



*Na prvom mieste je osobný a rodinný život. Či už chcete urobiť kariéru, pomôcť ľuďom, alebo zarobiť veľa peňazí, nemá zmysel tomuto cieľu obetovať svoj osobný život. Pokiaľ ho zničíte, zničíte zároveň svoj cieľ. Potom je už neskoro držať sa dobrých rád.*

## 5 STUPŇOV KU ŠTASTIU

**Energia** - keď si zlepšíte svoj fyzický stav, budete sa cítiť lepšie aj psychicky. Keď sa budete cítiť lepšie, budete mať viac energie a elánu a táto špirála postupného zlepšovania Vám dodá fyzickú silu a nadšenie pre ďalšie zmeny v živote. Niekedy samotný pohyb, vybraná strava a strategické prestávky môžu vyriešiť všetky Vaše problémy.

**Priestor** - ktorý Vás obklopuje (kancelária, byt, životný priestor...) determinuje Vaše správanie a je kľúčovým faktorom organizácie času. Upratovanie priestoru zaberie možno najviac čistého času, ale je úplne zásadné. Nepodceňujte ho.

**Čas** - pri upratovaní prídete na množstvo nedorobenej práce a resty. Organizáciu času začnite súpisom všetkých povinností. Tým si vyčistíte hlavu a budete môcť o nich premýšľať, nie na nich myslieť.

**Vzťahy** - vzťah s partnerom a priateľmi to je prvá oblasť, z ktorej uberáte čas, keď nestíhate. Keď si ale čas usporiadate, nastal ten pravý okamžik venovať sa svojim blízkym. Sociálna sieť a blízke vzťahy Vám dodajú psychickú energiu, vyrovnanosť a nadhľad nad všetkými problémami.

**Ciele** - až keď ste si zorganizovali život a máte zo seba dobrý pocit, pusťte sa do obecného plánovania. Budete mať lepší prehľad o dostupných zdrojoch, viac energie a elánu pre zmenu a predovšetkým čistú hlavu, pretože Vás nebudú ťažiť projekty a nesplnené sľuby.

## RITUÁLY

- Váš život určuje automatický pilot, ktorý naprogramovali Vaši rodičia, známi, aj Vy. Staré zvyky môžete nahradiť vhodnejšími.
- Sila rituálu spočíva v tom, že je súčasťou Vášho života.
- Rituál musí byť definovaný, reálny a merateľný.
- Za dodržanie rituálu sa odmeňujte.
- Rituály sa môžu týkať každej oblasti Vášho života.

## ENERGIA

- Na stres a únavu sú dobré : čerstvý vzduch, ticho, zeleň, pesnička, humor, návšteva kina, divadla.
- Základom zdravého života je pohyb 2 x týždenne po hodine, pravidelné jedlo po troch hodinách a strategické prestávky každú hodinu a pol.
- Po námahe musí nasledovať odpočinok. Nestretajte sa s ľuďmi, s ktorými sa nechcete stretať.
- Raz týždenne urobte jednu činnosť, ktorá Vás baví : prechádzka, masáž, sauna, meditácia, kostol, plávanie.
- Jedzte zeleninu, ryby, kuracie mäso, jogurty. Každý deň vypite 3-4 litre vody.

## PRIESTOR

- Poriadok urobte v kancelárii a v byte.
- Roztriedte veci do skupín podľa činností.
- Všetkého, čo máte viackrát, alebo nepotrebuje, sa zbavte, predajte, darujte, venujte charite.

- Jednotlivé skupiny vecí upracte do uložného priestoru.
- Na očiach nechajte iba to, čo súvisí s Vašou aktuálnou prácou. Na stole je najlepšie nemať nič.
- Po skončení práce všetko uložte na svoje miesto.
- Poriadok a zálohu urobte aj na počítači.

## ČAS

- Zapište si všetko, čo Vám prekáža v hlave do diára.
- Schôdzky si zapište do diára a nenechajte si tento čas ukradnúť akýmikoľvek naliehavými problémami ostatných.
- Úlohy, plány a povinnosti si napíšte a kontrolujte ich plnenie a progres.
- Dávajte prednosť tomu, aby ľudia cestovali za Vami.
- Čo budete robiť, si určujte sami. Robte tú prácu, ktorú viete robiť najlepšie.
- Ráno v práci robte strategické veci a potom ostatné.
- Na e-maily odpovedajte v určenom čase, nie vždy a hneď.
- Kolegom sa venujte vo vyhradenom čase, nie hocikedy.
- Prácu neodkladajte.
- Problémy neriešte hneď. Zapište si ich, potom sa choďte prebehnúť, alebo sa vyspíte a riešenie sa vybaví samo.
- Každý deň, pred koncom pracovnej doby, si vyhraďte 10 minút na naplánovanie ďalšieho dňa.
- Najneskôr o 18:00 ukončte pracovné aktivity.
- Dávajte kolegom darčeky - poteší to ich aj Vás.
- Na každý deň si naplánujte niečo, čo Vás poteší a urobí Vám radosť.
- Dôležité je prispôbiť sa Vášmu telu a tomu, či máte energiu ráno, alebo večer.
- Prísne oddeľujte pracovný a rodinný život.
- Víkend si rezervujte na oddych a rodinu.

## VZŤAHY

### VIP priatelia

- Pošlite im zaujímavý článok, alebo informáciu.
- Pogratulujte k sviatku.
- Ponúknite pomoc v dôležitých udalostiach.
- Blízkym posielajte vtípy.
- Požiadajte ich o odborný názor.
- Udržiavajte pravidelný kontakt : e-mail, stretnutie ...

### Životný partner

- Pravidelná spoločná večera.
- Rozprávajte sa o dobrom aj zlom, čo ste prežili.
- Raz za týždeň choďte na rande.
- Poďakujte mu za práce, ktoré robí a oceňujte to.
- Nechajte ho, aby Vás urobil šťastnou a chváľte ho za to.
- Keď odchádza, zabaľte mu čokoládku.

### Životná partnerka

- Vypočujte ju. Pýtajte sa na pocity, dojmy a zážitky.
- Kúpte jej čokoládku, darček, obľúbený časopis, šperk.
- Raz týždenne sa postarajte o domáce práce.

## CIELE

7 životných oblastí pre zdokonalenie : rodina, priatelia, profesia, financie, duchovno, fyzická kondícia a zdravie, intelekt a kreativita.

Pre každú oblasť si stanovte ciele a rituály, ktoré by Vás mohli k nim viesť.

**Šťastnú cestu !!!**

