnik – uporabi in izkoristi jo.«

Dr. Borut Rusjan, redni profesor na Ekonomski fakulteti v Ljubljani

»KOT TEKMOVALEC V BRAZILSKEM jiu-jitsu preberem veliko knjig o 'mindsetu', vizualizaciji in sproščanju, saj je v borbi mentalna pripravljenost izredno pomembna. Za zmago je ključno, da pravilno odreagiraš pod pritiskom in se seveda ne zlomiš. Nad knjigo sem resnično navdušen, saj zajema vsa področja, ki so pomembna za vrhunski 'performan-ce'. Poleg tega, da sem ob branju knjige bolje spoznal vizualizacijo, sproščanje, dihalne vaje in meditacijo, sem omenjena področja začel tudi povezovati med seboj. Končno je tu knjiga, ki celostno razloži področje uspešnosti in je namenjena vsakomur – od športnikov in podjetnikov do staršev, ki bi radi živeli bolj sproščeno in produktivno življenje.«

Nejc Hodnik, *dvakratni NoGi evropski prvak v brazilskem jiu-jitsu*

»KO ŽIVLJENJE LJUDEM DA LIMONE, nekateri jamrajo, drugi pa si naredijo limonado. V priročniku *Uspešni pod pritiskom* avtor Janez Hudovernik predstavi, kako si lahko naredite limonado z obilo vitamina sreče. Uporabite ga, koristen je v mnogo situacijah. Odličen priročnik preživetja za sodobnega človeka.«

Boštjan Hren, *direktor zagotavljanja storitev uporabnikom pri Telekomu Slovenije*

»KOT ŠPORTNIK POZDRAVLJAM IDEJO O KNJIGI, ki združuje različne tehnike mentalnega fitnesa. Za športnika je odlično, da ima na voljo en 'priročnik', saj le tako lahko izbere sebi najprimernejšo tehniko. Ker sta si šport in podjetništvo v marsičem podobna, pa seveda to knjigo pozdravljam z dodatnim navdušenjem.«

Darko Đurić, *paraolimpijec, nosilec 2 zlatih olimpijskih medalj in svetovni rekorder*

»JANEZ HUDOVERNIK JE S PRIČUJOČO KNJIGO POSTAVIL nov velik mejnik v svojem življenju, hkrati pa knjiga predstavlja veliko dodano vrednost za slovenski trg. Je odličen zbir vsega znanja in modrosti, do katerih se je Janez v preteklih letih dokopal na takšen ali drugačen način. Tega ni malo in malo niti ne more biti. Vsi, ki Janeza bolje poznamo, vemo, da je:

a) multipraktik, ki ga zanima vse in še kaj več, b) goba, ki neumorno vpija vse okrog sebe, in c) oseba, ki neizmerno rada deli (gorenjskim koreninam navkljub). Vse to, kar v tej knjigi deli z nami, ima izjemno veliko uporabno vrednost, pa ne samo v poslovne namene. Z njeno pomočjo se lahko vsak posameznik, bodisi da gre za šolajočega ali nekoga v tretjem življenjskem obdobju, izgradi v uspešno osebnost. Vsekakor priporočam branje. V enem kosu ali po delih, vsaj enkrat, še bolje večkrat.«

Drago Dervarič, *direktor podjetja Saubermacher - Komunala Murska Sobota, d. o. o.*

»JANEZ HUDOVERNIK S SVOJO KNJIGO *Uspešni pod pritiskom* je kot vaš trener s knjižne police. Pokazal vam bo, kako uporabiti tehnike za izboljšanje produktivnosti ter mentalne in čustvene odpornosti. Njegov slog pisanja je dinamičen, predvsem pa mi je všeč, ker piše iz prakse, da si lahko vsak zelo dobro predstavlja in hkrati razume razložene tehnike.«

Emil Uljančič, *generalni direktor podjetja Tomplast, d. o. o.*

»KNJIGA PREDSTAVLJA VULKAN ZNANJA, izkušenj in veščin, ki se jih nam je avtor odločil predstaviti.

