



BEVERLY SALLEE

# ZAIGRAJTE MELODIJO USPEHA

SIMFONIJA ZAMISLI,  
KI VAM BODO POMAGALE DOCELA  
IZKORISTITI VAŠ POTENCIAL

LISAC & LISAC



Vse pravice pridržane. Knjige ni dovoljeno razmnoževati na noben način, brez pisnega dovoljenja založnika.

Izdal in založil:

**Lisac & Lisac d.o.o.**, Dunajska 106, 1000 Ljubljana  
Telefon: 080 1509, 01 541 22 06, faks: 01 541 22 06  
www.Lisac-Lisac.si

Ljubljana, julij 2007

Prevedel: Jernej Zoran  
Lektorirala: Renata Anžič  
Grafično pripravil: Jože Gvajc  
Uredil: Blaž Lisac

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

005.336.1(035)

SALLEE, Beverly

Zaigrajte melodijo uspeha: zmagovalni način razmišljanja za  
prihodnost / Beverly Sallee; prevod Jernej Zoran - Ljubljana: Lisac  
& Lisac, 2007

Prevod dela: Hitting the highest notes

ISBN 978-961-6655-08-8

233376768

**Hitting the Highest Notes** Copyright © 2004 by Beverly Sallee  
First Published in USA; Publisher: Premiere Training Concepts  
Slovenian edition licenced to N-21 d.o.o., Ljubljana, Slovenia



## VSEBINA

### PRVO POGlavJE

<i>Naj vaša duša poleti</i> .....	11
-----------------------------------	----

### DRUGO POGlavJE

<i>Ukrepanje</i> - Izkoristite trenutek in vztrajajte .....	21
---	----

### TRETJE POGlavJE

<i>Ravnovesje</i> - Kako uspešno obvladati vse življenjske pritiske ...	47
---	----

### ČETRTO POGlavJE

<i>Značaj</i> - Kako zasnovati življenje na temeljnih vrednotah .....	67
---	----

### PETO POGlavJE

<i>Usoda</i> - Sprejmite svoje življenjsko poslanstvo .....	83
---	----

### ŠESTO POGlavJE

<i>Energija</i> - Razvijte vir osebne moči .....	105
--	-----

### SEDMO POGlavJE

<i>Kako ostati na vrhu</i> .....	115
----------------------------------	-----

### OSMO POGlavJE

<i>Postanite darežljiv in uspešen človek</i> .....	143
--	-----

### DEVETO POGlavJE

<i>Zaigrajte celotno melodijo uspeha</i> .....	169
--	-----



POGLAVJE

# 3

## Ravnovesje

Kako uspešno  
obvladati vse  
življenjske pritiske

*Ko bi lahko še enkrat živela, bi upala narediti več napak. Sprostila bi se. Naredila bi več neumnosti. Manj stvari bi jemala resno ... Pojedla bi več sladoleda in manj fižola. Morda bi imela več resničnih težav, a manj namišljenih. Veste, sem ena tistih ljudi, ki živijo resno in trezno iz ure v uro, iz dneva v dan. Nikoli nisem nikamor šla brez termometra, steklenice z vročo vodo, dežnega plašča in padala. Če bi mi bilo dano še eno življenje, bi potovala z manj prtljage.*

- 85-LETNICA IZ OKROŽJA HILL V KENTUCKYJU



### *Zaigrajte melodijo uspeha*

Elaine Chao je žena, voditeljica, mentorica in prva azijsko-ameriška ministrica (na to mesto jo je postavil predsednik George W. Bush). V svoji karieri je bila direktorica Peace Corps ter direktorica podjetja United Way. Ministrica Chao ima posluh za ljudi, je ciljno usmerjena in je v svetu politike dosegla izjemen uspeh – vendar ni vselej živela uravnovešenega življenja.

V članku v reviji *Working Woman* so ministrico Chao vprašali, kako ohranja ravnovesje med zasebnim in poklicnim življenjem. Njen odgovor:

*Težko je. Večino svojega življenja sem na račun službe zapostavljala zasebno življenje – pa ne, ker si ga ne bi želela. Vedno sem bila tako zasedena s službo in za zasebno življenje mi ni ostalo nič časa. Potem pa sem spoznala, da če mi je slednje res pomembno, mora postati prioriteta. To je pomenilo, da sem morala zavestno razmisliti o svojem zasebnem življenju, narediti načrte za večerje s prijatelji in ukrepati.*

Življenje ne poteka zgolj na enem področju. Vse se ne vrti okoli službe ... ali družine ... ali dejavnosti. Vsaka ženska, ki jo poznam, se tega še predobro zaveda. Ni težko opustiti stvari, težje je najti ravnovesje in početi vse stvari, ki se nam zdijo pomembne. Hočemo početi in biti vse in predvsem vse početi prav!

Kako lahko počnemo vse in v tem najdemo smisel? Ključ je harmonično ravnovesje. Uspešno življenje je življenje, v katerem vsi koščki tvorijo uravnovešeno in harmonično celoto.

