

stručnjaci nam savjetuju 8 sati sna svaku noć, redovitu tjelovježbu i zdravu prehranu, i to je jedini siguran način da si osiguramo top formu. *No, postoje 3 trika koje možete raditi svakog dana kako biste podigli svoj nivo energije i omogućili si bolji performans i više snage:*

**1. Prevarite svoj mozak!**  
Svi dobro znamo da naš govor tijela odražava naše raspoloženje i stanje pa tako npr. kada smo umorni i bezvoljni držimo se pogrbljeno, a kada smo puni energije i samopouzdanja naše tijelo je uspravno i otvoreno. Međutim, ono što je manje poznato je da jednako tako naš govor tijela utječe na naše raspoloženje, mentalno stanje i uspješnost. Postoji više znanstvenih istraživanja koja zadnjih godina to dokazuju, a jedno od najpoznatijih je ono koje je provela **dr. Amy Cuddy** s Harvarda o povezanosti govora tijela i uspješnosti. U svom istraživanju je dokazala da tzv. „poza moći“ smanjuje razinu hormona stresa kortizola u našem tijelu za 30%, a povećava razinu testosterona koji naše razmišljanje čini bistrijim za 25% što drastično poboljšava naše rasuđivanje, samopouzdanje i energiju! Samo pretvaranje da se osjećamo odlično potiče naš mozak na reagiranje kao da se stvarno osjećamo odlično – i mi se uistinu počnemo tako osjećati i dokazano postizati bolje rezultate!

Dakle, kada želite u vrlo kratkom vremenu podignuti svoju razinu energije, napravite sljedeće: ustanite, uspravite se, dignite ruke pobjednički iznad glave, nasmiješite se i stojte u tom položaju minutu. Prepustite svom mozgu i živčanom sustavu da odradi ostatak posla u vašu korist!

**2. „Volim se gibat, gibat!“**  
Znanstvenici smatraju da je ljudski mozak kakvog imamo danas formiran prije 75,000 godina u doba kad su naši preci prelazili dnevno 15 kilometara u potrazi za hranom. Ljudi su promijenili svoj način života u sjedeći brže nego je evolucija stigla prilagoditi naše mozgove na drugačije potrebe, tako da je kretanje ostalo važna potreba za dobro funkcioniranje našeg mozga i organizma. Znamo da vježbanje povećava dotok kisika u mozak i potiče lučenje testosterona i endorfina zbog kojih se osjećamo pozitivno i energično. Neke stvari kao što su pisanje izvještaja i izrada excel tablica moramo raditi u sjedećem položaju, ali mnoge stvari možemo raditi i dok stojimo ili se krećemo, kao što su telefonski poziv, razmjena mišljenja s kolegom, pauza za ručak itd. Kreći-

### Vođa pomaže svojim ljudima.

Kažu da je razlika između managera i vođe u tome što kada pričate s *managerom* imate osjećaj da je on bitan, a kada pričate s vođom imate osjećaj da ste bitni. Vođa gradi povjerenje, inspirira svoje ljude i pomaže im da postane najbolje verzije samih sebe.

### Vođa ostaje fokusiran na krajnji cilj.

Jedan od najvećih gurma *managementa* **Steven Covey** kaže da sve što krećemo raditi započnemo s *the end in mind*, odnosno jasnom vizijom što želimo na kraju. I u svakodnevnom stresu i brojnim izazovima vođa nikad ne gubi iz vida viziju i krajnji cilj.

### Vođa uvijek traži drugačiji pogled na stvari.

Vođe promatraju trendove, ohrabruju zaposlenike da daju svoje mišljenje, preispituju postojeće načine kako stvari funkcioniraju. Na taj način donose odluke uzevši u obzir više pogleda iz različitih kutova gledanja.

### Vođa efikasno rješava probleme.

Znate li one dane na poslu kada se osjećate odlično, puni ste energije i s lakoćom rješavate sve što dođe pred vas? Neočekivani problemi, zahtjevni ljudi, kratki rokovi... a vi sa smiješkom vozite slalom među izazovima kao **Janica Kostelić** u najboljim danima. Vođe moraju tako djelovati svakog dana, bez obzira na okolnosti.

te se kad god imate priliku i osigurajte svom mozgu dodatni kisik i energiju!

**3. Koristite dah za predah!**  
Meditacija i vježbe disanja donedavno su bile nešto što je bilo rezervirano za budističke redovnike na Istoku i „čudake“ na Zapadu, ali s razvojem neuroznanosti to se dramatično promijenilo i meditacija je

postala svakodnevnica brojnih CEO-a koji žele biti u top formi svakog dana. Jeste li znali da su vodeće svjetske tvrtke kao što su Google, Procter&Gamble, Microsoft i Adidas svojim vođama i managerima čak uvele obavezan trening kratkih meditacija u kojima se fokusirate na svoje disanje i doživljaj sadašnjeg trenutka (tzv. Mindfulness)? Dovoljno je da za svojim radnim stolom odvojite jednu do dvije minute vremena za ovu kratku vježbu koja dovodi vaše moždane valove u „mirnije vode“ i vraća bistrinu vašem razmišljanju, a možete ju raditi dok ovo čitate: Možete osvijestiti kojom brzinom dišete, primijetiti gdje vaša stopala dodiruju tlo, a tijelo podlogu te osvijestiti o čemu razmišljate. Zatim prebacite pažnju na svoje disanje i s potpunom koncentracijom na dah dišite minutu-dvije. I to je to! Već nakon dvije minute ove vježbe bit ćete osvježeni i u boljem stanju!

#### Budite spremni kao Messi

Možda za razliku od Messija nemate iza sebe cijelu vojsku stručnjaka koji se brinu o vašem fizičkom i mentalnom stanju, možda ne stignete uvijek spavati 8 sati, ne možete se hraniti uvijek zdravo i redovito vježbati... ali ono što možete je preuzeti odgovornost za svoju mentalnu formu i pomoću ovih sitnih trikova omogućiti si više energije i snage da budete vođa svakog dana!