Nam, ki mislimo, da veliko vemo, da smo pomembni in da imamo skoraj nadnaravne sposobnosti.

Knjiga se odlikuje tudi po tem, da nam daje veliko prostora za praktične vaje. Uspeh branja te knjige se lahko meri tudi s tem, koliko vaj in spoznanj bomo uspeli prenesti v vsakdanje življenje in kako dolgo jih bomo izvajali. Vaja dela mojstra, pravijo.

Prav tako sem se ob branju večkrat zalotil, da prihajam do spoznanja, da nič ne vem. Z branjem te knjige pa se lahko veliko naučiš. In sem se. Bom prebral še enkrat. Koristi v službi in doma. Navdušen.«

Gregor Pepel, *direktor podjetja Parnad, d. o. o.*

»USPEŠNI POD PRITISKOM JE PLOD DELA ČLOVEKA, ki je prav to – uspešen pod pritiskom. Nemogoče je upoštevati in dnevno izvajati vse tehnike iz knjige. Dan ima le 86.400 sekund. Mogoče pa si je skladno z navodili iz

knjige pripraviti načrt, kako dosledno in vztrajno opraviti z vsemi izgovori na svoji poti. Ob prebiranju knjige se marsikatero poglavje zdi preprosto, že znano, celo preenostavno, a le če navedenega ne izvajate. Upošteva je sodobnega človeka pod pritiskom, je Janez pripravil priročnik za slehernike in pomembneže, za vsakdan in za vsako oviro. Akcija prinaša rezultate!«

Jure Šterbucl, *rokometni trener, EHF Master Coach*

»VELIKOKRAT REČEM: KO IMAŠ POD NADZOROM SEBE, imaš pod nadzorom svoje življenje, svoje odzive in energijo. Janez Hudovernik je v priročniku, ki ga imate pred seboj, nanizal pomembne tehnike in načine, kako delovati pod pritiskom, tako v zasebnem kot poslovnem življenju, ter pri tem živeti svobodno, z veliko motivacije in življenjske energije.

Janez je že desetletja moj veliki mentor in vzor, saj s svojim širokim znanjem, predano in na preprost način vodi in premika posameznike in skupine. Lahko rečem, da je nekajkrat premaknil tudi mene. Vso življenjsko moč nosimo v sebi, ta priročnik pa je odlično navodilo za uporabo, kako to moč znotraj sebe poiskati, jo aktivirati in ohraniti, da naše življenje, tudi pod pritiski, postane in ostane svobodno in sproščeno.«

Karmen Pangos, *generalna direktorica družbe Žito, d. o. o.*

»PRI COACHINGU KLIENTOV OPAŽAM, da v želji po uspehu ter v nenehni dirki z obveznostmi in časom mnogi počasi izgubljajo stik s seboj, kar jih slej ko prej vrže iz ravnovesja. Janezova knjiga bralcu pomaga videti uspeh in njegove posledice z različnih plati. Spodbuja ga, da se zazre vase in ugotovi, čemu mora nameniti več in čemu manj pozornosti. Ponudi praktična orodja, ki jih lahko uporabi vsak, da bo nepremagljiv v situacijah, ko je to najbolj potrebno. Čudovit priročnik za osebno rast.«

Maja Golob, *soustanoviteljica Spago, d. o. o., poslovna coachinja vodij in teamov, avtorica uspešnic Ne čakaj na vikend in Ne čakaj na stranke*

»KNJIGA *Uspešni pod pritiskom* je rezultat avtorjevega dolgoletnega ukvarjanja in raziskovanja človekovega življenja. Temelji na avtorjevem zelo dobrem poznavanju obširne znanstvene literature, ki pa jo je zelo

spretno uporabil pri praktičnih vajah in tehnikah. Knjiga se bere zelo tekoče, saj jo odlikujejo jasnost in razumljivost ter razgiban slog, v katero je avtor vključil svoje izkušnje in življenjske modrosti.