Mary Good je umirala zaradi črevesnega raka, ko je začela obiskovati terapevtko Lauren Slater. Ženski sta se srečali, ker je Mary želela razmisliti o svojem življenju, zaključiti nekaj stvari in izkoristiti svoje zavarovanje preden umre. Lauren je ugotovila, da je bila Mary navkljub zlorabam v otroštvu vesela in resnično srečna ženska.



### *Ravnovesje*

Na enem njunih zadnjih srečanj je Lauren Mary vprašala, zakaj je ni strah smrti. Mary je odgovorila: »Umreti je treba v slogu, strah pa ni prav nič moderen.« Lauren je pomislila, da Mary smrt enači z nakupovanjem, ko je slednja nadaljevala: »Človek naj bi umrl z malce 'pompa', se vam ne zdi? Poleg tega, Lauren, pa imam dva čudovita sinova. Imam vnuke in družino, ki me ljubi. Ko se ozrem v preteklost, vidim, da sem preživela hud duševni pretres, pa sem se navkljub temu naučila ljubiti. Pri vsem pa je smešno to, da bolj ko ljubiš, lažje odideš.«

Strinjam se z Mary. Bolj kot smrti se bojimo, da svojega življenja nismo zares kakovostno preživeli. Vsak človek si v globini duše želi, da bi njegovo življenje nekaj pomenilo, da bi se čutil izpolnjenega. Vsi želimo izkusiti VSE, kar nam življenje ponuja: radost, bolečino, uspeh, poraz, zabavo, stres, ...

Mir in izpolnjenost sta možna le, kadar na vseh področjih našega življenja vlada *ravnovesje*.

## **Skušajte razumeti, kaj pomeni živeti uravnovešeno življenje**

Danes zna mnogo žensk vsak dan odlično opravljati več nalog hkrati. Ženska se lahko pogovarja po telefonu, obenem pa pripravlja večerjo ali ureja mape ali pa si popravlja ličilo med vožnjo z enega sestanka na drugega. Vendar mnogo teh žensk, ki so sposobne sedeti na več stolih hkrati, ugotavlja, da njihovo življenje ni zares v ravnovesju. Polne roke dela imajo z nujnimi stvarmi, zato pozabijo na pomembno in večno.

Nekatere opustijo svoje sanje glede osebnih dosežkov in se posvetijo ustvarjanju družine. Druge se na račun radosti družinskega življenja posvetijo karieri. Nekatere dolge ure preživijo v pisarni,



### *Zaigrajte melodijo uspeha*

razdajajo se svoji družini, potem pa jim zmanjka časa zase, za telovadbo ali duševno sprostitev. Nekaj žensk hiter ritem življenja tako poseša, da se ne znajo več smejeti in zabavati; otroci in partner jim ne prinašajo nobenih radosti več, včasih se naveličajo tudi sebe.

Jasna bom: garanje za cilj je pomembno in plemenito. Ob tem, ko se trudimo, da bi dosegli nek cilj, se naučimo vztrajnosti in krepimo značaj tudi tedaj, ko nam izpolnitev cilja prinese določeno nagrado. Kadar pa pehanje za ciljem poruši splošno ravnovesje v življenju, so težave neizogibne – morda ne takoj, zagotovo pa se pojavijo sčasoma. Razmislite o naslednjih področjih svojega življenja:

- družina,
- prijatelji,
- delo (četudi ste doma gospodinja),
- duhovno življenje,
- finance,
- telesno zdravje,
- čustveno zdravje,
- učenje - želja in potreba po osebnosti rasti.

Teh osem področij tvori tako imenovani kolač življenja - večino kolačev ponavadi res narežemo na osem kosov. Oglejte si spodnjo skico in se vprašajte: kateri kos bi bil lahko trenutno v mojem življenju večji? Ponavadi ljudem na misel takoj pride eno področje (ali dve) ...

- ... Da bi bila v boljši kondiciji.
- ... Da bi več časa preživela z otroci ali zakoncem.
- ... Pogrešam čas s prijatelji.
- ... Da bi imela več časa za branje ali kakšen tečaj.



*Ravnovesje*



## Kolač življenja

Mnogo otrok se nauči brati note z dvema preprostima skovankama: F-A-C-E za note med črtovjem v violinskem ključu (od spodaj navzgor) in Every Good Boy Does Fine (*op. prev.: Skovanka, katere začetne črke tvorijo preostanek tonov osnovne lestvice, torej E-G-B, pri nas je to ton H*) – D – F. Samo skovanko bi lahko prevedli nekako takole: »Vsakemu pridnemu fantu gre dobro od rok.«)

Uravnovešeno življenje je prežeto z zadovoljstvom in mirom. Vaša naloga je, da ugotovite, kaj vam je pomembno na slehernem izmed omenjenih področij. Recepta, ki bi ustrezal vsem, ni. Vendar pa obstaja »univerzalni« preizkus, s katerim preverite, ali je vaše življenje v ravnovesju:

- Ali občutite globok notranji mir in zadovoljstvo? Se vam zdi, da je z vami vse v redu, četudi v resnici v tem trenutku v vaši okolici ali svetu na splošno ni tako? Ste MIRNI?



