

VREDNOSTI

Put u središte srca

Dr Darko CVETKOVIĆ



ENERGY HOUSE



Ono u **šta veruješ** otkriva
zašto nešto radiš.

Darko Cvetković

Naš vrednosni sistem oblikuje svaki naš dan, naš život.

Vrednosti, naizgled sitnice, koje mnogi često i ne prepoznaju, u naše ime odlučuju o nama važnim stvarima.

Da, one kontrolišu naš život jer su vrednosti zapravo stvari koje su nama jako važne i u koje čvrsto verujemo. Zbog njih određene odluke donosimo na određeni način. Zbog njih smo motivisani da nešto uradimo ili ne uradimo.

Kako nastaju vrednosti?

Bazične vrednosti zapravo stičemo kroz odrastanje i socijalizaciju u čemu roditelji igraju ključnu ulogu.

Od prve do šeste godine kada se formiramo kao dete, nesvesno preuzimamo vrednosti svojih roditelja. Sve ono što je njima važno, postaje i nama važno jer, jednostavno, u prvih šest godina života nemamo baš mogućnost da preispitujemo vrednosti naših roditelja. One su u tom periodu za nas neupitna istina.

U tom periodu roditelji su nam sve, i sve što oni kažu mi upijamo, hteli to ili ne. Nakon šest godina situacija se lagano menja, međutim, tada je već na neki način kasno jer se bazično formiranje nas kao osoba odvija od prve do šeste godine.



Zato, na primer, gotovo niko ne daje otkaz na poslu zbog male plate, već zbog VREDNOSTI koje mu nisu zadovoljene na tom konkretnom radnom mestu. Pa tako ljudi odlaze ka sledećem poslu gde rade i za manju platu samo zato što ta kompanija ispunjava njihove životne vrednosti.

Dnevni sklad sa vrednostima

Kada govorimo o vrednostima dobro je da osvestimo da li je to što radimo u toku dana u skladu sa našim vrednostima. Ukoliko u nekoj oblasti života, na poslu, u porodici, sa prijateljima nismo zadovoljni, to znači da radimo nešto što nije u skladu sa našim vrednostima. Zato je bitno da spoznamo koje su naše vrhunske vrednosti i tada ćemo lako uočiti konkretne akcije koje na dnevnom nivou radimo, a nisu u skladu sa tim vrednostima. Tada možemo da te akcije menjamo i tada osetimo balans u toj oblasti života.

Ukoliko je nekome jedna od osnovnih vrednosti zdravlje, a ta osoba jede nezdravu hranu, ne vežba, jednostavno ne neguje sebe, naravno da će biti konstantno nezadovoljna sobom, svojim fizičkim ali i psihičkim stanjem.

Ako želite da otkrijete koje su vaše bazične vrednosti postavite sebi dva pitanja za ključne oblasti vašeg života kao što su porodica, zdravlje, posao, emotivni život, društveni život, duhovnost...

Pitanja su:

- **Šta je to što je meni važno u toj oblasti života?**
- **Koji su to uslovi koji treba da budu ispunjeni da meni ta oblast bude OK?**

VREDNOSTI

Dobro je da znamo da u konflikte sa drugim ljudima ulazimo onda kada su nam vrednosti direktno napadnute. U tim situacijama dobro je da imamo kontrolu i zapitamo se: „Koja moja vrednost je narušena ponašanjem druge osobe?“ Nikada, ali nikada nećemo ući u svađu ili konflikt ukoliko nam vrednosti nisu narušene.

Zato, kada shvatimo šablon prilikom naših reakcija, odnosno na koje vrednosti mi zapravo reagujemo, sledeći put kada nam se dogodi ista ili slična situacija, mi imamo moć da reagujemo drugačije.

Najnepoželjnije je kada uđemo u konflikt vrednosti i uverenja i ne znamo kako da donesemo ispravnu odluku.

Na primer, želimo da zaradimo novac jer nam je potreban da pružimo sebi i porodici udobnost, sigurnost, slobodu... Sa druge strane imamo uverenje da novac nije moguće zaraditi na pošten način. Ovde dolazimo do sukoba vrednosti i uverenja i automatski ulazimo u stres. Kada smo u stresu mi ne možemo da razmišljamo trezveno i krećemo u svađe, rasprave, jer se osećamo nemoćno.

Evo primera kada imamo hranu kao vrhunsku vrednost koju smo stekli.

Još iz porodice smo usvojili istinu da je najvažnije da budemo siti, odnosno da ne budemo gladni.

Tu na scenu stupa i jedno od najpoznatijih uverenja u narodu da „zdravlje na usta ulazi“.