KNJIGA JE RES IZJEMNO DELO, priročnik, ki sodi v vsako knjižnico. Napotilo, ki ga lahko prebiraš znova in znova ter se ustaviš tam, kar v tistem trenutku potrebuješ. Uporabna za profesionalnega ali amaterskega športnika, rekreativca, poslovneža oz. vsakega posameznika, ki želi stabilizirati in izboljšati kakovost svojega življenja. Ponuja ravno prav teoretičnega znanja, hkrati pa tudi konkretne predloge za vadbo in delo. Vsakemu posamezniku pa dopušča, da si oblikuje lasten stil ter način razmišljanja in vadbe.«

Nataša Bernik, mag. farm., coachinja, poslovna svetovalka
in terapevtka

»KNJIGA *Uspešni pod pritiskom* vam ponuja niz preverjenih tehnik, ki vam lahko pomagajo v vsakdanjem življenju – še posebej, ko se pojavijo problemi. Tako kot vam moja knjiga *The Million Dollar Decision* pomaga do finančne uspešnosti, vam bo ta knjiga pomagala do velikih uspehov na mentalnem in čustvenem področju.«

Robert Rolih, podjetnik in avtor mednarodne uspešnice *The Million Dollar Decision*

»KNJIGA *Uspešni pod pritiskom* je edinstven učbenik, ki nam daje to, kar obljublja – da smo lahko bolj uspešni, tudi ko smo pod pritiskom. Vendar ne samo zato, ker opisuje celo paleto tehnik, ki nam pri tem pomagajo, ali zato, ker ima dobro teoretično osnovo, podprto s kupom raziskav. Predvsem zato, ker je Janez Hudovernik vse te tehnike sam preizkusil, ker jih dnevno uporablja in opisuje, kako zares delujejo pri njem osebno. Ker se je – ne samo s pomočjo opisanih tehnik, ampak na osnovi globokih duhovnih vrednot, jasnega znanstveno podprtega načina razmišljanja in predvsem vztrajnega ravnanja – pobral in stopil nazaj v življenje po težkih življenjskih preizkušnjah. To je knjiga iz življenja za življenje. Toplo priporočam!«

Rudi Tavčar, MBA, avtor in strokovnjak za pogajanja in mediacijo

»VRHUNSKA KNJIGA JANEZA HUDOVERNIKA je pred vami. Napisana je jasno in ne vabi zgolj k razmisleku, ampak ponuja rešitve. V naših rokah pa je odločitev, ali bomo sledili njegovim predlogom ali ne. Izgovorov, da nismo vedeli, s to knjigo ni več.«

Saša Einsiedler, *mentorica za uspeh*

»KNJIGA NI LE POSLOVNI PRIROČNIK, temveč zbir modrosti za kvaliteto življenja. Pri branju sem večkrat pomislil: 'Ah, saj to poznam' ali pa 'Ah, saj to počnem'. Kar nekajkrat pa: 'A ja? Tega pa nisem vedel!' Janez je znal vse te modrosti zbrati, razložiti in predlagati, kako jih lahko uporabljamo. Priporočam v branje, še bolj pa, da nasvete tudi uvedete v svoje življenje. Hvala, Janez!«

Tadej Gosak, *direktor družbe Titus Evropa*

PREDGOVOR

Spoštovana bralka, spoštovani bralec,

ko ne gre več, ko padete, ko se vam ustavi, knjiga *Uspešni pod pritiskom* ponovno vas v ritem spravi.

Hitrost življenja, sprememb in napredka je vse večja. V iskanju napredka se tako ukvarjamo z iskanjem velikih odgovorov, da spregledamo majhne dosežke in spoznanja o nas samih, ki jih je Janez Hudovernik učinkovito vpletel v knjigo. Življenjska spoznanja, ki nas opomnijo, da v toku, ki nas tako močno žene naprej, ne smemo pozabiti nase. Pravzaprav moramo ves čas delati na sebi.