### *Zaigrajte melodijo uspeha*

- Ste nenehno veseli, ker menite, da je življenje vredno živeti čim dlje in kar najbolj kakovostno? Ste RADOSTNI?
- Ste nenehno zadovoljni, ker menite, da so stvari, ki jih počnete, pomembne in plemenite? Ste IZPOLNJENI?

Vsakemu človeku mir, radost in izpolnitev prinesejo druge stvari. Tako, na primer, morda NOČETE nositi obleke št. 46 ali imeti šest otrok. Morda NOČETE milijonske plače ali postati doktor znanosti. Zelo verjetno pa HOČETE biti zdravi in imeti obilo energije, imeti dovolj denarja za plačevanje računov in najti nekaj, kar vas bo zanimalo in spodbujalo k učenju. Zelo verjetno hočete tudi odnose ali nekakšno vez z naslednjo generacijo. Natančno določite, kaj *vas* izpolnjuje na slehernem izmed omenjenih področij. Vzemite si čas za razmislek o tem, kakšno se *vam* zdi uravnovešeno življenje.

Neka znanka mi je nedavno povedala, da ve, da živi uravnovešeno življenje tedaj, ko vsak dan stori šest stvari – natančneje takoj zjutraj: nekaj časa moli in bere navdihujoče knjige, gre v telovadnico, ki je le tri kilometre oddaljena od njenega doma, in pol ure telovadi, skupaj z beljakovinskim napitkom vzame tudi vitamine, četrtr ure veze, pol ure vadi igranje klavirja in v dnevnik zapiše nekaj besed. »Teh šest stvari in sem dobra za ves dan,« pravi.

Priznam, da sta me klavir in vezenje malce presenetila. Dejala je: »Vezenje mi pomaga razjasniti misli, obenem pa tako ustvarim še nekaj, kar se bo ohranilo. Izmed vseh stvari, ki jih počnem, bodo moje vezenine najdlje obstale in razveseljevale mojo družino in prijatelje. Igranje klavirja me ohranja v stiku z nečim, kar sem počela v mladosti – nekoč sem igrala precej dobro in zdaj bi se spet rada spravila v takšno 'kondicijo'. Gre za umsko vadbo, ki ni niti malo podobna delu, ki ga opravljam v službi.«

»Mar ne porabiš veliko časa, da postoriš vse to?«



### *Ravnovesje*

»No,« se je zasmejala, »porabim prvi dve uri dneva – od šestih do osmih zjutraj. Potem se oblečem in odidem v pisarno – zadovoljna, saj četudi tisti dan v službi nič pametnega ne storim, se zavedam, da sem že opravile stvari, ki so dolgoročno prave zame.«

»Pojasni mi ta zadnji del,« sem jo prosila.

»Redna telovadba dolgoročno pripomore k boljšemu zdravju,« je dejala. »Enako velja za vitamine in beljakovinski napitek. Nihče nima popolnega zdravja, vendar želim imeti kar največ energije in biti kar najbolj zdrava. Molitev in branje mi vlijeta duhovne energije in nekaj pozitivnega, o čemer lahko razmišljam v tistih 'premorih' med dnevom – od prhanja do vožnje po avtocesti. Sčasoma tudi duhovno zrasem. Ker vadim igranje klavirja, sem iz dneva v dan boljša pianistka. Iz malce vezenja sleherni dan pa na koncu nastane lepo darilo. Vse te stvari so postopne. So del rasti. Če jih *ne* počnem, se mi zazdi, da je moje življenje preveč 'natrpano', naporno, preveč stresno, da imam preveč obveznosti. Tedaj se mi zdi, da ne napredujem.«

»Torej teh šest stvari odraža tvoje uravnovešeno življenje?« sem vprašala.

»So tudi druge stvari, ki jih moram pogosto početi, da bi se mi zdelo, da je moje življenje v ravnovesju, a ne vsak dan in zagotovo ne takoj zjutraj. Redno moram ohranjati stike s prijatelji, z družinskimi člani in otroki, ki sem jim krstna botra. Nekaj časa moram nameniti ljudem, ki imajo enake vrednote in vero kot jaz – ponavadi se dobimo dva- ali trikrat tedensko. Nekajkrat mesečno grem v kino, gledališče ali galerijo po umetniški navdih. Vse te stvari pomagajo uravnovesiti mojo izjemno željo po delu – rada ustvarjam in gradim. Delo mi ogromno pomeni, preostanek časa pa zapolnim z drugimi pomembnimi stvarmi.«

Druge znanke imajo povsem drugačno mešanico, ki jim pomaga živeti uravnovešeno. Ena od njih mi je povedala, da ve, da je njeno



### *Zaigrajte melodijo uspeha*

življenje v ravnovesju tedaj, kadar lahko z družino trikrat tedensko sede k večerji, vsaj enkrat mesečno pa skupaj počnejo kaj zabavnega. Druga mi je dejala, da se ji zdi, da živi uravnovešeno tedaj, kadar gre vsaj enkrat tedensko popoldne k prijateljici na čaj. Tretja mi je zaupala, da mora enkrat tedensko plačevati račune, vsaj enkrat mesečno iti na vožnjo s kabrioletom, vsakih šest tednov pa si privoščiti dan v toplicah – s pedikuro in masažo.

