

The background of the book cover is a black and white photograph. On the left, a brick wall is visible, with some bricks missing, revealing a rough, textured surface. On the right, a face is partially visible, appearing to be made of a light-colored material like plaster or concrete, with some dark, irregular shapes that could be eyes or other facial features. The overall aesthetic is gritty and textured.

MALA KNJIGA


VELIKIH PROMJENA

IGOR ČERENŠEK

“GODINAMA PROMATRAM LJUDE KAKO DONOSE ODLUKE, POSTAVLJAJU CILJEVE, SANJAJU SNOVE.
NAŽALOST RIJETKI SU ONI KOJI SE ODLUKA DRŽE, CILJEVE OSTVARUJU I SNOVE ŽIVE.”

IGOR ČERENŠEK

ODLUKE



1. Ne pakiram
2. Redefiniram se danas, sutra... uvijek
3. Govorim NE
4. Svaki dan živim kao da je prvi... ili posljednji
5. Stvaram prilike
6. Ja sam onaj koji radi, a ne onaj koji gleda
7. Mogu biti opcija
8. Mijenjam se
9. Živim na samom kraju zone ugone
10. Opraštam - sebi i drugima

PREDGOVOR



*Prije nekoliko godina i sam sam donio **odluku** da želim promjenu. Ali ne malu, već jednu korjenitu. Krenuo sam razmišljati što je to što želim promijeniti... kod sebe, kod drugih, u svijetu. Što sam više razmišljao to je veća bila moja spoznaja koliko je promjena kompleksna. Moja je bilježnica bila ispisana, a moja glava još uvijek puna ideja, želja, snova. Shvatio sam da ako želim napraviti promjenu s kojom ću doista biti sretan moram krenuti od sebe i završiti sa sobom. Nažalost sa mnom počinje i završava moje polje djelovanja.*

Kad sam završio s pisanjem, pogledao sam bilježnicu i pomislio: "Jesam li doista toliko nezadovoljan s tim tko sam i kakav sam?" I znao sam da nisam, ali ipak, potreba je bila stvarna. Izvor moje potrebe nije bilo nezadovoljstvo, već želja za osobnim napretkom, razvojem ili jednostavnije rečeno, srećom. Shvatio sam da sam sretan onda kada rastem, kada učim, kada pomažem, kada dajem svoj maksimum svakodnevno.

U tom trenutku shvatio sam da je vrijeme da donesem odluku. Ali kako samo jednu kad je toliko toga što želim promijeniti? Pomislio sam: "Možda najbolje ispisati sve odluke pa krenuti." Kada sam završio imao sam dvadesetak velikih odluka. Međutim, svako malo sinula bi mi još jedna ideja. Odluke su se nizale, a moja nesigurnost je rasla. Kako ću sve odluke izvesti do kraja?

*Sinula mi je još jedna ideja, pitati ću sve svoje klijente koje odluke o promjeni oni žele donijeti. Vjerovao sam da će me kontakt s drugim i mišljenje drugog potaknuti da svoje odluke sistematiziram, skratim... Međutim stvari su se znatno zakomplicirale. Moji su me klijenti dodatno potaknuli na razmišljanje, dali mi neke nove ideje i složili se s nekim mojim prvotnim. Naša lista odluka je narasla do broja pedeset. Toliku količinu odluka bilo je nemoguće provesti u djelo odjednom. Stoga sam odlučio da ću temeljem svake odluke raditi **korake** i **mijenjati se svakodnevno**. Neke je odluke bilo jednostavno provesti dok mi je za neke bilo potrebno vrijeme. Odlučio sam da neću kretati s novom odlukom prije nego što sam odradio staru. I tako sam iz dana u dan, tjedna u tjedan mijenjao sebe i samim time napredovao u smjeru u kojem sam želio ići. Potpuno sam svjestan da ovaj proces i ovaj put neće biti kratak niti lagan, a pitanje je kada će se završiti. Kako god, bio sam spreman raditi koliko treba.*