V želji izkoristiti leto, pozabimo na mesec, v želji izkoristiti mesec, pozabimo dan. Človeška nezavedna želja je imeti vse »pod kontrolo«, osvojiti najvišje gore, biti najhitrejši, najmočnejši, najboljši ... Bolj ko se prepuščamo velikim sanjam in jim dajemo prevelik pomen, večja je teža bremena. Tako lahko nezavedno sprožimo plaz, ki odnese naš notranji jaz. Bolj ko si bomo želeli biti uspešni, večja bosta bolečina in nemoč, ki nas lahko ustavita pri zasledovanju sanj.

Ta logika prične delovati predvsem takrat, ko se pojavi kriza. Takrat se stvari lomijo. Vsaka človeška psiha je s tanko nitko povezana tako s pogumom in modrostjo kot tudi s količino strahu in egoizma. Nitka se v stanju stresa pretrga in naš miselni tok se nezavedno usmeri v negativno naravnost.

Pritisk nas duši. Vendar je vedno pot, celo več poti je, ki nam jih Janez predstavi v knjigi in temeljijo na lastnih doživetih viharjih. Knjiga nam pokaže pot majhnih korakov, s katerimi nas avtor bodri in spodbuja,

da gremo naprej, do končne zmage. Opominja nas, naj se ne slepimo z lažnimi pričakovanji, da nas bo v prihodnje nekaj samo od sebe osrečilo. Nič se ne bo spremenilo samo od sebe. Vsak trenutek od te misli naprej je vsak svoje sreče kovač.

Včasih je bolj pomembno kot to, kaj bomo delali, to, česa ne bomo delali! Vsekakor vam ne priporočam odlašanja, zatiskanja oči in tiščanja glave v pesek. Problemi in težave se ne bodo rešile same od sebe, ampak jih morate rešiti vi. Včasih je dobro, če vam pri tem kdo pomaga, naj si bo to partner, prijatelj ali knjiga.

Sedaj je pravi trenutek, saj živimo tu in sedaj. Vsaka minuta je vaša in šteje. Za vaše življenje gre. Dlje ko odlašate, bolj slabite svojo naravnost in odločnost, več strahov se vrine v vaše misli in ustvarja pritisk nemoči. Vsaka minuta odlašanja napihuje neodločnost in postane tako velik balon, da boste težko zrlji preko njega. Ukrepati moramo takoj, ko začutimo, da stvari ne gredo skladno z našimi pričakovanji.

Namesto da verjamete v naključja, vzemite v roke ključ – knjigo *Uspešni pod pritiskom*, ki vas bo motivirala in vračala na pravo pot. Posebej vam bo prišla prav, ko izgubite tla pod nogami. Zavedati se moramo, da ni nič izgubljenega, na koncu se »preštejejo« zmagovalci. Vztrajajte. Ni sramota priznati, da nam ni uspelo, neuspeh je izgubiti samega sebe in samozaupanje. Poskusite, poskusite znova, z majhnimi koraki, ki jih imate predstavljene v knjigi. Izberite tiste tehnike oz. korake, ki vam najbolj ležijo in prinašajo rezultate.

Uspeha ne merimo z zmagami, pač pa s tem, kako si človek opomore po neuspehih in pasteh, ki nam jih nastavlja življenje. Knjiga *Uspešni pod pritiskom* nam pomaga osvetliti dan tudi v najtemnejših trenutkih našega življenjskega poslanstva.

Roman Peterman,

soavtor knjige *Enominutni fitness za dušo in telo*

Zg. Gorje, 23. marec 2021

STE IZČRPANI IN BREZ ENERGIJE?