Kaj v vas vzbudi občutek, da živite uravnovešeno? Ali *zares* redno počnete stvari, ki bi jih morali? Kaj bi morali storiti, da bi zaživali bolj uravnovešeno, mirno in izpolnjeno?

Bolj ko boste življenje prepletli s stvarmi, ki vas zadovoljujejo, radostijo in izpolnjujejo, verjetneje boste še naprej živeli v ravnovesju.

## **Prepletite delo in odnose**

Ženska, ki bi rada uravnovesila svoje življenje, se mora zavedati pomembnega načela: preplesti mora delo in odnose.

Delo niso zgolj naloge ali zgolj ljudje; gre za mešanico obojega. Najti morate ravnovesje med opravili in ljudmi. Sama menim, da ravnovesje najlažje ustvarimo, če naše delo temelji na odnosih. Odnosi naj bodo v središču. To pomeni, da bo družina čim več prisotna tudi pri vašem delu. Pomeni tudi, da boste razvili prijateljstva na delovnem mestu, v delo, ki ga opravljate, pa čim bolj vključili tudi svoje prijatelje.

**V svoje delo vključite tudi družino.** Najprej sem delala kot učiteljica glasbe. Moji otroci so odraščali, kariera pa se je razvijala. Na fakulteti, kjer sem poučevala, sem imela zelo gibljiv urnik, ki sem ga prilagodila potrebam svojih otrok. Poučevala sem klavir in petje, otroci pa so bili v vrtcu ali pa spali. Ob koncih tedna so šli z menoj, ko sem prirejala koncerte ali gledališke uprizoritve. Kar najbolj sem jih vključila v svoje dejavnosti.



### *Ravnovesje*

Ko so otroci postali starejši, so s seboj, kadar smo odpotovali iz mesta, pogosto vzeli zvezke, da bi naredili domačo nalogo. V tistih mestih, kjer sem imela poslovne sestanke, sem zanje najela varuško. Otroci so vedeli, da bodo na koncu tedna deležni posebne poslastice - včasih sem jih v tistem mestu, v katerem smo se ravno znašli, peljala v živalski vrt ali naravoslovni muzej. In, seveda, šli smo tudi v njihovo najljubšo restavracijo s hitro prehrano.

Naše življenje je bilo treba kdaj tudi uravnovesiti, vendar smo to počeli *skupaj*. Vedela sem, kje so moji otroci; vedno so bili v bližini. Med potjo smo se v avtu pogovarjali o pomembnih stvareh, pripovedovala sem jim tudi zgodbe. Včasih smo poslušali kasete. Prav tako smo se šli kakšno igrico in spoznavali področja, skozi katera smo se vozili.

Včasih, kadar sem imela sestanek v kakšni restavraciji, so bili otroci v bližini. Pogovorila sem se z natakarico, ji vnaprej dala napitnino in otrokom pojasnila pravila (najprej hrana, potem pa domača naloga). Opozorila sem jih tudi na vedenje. Potem sem se lahko mirno posvetila poslovni večerji s stranko. Na koncu večera sem otroke nagradila za opravljeno domačo nalogo - kupila sem jim sladolez z višnjo na vrhu.

O načelu združevanja dela in družine sem se veliko naučila. Omenila sem že, da sva s sestro v otroštvu pomagali očetu pri delu v mlekarni. Ko se je oče lotil gradnje hiš, sva imeli zadolžitve na njegovih gradbiščih. Bili sva pravi »deklici za vse« - od pobiranja ostankov tramov, žeblicev do pometanja dokončanih prostorov.

Ko sem odraščala, sem v svoji okolici videla mnogo ljudi, ki so uspešno prepletali delo in družinsko življenje. Še posebej dober vzor je bila teta Ethel. Konec dvajsetih let prejšnjega stoletja je njen mož - stric Raymond - izgubil službo. V enem letu sta zaradi zapletov z ošpicami izgubila dva otroka. Teta Ethel, ki sta ji ostala le nezaposleni



### *Zaigrajte melodijo uspeha*

mož in otrok, je začela razmišljati, kaj storiti. Njena sestra ji je dala kos blaga, da bi sešila oblekico za mojo sestrično. Obstajala je le ena težava: teta Ethel ni še nikoli šivala. Odločila se je, da se bo naučila šivati, a namesto da bi sešila obleko lastni hčeri, se je odločila, da bo sešila oblačilo za sosedovo hči in videla, ali lahko tako kaj zasluži.

Deklici je vzela mere, na papirnate vrečke iz trgovine narisala vzorec in sešila oblekico. Otrok jo je pomeril in teta Ethel je videla, da obleka na enem ramenu preveč visi. Razparala jo je in jo spet sešila. Tokrat oblekice ni enakomerno zarobila. Spet jo je razparala in jo popravljala, dokler sosedovi hčerki ni pristajala kot ulita. Sosea je bila tako zadovoljna, da je pristala, da bo Ethel nagradila s pol dolarja. Oblekico je videla druga sosedka in teto Ethel prosila za *dve* oblekici za svojo hči. Vnaprej ji je dala denar za blago in to je bil začetek njenega podjetja. Na koncu je imela več milijonov dolarjev vredno podjetje za kreiranje oblačil. Imela je še dva otroka in sčasoma so v podjetju delali vsi - tudi stric in otroka. Vsi so znali šivati, občasno pa so izdelovali tudi pasove, razvrščali gumbe in počeli vse, kar je bilo pač potrebno storiti. Stric Raymond je imel nalogo oblačila dostaviti velikim trgovskim hišam in pobirati naročila. To je bil od samega začetka *družinski* posel.