*Svaka promjena dolazi polako, a ključan dio procesa promjene su **priprema, odluka i akcija**. Upravo tako sam sastavio ovu **malu knjigu velikih promjena**. Svaka promjena i svaka odluka dolaze s obrazloženjem, te konkretnim savjetom i akcijom kako odluku sprovesti u dijelo. Zato ova knjiga nije za čitanje već djelovanje. Sastavljena je od odluka nekoliko stotina ljudi koji žele svoj život živjeti sretniji i zadovoljniji samim sobom.*

Na vama je da odlučite koje odluke ćete odabrati, ali jednom kad ih odaberete, držite ih se i ne donosite nove dok prethodnu niste ispoštovali. Tako ćete ostvarivati napredak, korak po korak, dan po dan.

Pa koliko treba...

I. NEPAKIRAM

ŽELIM BRUTALNU ISTINU I DAJEM BRUTALNU ISTINU.



- Uljuljkani u brojne slabe izgovore (*koji su uistinu dobro osmišljene laži*) za svoje nedostatke (*one koje zapravo možemo promijeniti*), usporavamo svoj osobni rast.
- Pod izlikom **obzirnosti** ljudi jedni drugima govore ono što žele čuti, kako ih ne bi povrijedili **danas**.
- Naravno to samo znači da će istina više boljeti **sutra**... I još neko duže vrijeme.
- Želite li napredovati tražite brutalnu istinu, a želite li da drugi napreduju, ne pakirajte previše jer vaša poruka njima neće ostati ista.
- Oni koji nisu spremni čuti ionako vas neće slušati i na njih ne trebate trošiti vrijeme.
- Oni koji žele pitati će vas i biti će vam zahvalni.

AKCIJA

1. Od troje ljudi koji su ti osobno važni zatraži informaciju o prostoru za napredak... I ne odustaj dok ju ne dobiješ.
2. Traži preciznu informaciju i ideju kako napredovati.
3. Često pomaže pitati što bi volio/voljela promijeniti u našem odnosu, u mom odnosu prema tebi.
4. Ljudi su spremniji davati savjete i kritike kada ih se ne pita nego kada ih se pita, često kad mi nismo prisutni.

2. REDEFINIRAM SE DANAS,
SUTRA... UVIJEK

UMJESTO DEFINIRANJA SEBE DANAS I ZAUVIJEK,
RADIJE ĆU SE REDEFINIRATI SUTRA I UVIJEK



- Na taj način si dozvoljavam rast, promjenu i napredak.
- Tada umjesto da jesam osoba, ja zapravo svakodnevno postajem osoba koja želim biti. Ponekad ona koju volim, a ponekad ona koju će već sutra mijenjati.
- Život i izvrsnost nisu uspon koji ima svoj vrhunac, svoj kraj... Izvrsnost je put koji traje koliko i život.
- Dobro je što svaki dan imamo priliku biti bolji nego jučer, biti izvrsni.

AKCIJA



1. U desetak riječi pokušaj definirati tko si **sada**.
2. Nakon toga definiraj svoje životne uloge i tko si ti u tim ulogama.
3. Dobro promisli i provjeri jesu li to uloge koje želiš živjeti.
4. Živiš li svoje uloge na način koji želiš?
5. Kad bi mogao/mogla nešto promijeniti, što bi to bilo?
6. Kakav/kakva želiš biti, sutra, za godinu dana ili deset godina?
7. Što je to što trebaš mijenjati?
8. Kako ćeš to promijeniti?
9. Zapiši ono što želiš biti i stavi to na mjesto koje ti je svakodnevno vidljivo tako da te podsjeća na smjer tvog životnog puta.

3. GOVORIM NE

VEĆINA LJUDI PUNO BOLJE REAGIRA NA MOJE NE,
NEGO ŠTO JA TO OČEKUJEM.