*»Nemogoče se je naučiti nečesa,
kar že menite, da veste.«*

Epiktet, filozof

ZBUDILI SMO SE V PANDEMIJI. Pa ne eni, v dveh. Ena je prišla nepričakovano, druga se je počasi priplazila v naša življenja in iz dneva v dan pridobiva moč. Nič ne kaže, da bo šla stran. Ta knjiga je namenjena drugi, verjamem pa, da vam bo pomagala tudi pri soočanju s prvo – s covidom-19. Pandemija, o kateri govorim, je človeška energijska kriza. Milijoni ljudi po celem svetu so izčrpani. Manjka jim energije, da bi se prebili skozi dan in naredili vse, kar so si zastavili ali bi želeli narediti. Mogoče ste tudi vi, draga bralka ali bralec, eden izmed njih. Vaša energija je ena od ključnih stvari v vašem življenju in je nikakor ne bi smeli prepustiti naključju. Če parafraziram nemškega filozofa Arturja Schopenhauerja: energija ni vse, ampak brez energije je vse nič.

Hitre spremembe, tehnološki napredek, globalizacija, nepredvidljivost, povečana negotovost in še veliko drugih stvari, ki smo jih ustvarili v naši kompleksni družbi, vplivajo na naše življenje. Oboroženi smo s pametnimi telefoni, dlančniki, prenosniki in drugimi pripomočki ter ves čas dosegljivi, dobesedno 24/7/365. Od nas se zahteva visoka produktivnost. Smo pod nenehnim pritiskom zadovoljevanja pričakovanj strank, sodelavcev, domačih, okolja ...

Bombardirani smo z informacijami, ki se tepejo za našo pozornost. Lahko rečemo, da poteka prava vojna za pozornost. Informacijsko

tehnološki velikani so s pomočjo najboljših strokovnjakov zgradili omejenjene naprave, ki jim posvečamo vse več in več pozornosti. Poskušajo nas napraviti odvisne, nas zasvojiti, saj se zavedajo, da to njim prinaša zaslužek.

Skrbi nas, ali bomo obdržali službo, kako bomo preživeli gospodarsko krizo, kako bo z globalnim segrevanjem, ne vemo, kaj bo prinesla prihodnost ... Imamo še svojo osebno zgodbo, skrbi nas za zdravje, domače, kaj bo z otroki, kako otroke spraviti do kruha, biti uspešen v službi, kako bomo preživeli mesec, kako vzdrževati status v družbi, kakšen dopust si bomo privoščili ... Vse te skrbi zahtevajo svoj davek. Zahteve se ne zmanjšujejo, ampak postajajo vedno večje in večje.

Primanjkuje nam časa, energije in denarja. Čas je nekaj, na kar ne moremo vplivati in ga imamo vsi enako. Ključno pri njem je, kako ga izkoriščamo in razporejamo. Drugi dejavnik je naša osebna energija. Ta je pod našim nadzorom in nanjo lahko vplivamo; lahko jo obnavljamo, povečujemo in shranjujemo. Nekateri pravijo, da je energija najbolj ključna stvar od vsega, kar imamo. Energija nam daje življenje. Navsezadnje, kaj nam bosta ves čas in denar, če pa nimamo energije, da bi ju uporabili.

Ključno vprašanje se torej glasi: »Kako dobro upravljate svojo energijo?« Na to vprašanje vam bo dala odgovor knjiga, ki jo držite v rokah. Ko boste še dodatno izboljšali upravljanje svoje energije in tako izkoristili ves svoj potencial, verjamem, da boste tudi bolje upravljali svoj čas in zaslužili več denarja. Vse se začne in konča pri vaši energiji. Energija je ključna, če želimo ne samo preživeti, ampak in predvsem uspevati v današnjem svetu.

Uspeti pod pritiskom

Verjetno ste opazili, tako v športu, poslu kot v vsakdanjem življenju, da nekateri uspevajo pod pritiskom, drugi pa se pod njim izčrpavajo in celo zlomijo. Kje je razlog? V njih samih, v njihovih glavah in telesu. Niso dovolj dobro umsko in telesno pripravljani. Za vrhunske dosežke je treba imeti fizično, čustveno, mentalno in duhovno trdnost. Če poenostavim: duh in telo morata biti na mestu.