Četudi se odločite, da ne boste ustvarili podjetja, ki bi bilo v družinski lasti, pa vaša kariera vpliva na družino. Kadarkoli lahko oziroma kadarkoli je to primerno, v svoje delo vključite družinske člane.

**Vključite tudi prijatelje.** Poznam žensko, ki je izdelovala marmelado. Ena izmed njenih dobrih prijateljic ji je pomagala lupiti sadje. Kasneje je rekla: »Prijateljica mi je prišla pomagat - brezplačno je lupila preveč dozorelo sadje. Rekla je, da je prišla, da bi lahko preživljali čas skupaj, se pogovarjali in smejali. Lupili sva in se veliko pogovarjali in še več smejali. Na koncu z marmelado nisem kaj prida



### *Ravnovesje*

zaslužila, vendar se je najino prijateljstvo izjemno okrepilo. Za nič na svetu ga ne bi zamenjala.«

To ne pomeni, da začnete svoje prijatelje »izkoriščati« kot zastoj delovno silo, vendar obstajajo načini, kako združiti zabavo in delo, prijateljstvo in obveznosti, družino in opravila. Pri tem bodite ustvarjalni.

Mnogo mojih znank je zamisel o razgibani, pestri telovadbi spoznalo z videokaset o aerobiki Jane Fonda. Tam smo izvedele, da je občasno dobro zamenjati vrsto vaj – malce kolesarjenja in plavanja zamenjamo s hojo ali lahkotnim tekom. Različne skupine mišic potrebujejo različne vaje, predvsem pa je treba vaditi zaradi srca in pljuč. Raziskave so pokazale, da ženske, ki svojo telovadbo popestrijo, dolgoročno bolj ohranijo motivacijo za razgibavanje, bolj redno vadijo in ob tem bolj uživajo.

Zamisel o razgibani vadbi deluje tudi, kadar želite v svoje delo vključiti družino in prijatelje. Stvar deluje tudi na drugih področjih življenja, recimo pri udejstvovanju v cerkvi ali društvih. Naj navedem nekaj primerov, kako lahko naloge in dejavnosti vtakete v družinsko življenje in odnose s prijatelji:

- Pojdite na zabavne duhovne vaje z družino in prijatelji.
- Redno telovadite s sodelavci.
- S prijatelji ali sodelavci za zabavo ustanovite bralni krožek – osredotočite pa se na knjige, povezane z napredovanjem v karieri. Med učenjem se smejte in med smejanjem se učite.
- S prijatelji, ki so del vašega cerkvenega občestva, ustanovite prostovoljno organizacijo.
- Udeležite se športnih tekem z ljudmi iz vašega podjetja.

Zdaj veste, o čem govorim. Najdite načine, kako združiti različna področja vašega življenja.



### *Zaigrajte melodijo uspeha*

**Proces je tako pomemben kot izdelek.** Pri ženskah je proces vedno pomembnejši od izdelka. To sem spoznala, ko sem ženske po vsem svetu poučevala, kako lahko postanejo finančno neodvisne. Metode poučevanja osnovnih načel poslovanja v Indiji niso enake kot v Mehiki. Pristop, ki ga ubiram v južni Afriki, je drugačen od metod, ki jih uporabljam na Švedskem. Vendar pa na celem planetu drži ena stvar: ženske so osredotočene na PROCES. Odnosi jim veliko pomenijo. Ne glede na to, iz katerih okolij prihajajo, in ne glede na težave, s katerimi se v svojem okolju spopadajo, vse ženske se želijo spoprijateljiti z drugimi ženskami. Želijo si trajnih odnosov, ki bi jih vzajemno zadovoljevali, nagrajevali in spodbujali.

Nedavno sem bila s poslovnimi partnerji na Havajih, kjer smo se udeležili nekaj sestankov. Nekega večera me je poklicala ena izmed sodelavk in dejala: »Naročiva sobno postrežbo in večerjajva v moji sobi. Potem ti bom naredila pedikuro.« Vau, kakšna ponudba! Kasneje sem se pogovarjala s prijateljicami, ki si večkrat privoščijo dekliške večere, gredo domov k eni izmed njih, si zmasirajo stopala in si privoščijo pedikuro in manikuro ter se pogovarjajo. Kakšna čudovita terapija! In za pravo ceno.

Spoznala sem dobesedno tisoče ljudi z vsega sveta. Nekateri izmed njih so postali moji dobri prijatelji. Pogovarjamo se po telefonu in si dopisujemo prek elektronske pošte. Obiščemo se, če se jaz znajdem v njihovi državi ali oni v moji. Uživamo na kulturnih prireditvah, kot so koncerti in muzeji in, seveda, skupaj potujemo v eksotične kraje. Nič ni lepšega, kot sedeti na čudoviti plaži s prijatelji in družino. Tedaj veš, da se je garanje izplačalo.