- Česti izvor stresa i opterećenosti je naša slijepa uvjerenost da ne možemo reći **NE**.
- Mnogi koje poznajem život planiraju, međutim zaboravljaju u kalkulaciju svog radnog dana uvrstiti druge ljude, njihove probleme i nepredvidive događaje.
- U pokušaju da zadovoljimo potrebe i želje drugih, u želji da pomognemo, dobar dio svog slobodnog vremena posvećujemo njima, svima.
- Iako je lijepo biti altruist i pomagati drugima, zapostavljanje sebe s vremenom će nas dovesti do preopterećenosti i izgaranja, pa uskoro nećemo moći pomoći nikome, pa čak ni sebi.
- Dugoročno, ako naučimo reći **NE** pomoći ćemo više ljudi nego da svakodnevno govorimo **DA**.
- Prihvatanje svega što mi se nalazi na putu ne donosi nužno napredak, odabir je ključan. Istina je da većina ljudi puno bolje reagira na naše **NE**, nego što mi to očekujemo.

AKCIJA

1. Imenuj barem 3 osobe ili situacije u kojima (pre)često govoriš **DA** i onda kada to uistinu ne želiš.
2. Zamisli kako bi bilo da se ponekad odupreš tome da kažeš **DA**. Kako bi se taj trenutak, taj dan, taj odnos promijenio. Što je to što dobivaš kad u tim situacijama kažeš **NE**.
3. Do kraja tjedna reci **NE** u situacijama u kojima bi uobičajeno rekao/rekla **DA** i te 3 situacije prihvati kao i osobnu dobit.

4. SVAKI DAN ŽIVIM
KAO DA JE PRVI... ILI POSLJEDNJI

POČETCI SU VAŽNI, KAO I KRAJEVI.



- Ovo između nekako zapostavljamo kao da nije bitno. Mnogi se ujutro bude i donose odluku da će imati dobar dan, ali taj dan nema značaj kao onaj koji je prvi ili posljednji.
- Zamisli da imaš priliku za novi početak, kako bi ga živio? Zamisli da je sutra kraj, kako bi ga živio?
- Pa tko nam brani da tako živimo, svaki dan okrećemo novu stranicu, ali ne znamo postoji li još jedna.
- Uzimamo od života koliko možemo uzeti i dajemo drugima koliko možemo dati...
- Danas donesi odluku da se ne prepuštaš već pokušavaš kormilariti, jer život je tu za tebe, jedan jedini i pokušati ćeš ga iskoristiti... Na kraju, ne može život od nas uzeti više nego što mi možemo od života.
- On nam je dan s odgovornosti da ga živimo i iskoristimo na najbolji mogući način.

AKCIJA

1. Napravi popis od **10** stvari koje želiš ostvariti u životu.
2. Napiši kako bi ih mogao/mogla ostvariti.
3. Jasno definiraj korake i zapiši datum ostvarenja.

5. STVARAM PRILIKE

PRILIKE STVARAM SAM, UMJESTO DA ČEKAM DA SE DOGODE.



- Mnogi čekaju da im se prava stvar u životu dogodi.
- Žale se da ne dobivaju prave prilike, one koje su im potrebne da bi ostvarili uspjeh.
- Slažem se, dobro je kad imaš sreće, ali dugoročno takva vrsta sreće je manje bitna.
- Osim sreće, za priliku koja dolazi trebamo i dobru pripremljenost.
- Međutim, ne trebamo predugo čekati da nam se prilika otvori, radije možemo uložiti vrijeme i trud u stvaranje prilike.
- Na neki način, vjerujem da dok pripremamo sebe polako pripremamo i teren za priliku.
- Kada smo pripremljeni, umjesto traganja, možemo dozvoliti svojoj kreativnosti i entuzijazmu da stvori priliku koja odgovara nama i našoj pripremljenosti.
- Biti će potrebno uložiti mnogo truda, ali tada smo sigurni da je takva prilika prava prilika za nas, da smo za nju spremni i da će doći brže nego da samo čekamo.

