



STRES KAO STIL ŽIVOTA

Hrvatski karoši – SMRT OD POSLA

"Niste odgovorni za programe koje ste kupili u djetinjstvu. Međutim, kao odrastao čovjek, vi ste sto posto odgovorni za zadržavanje na tim programima."

Key Keys

Ovu kolumnu neće čitati oni na koje se odnosi samo iz jednog razloga – oni nemaju vremena! Nemaju vremena za odmor, slušanje, učenje, čitanje, prijatelje, djecu, glazbu, koncert, vikend putovanje...

Moj poznanik je čuo da sam provela četiri dana u austrijskim Alpama i u čudu me pitao: „Pa kako stigeš? Ja nemam vremena nizašto!“ I zbilja nema vremena i neće ga niti imati – jer ga ne želi imati! Nemam namjeru pisati o upravljanju vremenom, već o hrvatskom autodestruktivnom modelu rada i života „pod ručnom kočnicom“, letargiji, emocionalnoj iscrpljenosti i bescijljnom lutanju. Samo 5% Hrvata ima jasno definiran cilj u životu. Ostali stihiski plutaju kroz život i „odrađuju“ posao do penzije, nadajući se da će im tada biti bolje?! Mi smo na vrhu svjetske ljestvice najpesimističnijih naroda. I naravno da nam je za to „kriva“ vlada, globalno zatopljenje, bivši premijer, šef, kriza...?

“Ljudi koji nemaju ciljeve osuđeni su raditi za one koji ih imaju.”

W. D. Staples

Paradigme kao „Šefovske pozicije su za nekog drugog, a ne za mene!“, „Nema šanse da uspijem u Hrvatskoj!“, „Danas je teško pronaći novi posao!“... slušam svakodnevno i one me zabrinjavaju. Tako živi i radi moj bivši kolega koji stene, kuka, kritizira šefa, radi 12 do 14 sati dnevno posao koji ne voli, izgara i pun je izgovora zbog čega „nije pravo vrijeme da promjeni posao“. Koristi samo par dana godišnjeg odmora i tada osjeća griznju savjesti radi gomile nedovršenog posla. On je u vlastitom psihološkom „zatvoru“ već 16 godina. Svoj mozak „hrani“ s negativnim mislima o sebi, pravom ili krivom trenutku za promjene, šefu, državi... On je prihvatio vjerovanje u nemogućnost vlastite promjene i stavio svoju sudbinu (sreću) u „ruke“ vanjskih faktora. Doživio je do sada dva puta „kursljuš“ i završio na hitnom prijemu u bolnici.

Kolegica ima 49 godina i kaže da mora raditi prekovremeno, ali često i vikendom, jer su „takva vremena“ i jer se to od nje očekuje! Šef provodi na njoj *mobbing*, a ona kaže: „Dobro je dok je plaća redovita!“ Umorna je, neispavana, anksiozna i nezadovoljna. Ona je samo jedna u nizu hrvatskih kamikaza koja sa žudnjom iščekuje prijevremenu mirovinu. Ona troši život vjerujući da **ne može**.

„Vožnja“ pod ručnom kočnicom

Mi smo isprogramirani već od djetinjstva. Poznanica mi često naglašava da ona nema novaca i da si zato ne može priuštiti ljetovanje, privatnog liječnika, zamjenu dotrajalih vodovodnih cjevi, restorane... I to ponavlja svakodnevno sebi, suprugu, djeci, prodavaču u trgovini... I njena djeca su programirana i ponašaju se kao siromasi: izbjegavaju rođendane druge djece, depresivna su, izgled im je neuredan, zadowjavaju se s „mrvicama“, jer su isprogramirani na siromaštvo. I takiće ostati do kraja života ukoliko ne promjene vlastite misli. Naš mozak je *software*. Ako ga ispunimo mislima o siromaštву, on će se tako i ponašati i neće se truditi tražiti prilike za blagostanje. Dok smo bili djeca mogli smo sve i ništa nas nije moglo zaustaviti, niti jedna prepreka. No, malo-pomalo taj osjećaj nepobjedivosti su nam izbili iz glave kroz zabrane (tj. zlostavljanje obitelji, učitelja, društva), sve dok i sami nismo prestali vjerovati da možemo.

Previše nas ne živi svoje snove jer živimo svoje strahove

Koliko Hrvata na radnom mjestu vidi smisao i svoje samostva-

renje? Odgovor leži u rezultatima istraživanja po kojem bi 90% Hrvata htjelo promjeniti poslodavca. Životom velikog dijela zaposljenika je zavladao posao. Naš mentalni sustav nije prilagođen tom tempu života, multitaskingu i količini informacija kojima smo bombardirani. Broj obaveza i kratkoču rokova naš emocionalni sustav ne podržava. Kamikaza je više među ženskim zaposljenicima. One izgaraju na poslu i kod kuće i u stanju su kroničnog stresa.

Što napraviti?
Ne možeš ništa ne mijenjati i očekivati više i bolje!
Prvo treba odlučiti da želite promjenu stanja!

Hrvatima nedostaje ustrajnost, pozrtvovnost, upornost, samosvijest. Uopće ne naprave prvi korak, a sanjaju velike snove. Boje se promjena i radije ostaju u poznatoj „močvari“. Većina je ispunila svoj mozak od buđenja do spavanja s negativnim mislima: „Ja to neću moći!“, „Nema šanse da se išta promjeni!“. Odrekli su se života, prijatelja, hobija. Riječi „ne mogu“ nam oduzimaju snagu i oslabljaju nas. U Hrvatskoj je uspjeh itekako moguće ostvariti jer je jako puno tržišnih niša, a kako malo „habrijanah“ ljudi na uspjeh. Kao što kaže **Ćiro Blažević**: „Ja ne vjerujem u sreću u nogometu! Ja vjerujem samo u predan i pozrtvovan rad!“ A ja dodajem – vjera u sebe je odabir. Svako ograničavajuće uvjerenje o našim sposobnostima je laž! Prestanite se zadovoljavati s manjim od onoga što očekujete! Vaša budućnost počinje sada! Ako želite biti sretni, budite! To ionako ovisi samo **o vama!**

Davorka Biondić Vlince



Davorka Biondić Vlince, sa 25 godina prakse na managerskim pozicijama u Kaufland i Spar.

In-door radionice:

- Poslovno pregovaranje
- Prodaja - Key account management
- Nabava - Trading, manageri assortimenta

Informacije: 091 / 373 3073 ili www.poslovno-pregovaranje.com