*Ravnovesje*

## **Uravnesite svoje službene in druge odnose**

Ljudje se vedno znova sprašujemo: katere stvari v življenju so resnično trajne? Resnica: odnosi! Večina *stvari* je prehodnih, začasnih – porabimo jih, pojemo, ponosimo, se jih naveličamo, jih zamenjamo ali pa – v primeru stanovanj – se preselimo. Stvari rjavijo, gnijejo, se kvarijo ali razpadajo. Le odnosi so lahko *trajni*.

Ne dovolite si, da bi postali tako osredotočeni na rezultate ali same naloge, da bi spregledali pomen odnosov z ljudmi, ki NISO vaši sodelavci. Dovolite jim, naj z vami delijo radost, veselje, žalost in težave – tudi tedaj, ko sami iščete načine, kako bi vse našteto delili z njimi.

Kako odnose postaviti na prvo mesto? Odločite se, da boste razvijali in ohranjali dobre prijateljske vezi in da bo to vaš življenjski cilj. Potem pa v svoj urnik vnesite čas za prijatelje. Če tega ne boste storili, se vam lahko zgodi, da bodo minili tedni – celo meseci – ne da bi poklicali ali obiskali ljudi, ki jih imate radi. Prijatelja velikodušno povabite na družabna srečanja in dogodke. Povabite ga na čaj ali večerjo. Povabite ga v cerkev, potem pa na kosilo. Če prijatelj živi daleč stran, se bosta morala uskladiti – za obiske v kraju, ki bo obema ustrežal, se bosta morala dogovoriti po telefonu, lahko pa se odločita tudi za redno obiskovanje. Prijateljske vezi zdržijo le, če si vzamete čas zanje, to pa pogosto pomeni, da je treba prilagoditi tudi kakšno službeno obveznost.

Večina ljudi intuitivno ve (čeprav se o tem le redko pogovarjajo), da prijateljstvo oziroma odnos s človekom, ki ga imamo radi, zahteva trud, žrtvovanje in sposobnost sklepanja kompromisov. Potrudite se! Nov avto, oblačila priznanega oblikovalca, diploma, okvirjena in obešena na steni, pisarna v vogalu najvišjega nadstropja – vse to nas



### *Zaigrajte melodijo uspeha*

lahko kratkoročno silno zadovolji, vendar nas te stvari ne zmorejo imeti rade. To lahko stori le prijatelj.

Zavedati se morate tudi, da bo prijatelj takoj zaznal, kdaj boste iz prijateljstva naredili »obveznost« (ko si boste čas zanj vzeli le, ker menite, da si ga morate, ali ker menite, da vam bo to koristilo pri lastnem razvoju). Odnosi niso »cilji«. So del življenjskega toka. Odnosi rastejo, se spreminjajo in razvijajo skozi čas in široko paleto izkušenj. Poiščite stvari, ki jih s prijatelji radi počnete – skupno obedujete, igrate v ansamblu, pojete v pevskem zboru ali pa sodelujete v bralnem krožku. Kadar ljudje ustvarijo prijateljske odnose izključno zato, da bi kaj zaslužili, takšni odnosi redko preživijo, kaj šele da bi se razvijali.

*Je možno živeti uravnovešeno življenje, polno ljudi in dejavnosti.  
Je možno živeti organizirano, obenem pa prilagodljivo in spontano.  
Je možno živeti življenje, polno radostnih opravil in nalog. Preden ustvarimo ravnovesje sicer traja, ampak končni rezultat je čudovit!*

## **Ustvarite uravnovešen urnik glede vaših prioritet**

Vsi vemo, kaj pomeni imeti rok za dokončanje kakšnega dela. Pogosto se naprezamo, da bi stvar dokončali do tistega roka ali izpolnili določen cilj, pri tem pa trpijo naše osebne potrebe po počitku, sprostitvi in ustvarjalnem izražanju. Kadar nas priganja rok, nam pogosto ne uspe, da bi se pravilno prehranjevali ali dovolj telovadili. Ugotovite, kaj vam je v življenju pomembno, potem pa te stvari VNESITE V SVOJ URNIK.

Če se vam zdi pomembno večerjati z zakoncem in otroci, dan oblikujte tako, da se bo to zgodilo. Če sta vam pomembni telovadba in meditacija, ti dejavnosti vnesite v urnik in se ga strogo držite.



## Ravnovesje

Mnogo stvari, ki postanejo nujne, so postale »nujne« le zato, ker nismo načrtovali. Prenehali smo razmišljati (tudi o vtisih), načrtovati in oblikovati urnike. Na začetku ali koncu dneva si vzemite četrto ure in zapišite, kaj boste storili naslednjega dne. Enkrat tedensko si vzemite čas in razmislite, kaj boste morali storiti v prihajajočem tednu, da bi se izognili čim več »nujnim« situacijam.

Kratkotrajni izbruhi energije, povezani z navdušenjem nad cilji, so lahko zdravi in ustvarjalni, če pa nenehno tekate naokoli, se boste izčrpali. Osredotočite se na vaše najpomembnejše cilje in ta opravila opravite NAJPREJ.