AKCIJA



1. Koje resurse, kontakte, poznanstva i mogućnosti imaš, a da ih ne koristiš.
2. Zapamti da je svaka osoba povezana sa svakom drugom osobom na svijetu sa svega nekoliko kontakata.
3. Svijet je manji nego što se čini.
4. Imenuj 3 prilike koje se otvaraju za tebe u skoroj budućnosti.
5. Zapiši način kako ćeš ih pokušati ostvariti.
6. Zapiši svaki korak pripreme.
7. Zatim, imenuj 3 prilike koje želiš otvoriti u budućnosti.
8. Zapiši plan kako ćeš ih otvoriti, a onda i iskoristiti.

6. JA SAM ONAJ KOJI RADI,
A NE ONAJ KOJI GLEDA.

ŽELIM LI VELIKE STVARI, MORAM RADITI VELIKE STVARI...SVAKI DAN.



Trener nam je svake godine pred glavno natjecanje držao jednaki kratki govor. Meni je taj govor bio poseban jer je bez obzira na broj ponavljanja svaki put zvučao autentično, pa ga evo dijelim s vama u originalu:

“Postoje 3 vrste ljudi. Postoje ljudi koji rade velike stvari i oni se pobrinu da su dali sve što su imali za dati za to. Postoje ljudi koji gledaju te ljude dok rade velike stvari s divljenjem i kažu kad bi barem ja mogao nešto slično napraviti. I postoje ljudi koji kažu: “Što se upravo dogodilo???” Danas se pobrinite da budete prva vrsta ljudi!”

Želimo li velike stvari, moramo raditi velike stvari... **Svaki dan.**

Ulagati u promjenu, napredak, planirati, pratiti korake promjene, razvijati samokritičnost.


Biti najbolji što možemo biti svaki dan.

AKCIJA

1. Imenuj situaciju u kojoj do sada nisi dao/dala svoj maksimum a prepoznaješ ju kao važnu.
2. Prepoznaj i imenuj područje u kojem još nisi napredovao/napredovala.
3. Jasno definiraj promjenu koju želiš postići.
4. Imenuj prva 3 koraka akcije pokretanja promjene. Svaki korak ima datum.
5. Podijeli svoj plan s još barem dvije osobe.
6. Kad svoje planove promjene s jasnim koracima podjelimo s drugima, povećavamo vjerojatnost njihovog ostvarenja.

7. MOGU BITI OPCIJA

ONO ŠTO MOGU MIJENJAM, ONO ŠTO NE MOGU PRIHVAĆAM.



- Upravljanje zahtjeva procedure, pravila i poštivanje istih.
- Međutim, iako dobra organizacija pomaže, ne prihvaćam ju kao jedinu opciju.
- Fleksibilnost je ono što mi daje snagu, slobodu izbora, omogućava rast.
- Da bih se mijenjao, moram moći prihvaćati promjene.
- Prihvaćam stvari onako kakve jesu i znam da se život odvija onako kako treba, a ne uvijek onako kako ja to želim.
- Ono što možemo mijenjamo, ono što ne možemo prihvaćamo.
- Važno je prepoznati razliku i poduzeti korake.

AKCIJA



1. Imenuj 3 stvari koje su te do sada mučile iako znaš da ih ne možeš promijenti jer su van tvoje potpune kontrole.
2. To su tvoje brige, stvari o kojima često promišljamo jer ne postoji akcija koju s lakoćom možemo poduzeti.
3. Zapiši barem 3 razloga zašto ih je bolje prihvatiti. Zapiši zašto je dobro da stvari ostanu kakve jesu.
4. Zapišiti i što dobro dobivaš s trenutnim stanjem (nešto pozitivno postoji u gotovo svakoj negativnoj situaciji).
5. Nakon toga imenuj 3 stvari koje bi se mogle promijeniti uz dobru organizaciju i jasnije procedure. Zapiši korake procedure za svaku od tih stvari.
6. Svaki korak ima datum. Pokreni akciju za ono što možeš i vježbaj prihvaćanje za ono što nije unutar tvoje kontrole.

8. MIJENJAM SE

PROMJENE ZA MENE ZNAČE NAPREDAK,
ONE ZNAČE I IZAZOV JER SU PRILIKA ZA STVARANJE.