Če želite biti uspešni v igri, ki ji pravimo življenje, potem poskrbite, da boste dosegali rezultate kljub vse hitrejšim spremembam, višjim

pričakovanjem in večjim pritiskom. V tem priročniku se bomo lotili tehnik in veščin, da boste odslej lahko odlično delovali, ko bo to najbolj potrebno.

Živi laboratorij

Šport je bil od nekdaj navdih in tudi laboratorij za preskušanje tehnik uspešnosti. V športu so rezultati zelo merljivi in hitro vidni. Pri športnikih lahko vidimo, kako nekateri ohranjajo mirno kri in glavo, medtem ko se drugi začnejo sesedati. Zlomijo se, ko se tekma zaostre in ko bi bilo najbolj potrebno, da so najboljši. Zato so vrhunski športniki hitro začeli uporabljati različne tehnike, ki so jim pomagale biti najboljši v odločilnih trenutkih. Tudi sami bi se lahko zgledovali po njih, ker obstaja kar nekaj vzporednic med vrhunskim športnikom in uspešnim zaposlenim.

Pa si jih pogloblje pogledajmo. Kariera profesionalnega vrhunškega športnika se je v zadnjih 20 letih resda dvignila s 5–10 let na 15 ali več, tudi po zaslugi tehnik, opisanih v tem priročniku. Še vedno pa se ne more primerjati z delovno kariero. Od zaposlenih se pričakuje, da bomo delali vsaj 40 let. Vrhunski športniki trenirajo maksimalno 6 ur dnevno in za to porabijo 90 ali več odstotkov svojega časa, medtem ko zaposleni delamo 8 ur ali več, nekateri podjetniki ali poslovneži pa 10–12 ali celo 14 ur na dan. Pri tem je treninga ali, kot mu v poslovnem svetu rečemo, usposabljanja v najboljšem primeru okoli 10 % delovnega časa, večinoma pa manj kot 5 %. Poleg tega si vrhunski športniki privoščijo še večtedenski odmor med dvema sezonama, da se regenerirajo. Kar predstavljam si odziv vašega šefa, če bi prišli k njemu z zahtevo po nekajtedenskem dopustu za regeneracijo.

Poglejmo si še eno vzporednico. Kakšne so posledice napake ali neuspeha? Pri športniku so večinoma individualne. Želim poudariti, da ne podcenjujem truda, časa in denarja, ki so ga vložili v to, da so postali vrhunski. Hočem samo izpostaviti, da posledice neuspeha niso tako tragične, kot so posledice neuspeha vrhunškega kirurga ali pa direktorja, ki vodi podjetje. Kakšne posledice so, ko npr. vrhunskemu smučarju ne uspe osvojiti medalje na svetovnem prvenstvu. Rekli boste, seveda so: umik sponzorjev, nesrečni smučar in njegova ekipa, pa še razočarani navijači.

Predstavljajte si možganskega kirurga v zahtevni operaciji ali zdravnika, ki daje diagnozo ali medicinsko sestro, ki bo vbrizgala odmerke zdravila ... Ali pa lastnika oz. direktorja podjetja, ki sprejema strateško odločitev za razvoj novega izdelka, nakup nove proizvodne linije, odvetnika, ki zastopa nedolžno stranko, za katero vse kaže, da je storilec, prodajalca, ki se pogaja za večmilijonski posel, ki bo omogočil razcvet in razvoj podjetja ter zagotovil delo več sto zaposlenim ... Kakšne posledice neuspeha so tukaj? Veliko večje in bolj dramatične. Govorimo lahko o izgubljenih življenjih, o hudih finančnih posledicah napačne odločitve, ki lahko pokoplje podjetje, o stresu ob izgubi službe, in to ne samo zaposlenih, ampak tudi njihovih družin. Želim poudariti, da tudi zaposleni potrebujemo vrhunsko psihofizično pripravo tako kot vrhunski športniki.