Vnašanje prioritete v urnik je še posebej pomembno, če ugotovite, da ste kakšno področje v življenju zapostavili. Če imate na primer težave z zdravjem, si boste morali vzeti VEČ časa za vzdrževanje kondicije in ohranjanje zdravja. Morda boste morali oblikovati načrt telovadbe, se udeležiti kratkega tečaja o zdravi prehrani, morda celo za nekaj časa oditi v toplice, da bi življenje spet spravili v ravnovesje. Morda boste morali opustiti kakšno razvado, kot sta popivanje ali kajenje. Razvado takoj nadomestite z navado, ki vam bo pomagala IZBOLJŠATI zdravje. Tako se lahko, recimo, vsako popoldne odpravite na sprehod po soseski ali pa se odločite, da boste tri jutra na teden preživeli v telovadnici. Vse te stvari zahtevajo svoj čas in pozornost, zato boste morali dejavnosti, povezane z zdravjem, *vnesti v svoj urnik* – sem spadata tudi več spanja in razgibavanja!

Sledi nekaj vprašanj, ki vam bodo pomagala začeti razmišljati o tem, kako lahko svoj urnik prilagodite, da bi v življenje vnesli več ravnovesja:

- Se spominjate kakšnega dragocenega trenutka, povezanega z vašo družino, ki se je zgodil prejšnji teden?
- Kdaj ste zadnjič pomagali nekemu, ki mu življenje ni tako naklonjeno, brez »pomoči« denarnice?



### *Zaigrajte melodijo uspeha*

- Kdaj ste zadnjič naredili kakšno spontano ali celo trapasto stvar?
- Na kaj pomislite, ko slišite besedo dom: na zmedo ali udobje? Kaj morate storiti, da bi v življenje vnesli več reda, harmonije in miru ter se znebili navlake?
- Ste se nedavno na kakršenkoli način razvajali, ne da bi se ob tem počutili krive?
- Zamislite si sebe čez dvajset let. Vam je česa žal? Kaj morate odstraniti z urnika in kaj vanj vnesti, da bi res zaživel izpolnjujoče, smiselno, radostno in uravnovešeno življenje?

Ko boste odgovarjali na ta vprašanja, boste morda naleteli na kakšen vzorec v vašem življenju, ki vam ne bo najbolj po godu. Nekaj časa razmišljajte o tem vzorcu. Bi radi kaj spremenili, okrepili, prenovili ali se čemu več posvetili?

**Pustite prostor še za kanček spontanosti.** Preden se lotite oblikovanja novega urnika, še opozorilo: ne zapolnite ga preveč, da vam ne bo zmanjkalo prostora za spontanost ali prilagodljivost. Prekinitve so lahko dobrodošle. Morda jih ne pričakujete, vendar so silno dragocene. Pomembni nauki in odnosi so pogosto posledica nepričakovanih trenutkov.

Ustvarjanje ravnovesja zelo pogosto pomeni iskanje ravnovesja med organiziranostjo in spontanostjo. Če ste preveč organizirani, lahko postanete preveč togi. Če pa ste preveč spontani, ste morda tudi preveč raztreseni in neosredotočeni. Najdite ravnovesje.

Moja hči Debi je bila na tem področju deležna pomembnega nauka. Nekoč je s tremi sošolkami s fakultete odpotovala v Evropo. Dekleta so kupila vozovnico za vlak, s katero so lahko dva tedna neomejeno potovala, pred odhodom pa so naredila potovalni načrt. Odločila so se, da bodo pot začela v Skandinaviji, potem pa se odpravila proti Italiji in Grčiji. Prvi dan potovanja, ko se še niso privadile 24-urnemu označevanju časa, ki ga uporabljajo v Evropi (*op. prev.: V*



### *Ravnesje*

*Ameriki namesto 22:00 uporabijo zapis 10:00 s pristavkom p.m. – dopoldanske ure pa opremijo s pristavkom a.m.) Tako so zamudila prvi vlak in zdelo se jim je, da je šlo celotno potovanje po zlu. Debi si je ogledala urnik in predlagala, da lahko v Rim še vedno pridejo z nočnim vlakom. Prijateljice so se spontano odločile, da svojega potovanja ne bodo končale na jugu Evrope, ampak ga bodo tam začele. Spremenile so svoj načrt in čakalo jih je nepozabno potovanje.*

## **Naučite se takoj prepoznati, kdaj stvari niso v ravnovesju**

Vsak voznik, ki ga poznam, ima vsaj eno izkušnjo s praznimi pnevmatikami. Najprej se pojavi občutek, da avto ni najbolj vodljiv, potem nastopi nenavaden topi zvok, ki pritegne našo pozornost, čemur sledi bežen trenutek panike ali slabe volje, ko se umikamo s ceste.

Večina ljudi mora tak občutek zavedanja »praznih gum« razviti v širšem življenjskem smislu. Nemudoma moramo zaznati, kdaj stvari niso v ravnovesju. Neuravnovešeno življenje je škodljivo, saj nas pahne v stres in nas čustveno in telesno izžame. Škodi pa ne le nam, pač pa tudi naši družini in drugim odnosom, ki nam veliko pomenijo.