- Promjene za nas znače napredak, one znače i izazov jer su prilika za stvaranje.
- Svaka promjena je korak naprijed u našem razvoju.
- Promjena je nužna jer dok stojimo na mjestu svijet se ne prestaje okretati.
- On ide dalje, ostavlja nas u pozadini, prolazi kraj nas.
- Ne postoji status quo, ne postoji stagnacija, jer dok mi stojimo mirno drugi se mijenjaju i napreduju.
- Promjena za nas ne znači nužno promjenu toga tko smo i u što vjerujemo, ona znači napredak, razvoj i unapređenje onoga što mislimo da jesmo.


AKCIJA



1. Imenuj jednu veliku stvar koju bi volio/voljela promjeniti kod sebe i o tome dugo razmišljaš, ali ništa se već dugo ne događa.
2. Zapiši što sve ta promjena znači za tebe.
3. Zapiši što dobivaš i što gubiš s tom promjenom (ljudi često ne mijenjaju stvari jer nisu svjesni da i s pozitivnom promjenom gube neke stvari).
4. Zapiši kako će ta promjena ostaviti trag na tvojoj okolini.
5. Koja je dodatna korist te promjene?
6. Što ti je potrebno da bi se promjena dogodila?
7. Što će se dogoditi ako se ne dogodi promjena, dugoročno?
8. Zapiši korake promjene i načine kako ćeš mjeriti uspješnost svakog koraka.

9. ŽIVIM NA SAMOM KRAJU
ZONE UGODE

ŽIVOT POČINJE NA SAMOM KRAJU ZONE UGODE –
TAMO POČINJE I USPJEH, ALI TAMO NE ZAVRŠAVA.



- Uspjeh završava s trenutkom našeg potpunog angažmana nakon što smo u jednom danu dali sve što smo mogli dati.
- Ponekad uspjeh nije samo izvršen zadatak za nas, već trenutak kad posljednji zadatak u danu nismo niti izvršili, već shrvani umorom zaspali na radnom stolu.
- To je trenutak kad smo dotakli sam vrhunac naših današnjih mogućnosti za stvaranje.
- Ako želimo živjeti moramo prvo doći do granice nelagode i napraviti prvi korak naprijed, jer se velike stvari u zoni ugone rijetko događaju.


AKCIJA



1. Zapitaj se, koji je trenutak kada odustaješ, staješ ili zastajkuješ?
2. Zapiši koji je to trenutak i koje su misli koje ti u tom trenutku prolaze kroz glavu. Koje bi misli (rečenice) bile suprotne i poticajne da napraviš još barem jedan korak.
3. Što bi o tebi govorila činjenica da napraviš još jedan korak?
4. Zapiši svoje odgovore.
5. Je li to osoba koja želiš biti?
6. Iskoristi te riječi i rečenice sljedeći put kada se nađeš u izazovnom trenutku i učini razliku... Ostavi trag!

10. OPRAŠTAM -
SEBI I DRUGIMA

NE ŽELIM BITI ROB PROŠLOSTI NI SLUGA BUDUĆNOSTI.



- Većina naših briga vezana je uz prošlost ili budućnost.
- Iste brige predstavljaju naše kočnice koje nam ne dozvoljavaju da u ovom trenutku sada maksimalno iskoristimo svoje mogućnosti.
- Ne želimo biti rob prošlosti niti sluga budućnosti.
- Zato opraštamo, jer suprotno od toga predstavlja teret za nas, a takvu moć drugima ne dajemo.
- Oprostiti ne znači zaboraviti ili podržavati nešto što ne želimo.
- Oprostiti znači dati sebi slobodu od okova prošlosti i usmjeriti se s punom snagom na sadašnji trenutak.

AKCIJA



1. Za čime žališ? Što bi promjenio/promjenila da možeš?
2. Zapiši **jednu** stvar koju želiš oprostiti sebi i **jednu** stvar koju želiš oprostiti drugome.
3. Napiši kraj te stvari barem tri razloga zašto je za tebe dobro da to učiniš.

AUTOR:
IGOR ČERENŠEK

igorcerensek.com

mentálnitrening.hr