Ne smemo pozabiti dejstva, da je danes okoli vrhunskega športa zgrajena cela industrija in da ogromno ljudi od tega živi. Zato so posledice lahko tudi v tem primeru tragične za vrsto ljudi, ki jih gledalci niti ne vidimo. Ti ljudje na športnika hote ali nehote vršijo še dodaten pritisk in pričakovanje uspeha, ker so od slednjega odvisne njihove tudi finančne nagrade. Vrhunski športnik se verjetno tega zaveda in lahko si samo predstavljate, s kakšnimi dodatnimi pritiski se sooča. Ni čudno, da so se tehnike in veščine, o katerih boste brali, najprej začele uporabljati prav v vrhunskem športu. Moje prepričanje je, da jih potrebujemo vsi, če želimo biti uspešni.

Biti boljši

Na srečo v običajnem poslovnem svetu ti kritični dogodki niso tako pogosti, je pa treba biti pripravljen, ko se zgodijo. Življenje danes tudi od navadnih ljudi zahteva, da smo najboljši, ko je to potrebno, ko imamo svojo »tekmo«. Pri tem se lahko zgledujemo po vrhunskih športnikih, ki znajo nadzorovati svojo fiziološko, čustveno, mentalno in tudi duhovno stanje. Pravzaprav je nujno, da tudi mi treniramo kot vrhunski športniki.

Ta knjiga vam bo pokazala veščine in tehnike, ki vam pomagajo uravnati energijo na štirih energijskih dimenzijah: fizični, čustveni, mentalni in duhovni. Pomagala vam bo, da boste bolj uspešni pod pritiskom. Verjemite, tega ne bo zmanjkalo.

Jim Rohn, priznani ameriški motivator, je to lepo povedal: »Ne želite si, da bi bilo lažje, želite si, da bi bili vi boljši. Ne želite si manj problemov, želite si več veččin. Ne želite si manj izzivov, želite si več modrosti.« Verjetno si tudi sami želite biti boljši pod pritiskom, bolje obvladati stres, imeti več energije in vitalnosti, biti zdravi, imeti duševni mir in biti srečni.

Pomagaj si sam in Bog ti bo pomagal

Vsi smo to že slišali, vprašanje je, ali to tudi upoštevamo. Pregovor nazorno pove, da moramo najprej sami ukrepati, šele nato nam bo na pomoč priskočil tudi Bog. Seveda lahko molite in ga prosite za pomoč (molitev pomaga), a nisem prepričan, da se bo odzval, če boste glede ukrepanja pasivni.

Najboljše vaje, najboljši učitelj, terapevt, svetovalec ali coach vam ne more pomagati, če si sami ne boste pomagali. Ne gre. Sami morate trenirati, sami iti čez vzpone in padce, sami uporabljati veščine in tehnike ter izvajati vaje, sicer vam ne bodo pomagale. Verjamem, trdno sem prepričan in vem iz lastnih izkušenj, da vam lahko pričujoče veščine in tehnike pomagajo. Ko jih boste izvajali, vam bo pomagal tudi Bog. Meni pomagajo in Bog je z menoj. Zato vam jih s hvaležnostjo predajam naprej.

Življenje je lepo

Življenje je trpljenje, je rekel Buda. Življenje je nepredvidljivo in se hitro dogaja. Vsak od nas je deležen svojega deleža vzponov in padcev, srečnih in nesrečnih dni. Zavedati se moramo, da trpljenja nikoli ne bo konec. Ne glede na to, kaj boste dosegli v življenju, kakšen status, moč, bogastvo si boste nabrali, vedno boste imeli tudi negativne misli, občutke tesnobe in stresa. Če nič drugega, vas bo skrbelo, kako vse to obdržati. Prišle bodo nesreče, naravne katastrofe, bolezni, ljubljene osebe vam bodo umrle, zboleli boste ... Življenje je trpljenje in je nepredvidljivo. Kot je rekel moj mentor Jim Loehr, avtor knjige *Energija uspeha*: »Če niste sredi nevihte, potem se vam naslednja približuje.« Ključno pa je, kako boste te nevihte prevedrili.