Naši otroci še posebej dobro vedo, kdaj ne živimo uravnovešeno. Tega nam morda ne znajo povedati z besedami, vseeno pa izrazijo svoje razočaranje in bolečino, kadar se jim zdi, da jih zanemarjamo ali kadar nas ni. Da naše življenje ni v ravnovesju, vedo tudi zakonec, sodelavci in nenazadnje tudi naš zdravnik.

Ste že kdaj dva tedna garali kot črna živina in ko ste si končno priborili prost dan ob koncu tedna, pa se vam ni dalo niti s prstom migniti? Ste že kdaj lovili otroke po hiši tako dolgo, da se vam je



### *Zaigrajte melodijo uspeha*

zazdelo, da se vam že meša? Občasno vsi pretiravamo na kakšnem področju in zavesti se moramo, da obstaja točka, kjer se je potrebno ustaviti – sicer nam trda prede!

Seveda se zavedam, da obstajajo obdobja v življenju, ko nas določeno področje povsem »posrka« in od nas zahteva ogromno časa in energije. Vsi vemo, da obstajajo tedni, ko se nam zdi, da smo zgolj vozniki svojih otrok. Ko nam kdo umre, se osredotočimo le na spopadanje z žalostjo. Cilj ravnovesja je hitro ugotoviti, kdaj se preveč ubadamo z enim področjem na račun drugih, in da ukrepamo – raje prej kot kasneje – ter ponovno vzpostavimo ravnovesje.

Začasna izčrpanost in izgorelost sta dve povsem različni stvari. Sama veliko potujem. Nič neobičajnega ni, če v dvanajstih dneh obiščem osem do deset držav. Na teh potovanjih se zavedam, da sem sicer lahko še tako utrujena, a ko bom prišla domov, se bom odpočila v miru in zavetju svoje družine in prijateljev. Prav tako se trudim, da na poti najdem čas za osvežitev. Nedavno sem potovala po vzhodni Evropi in ko sem prišla na Dunaj, sem vedela, da potrebujem kratek oddih. Privoščila sem si večerjo v ljubkem starem gradu, potem pa sem odšla na koncert klasične dunajske glasbe. Tistih nekaj uric popolne sprostitve in »ustvarjalnega pobega« me je pomladilo in naslednjega dne sem v Nemčijo odpotovala povsem sveža in pripravljena na nove delovne zmage. So ljudje, ki bi se jim tako preživet večer zdel kot nekaj, kar morajo opraviti, meni pa je bil v popoln užitek.

Odkrijte, potem pa POČNITE stvari, ki vas pomladijo. Ugotovite, kaj vas napolni z ustvarjalnostjo, kaj vam nahrani dušo in prinese čustveni mir. Zavedati se morate, da z alkoholom ali mamili svoje ustvarjalnosti, duše in telesa ne morete »nahriniti«. Morda lahko pobegnete proč od resničnega sveta, vendar vas te snovi ne bodo zares napolnile in vam pomagale ponovno vzpostaviti ravnovesje –



## *Ravnesje*

kvečjemu bolj vas bodo pahnile iz ravnovesja. Počnite stvari, ki bodo koristile tako duši kot telesu in nikoli ne počnite stvari, ki bi vam škodile.

### **Še korak bližje ravnovesju**

Ponovno ustvarjanje ravnovesja ne pomeni zgolj tega, da enemu področju namenimo več časa, pač pa gre skoraj vedno z roko v roki tudi način našega razmišljanja, ne smemo pa pozabiti niti na čustva. Skoraj vsak človek, ki ga poznam, bi moral:

- *svoje življenje začiniti s smehom*  
Smeh je eno najboljših zdravil proti stresu. Naučiti se moramo smejati v službi, ko jemo in ko prevažamo svoje otroke z avtom.
- *več poslušati in opazovati*  
Sluh in vid sta naši glavni čutili. Prisluhnite svetu okoli sebe in ga začnite opazovati. Vzemite si čas in vsrkajte lepoto ter dopustite, naj vas navdihne in poživi.
- *dati in prejeti več objemov*  
Dotaknite se drugih ljudi. Sodelavca potrepajte po ramenu. Objemite otroka. Zvečer, ko ga dajete spat, ga poljubite na lice - četudi je ta otrok že odrasel!
- *druge več hvaliti in spodbujati*  
Ljudi iskreno pohvalite in spodbujajte. Vedno se bodo radi vračali k vam. Če kdo pohvali vas, kompliment prijazno sprejmite.

Takšne oblike vedenja vam lahko pomagajo ustvariti večje čustveno ravnovesje na VSEH življenjskih področjih!



*Zaigrajte melodijo uspeha*



1. Ocenite se z oceno od 1 (slabo) do 5 (odlično):
  - Moji prijateljski odnosi so bolj »procesni« kot »projektni«.  
1            3            5
  - V mojem življenju so delo in odnosi z ljudmi v ravnovesju.  
1            3            5
  - Znam ohranjati dobro ravnovesje med ustvarjalnim »polnjenjem baterij« in delom.  
1            3            5
2. Kakšne občutke v vas zbuja odzivi na te trditve? Bi radi v življenju kaj spremenili?

Kako?