Je pa življenje tudi lepo. So čudoviti trenutki, ko najdete svoj duševni mir, ste srečni, ko srečate ljubljeno osebo, ko ste navdahnjeni zaradi lepote narave ali umetnine ali ko se zgodi kaj dobrega. In veliko dobrega se lahko zgodi – najbolje pa je, če ste vzrok za dobro vi. Biti dober in delati dobro naj bo vaše vodilo. To ni vedno lahko. Verjamem, da vam bodo veščine in tehnike, predstavljene v tem priročniku, prišle prav.

Nekaj o meni

Pričakovali bi, da bi takšno knjigo napisal psiholog ali terapevt. Pa nisem ne eno ne drugo – in to je v bistvu moja prednost. Le redki izmed vas ste psihologi in terapevti, vsi pa si moramo znati pomagati sami, če želimo, da nam Bog pomaga. Ukvarjanje s samim sabo oz. skrb, da postanemo najboljša verzija samega sebe, je ena ključnih nalog vsakega izmed nas.

Po izobrazbi sem diplomirani inženir lesarstva. Me pa področje uspešnosti privlači in se z njim sistematično ukvarjam že več kot 30 let. Niti nisem vrhunski športnik, sem pa velik ljubitelj športa. Želim in trdim se postati dober mož, oče, predavatelj in coach. Pri tem se srečujem s številnimi izzivi, tako kot tudi vi. Kadar sem pred skupino ljudi, ki so prišli na predavanje, teh ne zanima, ali sem slabo spal, kakšne težave imam, kaj se mi dogaja v življenju. Želijo in pričakujejo mojo najboljšo izvedbo. Ko se vrnem domov, žena in otroci prav tako pričakujejo najboljše od mene. Želijo mojo pozornost, pripravljenost poslušati, pomagati, pričakujejo mojo prisotnost in ljubezen in ne, da se bom zavalil na kavč in gledal televizijo ali se posvetil brskanju po spletu.

Tehnike v tej knjigi mi pomagajo živeti bolje. Pomagajo mi biti dober in delati dobro. Zagotavljam vam, da sem vse tehnike preizkusil in jih večino tudi redno uporabljam, druge pa občasno ali po potrebi. Niti ene ne boste našli, za katero bi lahko rekel, da mi ne prinaša rezultatov ali da je nisem uporabil. Pomagajo mi do te mere, da si danes ne znam predstavljati življenja brez njih. Pa ne samo meni, tudi številnim drugim, ki jih uporabljajo: uspešni poslovneži, vrhunski in ljubiteljski športniki, specialci in umetniki. Težko boste našli vrhunski uspeh brez uporabe teh tehnik. Prepričan sem, da bodo delovale tudi pri vas, a samo pod enim pogojem: če jih boste izvajali. Imajo torej samo eno »slabost«: sami jih morate izvajati.

Pomembno obvestilo!

Močno se zavedam, da tehnike, predstavljene v tem priročniku, niso namenjene diagnosticiranju, predpisovanju receptov ali zdravljenju katerekoli bolezni fizičnega ali psihičnega izvora. To niso terapevtske tehnike, ampak tehnike za samopomoč. Ravno tako niso namenjene nadomeščanju redne medicinske ali psihiatrične oskrbe. To gradivo ne vpliva na prekinitev jemanja katerihkoli predpisanih zdravil za telesno ali psihično zdravljenje.

Ponuja vam informacije, ki vam bodo v pomoč pri skrbi za svoje zdravje. Verjamem, da vam bodo pomagale pri sodelovanju z zdravniki, strokovnjaki za duševno zdravje in izvajalci zdravstvenih storitev v iskanju optimalnega počutja. Pred kakršnimikoli medicinskimi spremembami se vedno posvetujte s svojim zdravnikom ali terapevtom.

Niti avtor niti založnik ne dajeta nobenih izjav, jamstev ali zavez glede ustreznosti ali primernosti prikazanih metod za katerikoli poseben namen ali osebno situacijo.