Sa druge strane, vi znate da je zdravlje važno i kada se razbolite, jedina stvar koju želite jeste da ozdravite. Zato i ovde nastupa konflikt vrednosti i uverenja. Kada smo bolesni, realno je da jedemo manje, jer je organizmu potrebna snaga da se isceli, a ne da vari hranu.

Ali, „zdravlje na usta ulazi“ i mi krenemo da jedemo sve više i više i samim time teže se iscelimo.

JA kao model pravih vrednosti

Kada smo već kod porodice, ukoliko posmatrate vaš način života, zapitajte se da li biste voleli da vaša deca žive identičan život koji vi sada živite? Posmatrajte način na koji živite sa svojim partnerom, posao koji radite, odnose koje gradite sa drugim ljudima... Ukoliko je odgovor da, onda nastavite da radite to što radite. Ukoliko je odgovor ne, pod hitno krenite nešto da menjate.

Zašto? Zato što će vaša deca gledati šta vi radite i težiće da u životu rade i žive na isti način, jer je to ispravno, jer je to istina. Pokazali ste im primerom šta i kako treba da žive. Vaša deca biraće svog partnera i živeće na identičan način kao što živite vi, ljutiće se za iste stvari, praviće problem za iste stvari, voleće iste stvari. Ukoliko se vi svađate sa partnerom, svađaće se i oni, ako se vi volite, voleće se i oni.

Jednostavno.

Često mi se dešava da vidim decu koja se stide poljupca samo zato što se njihovi roditelji pred njima nikada nisu poljubili. To je za njih vrlo loše. Zapamtite, roditelji svojim ponašanjem izgrađuju vrednosti koje će i njihova deca živeti.

Poznat primer.

Znate onaj trenutak kada se porodica kreće na neko slavlje, a jedan od partnera nikako da se spremi iz nekog od „opravdanih“ razloga. Jednom od partnera je visoko kotirana životna vrednost - odgovornost. Taj partner voli da stigne na vreme i to mu je mnogo važno. Međutim, vrednost ljubavi mu je takođe važna. I eto stresa! Da li je važnije da taj partner bude odgovoran i stigne na vreme ili da pokaže ljubav prema partneru i sačeka ga da se spremi na miru i da zajedno zakasne. Čim uđemo u stres to se dešava samo zato što moramo da biramo između dve važne vrednosti. Zato je dobro da u tom trenutku budemo svesni da je to samo misao, da to nije stvarno i da neće ništa veliko i bitno da se dogodi ukoliko zakasnimo.

VEŽBA ZA DONOŠENJE ODLUKA NA NIVOU VREDNOSTI

Kada želite da donosite odluke na nivou vrednosti imate na raspolaganju odličnu vežbu koja je jednostavna i od velike pomoći.

Donošenje odluka na nivou vrednosti vam skraćuje put i pomaže da donesete pravu odluku u pravom trenutku.



Prvi korak jeste da definišete 10 vrednosti na osnovu 2 pitanja koja ste pročitali ranije.

Pitanja su:

- Šta je to što je meni važno u toj oblasti života?
- Koji su to uslovi koji treba da budu ispunjeni da meni ta oblast bude OK?

Sledeći korak jeste da napišete dve opcije koje imate na raspolaganju. Odredite skalu od 1 do 10 u smislu koliko neka opcija zadovoljava vašu vrednost. Na primer, posao br. 1 zadovoljava moju potrebu za konstantnim rastom na nivou 5, a posao br. 2 na nivou 8.

Kada ste odredili skalu ocenite prvu opciju za svaku vrednost posebno. Onda pređite na drugu opciju. Videćete kako neke opcije uopšte ne zadovoljavaju pojedine vrednosti i to vam je znak da se držite dalje od tih opcija.

Osvestite svojih 10 vrednosti i svaki put kad bude bilo potrebno da nešto radite, postavite sebi pitanja kako zapravo ovaj posao, ovo ponašanje ili ovo druženje zadovoljava moj životne vrednosti. Ukoliko vam stvari ne odgovaraju ili su ispod nivoa 2 ili 3, nemojte te stvari da radite zato što ćete se razočarati, možda ne kroz mesec, ali kroz dva ili tri verovatno.

Potreba da pripadamo

U nekom periodu života mi imamo potrebu da pripadamo nekom sistemu, znamo da preuzimamo vrednosti koje nisu naše osnovne i da svesno živimo po njima. Ovo radimo da bismo ostvarili neki benefit.

Na primer, dopala nam se neka osoba koja ima potpuno druge vrednosti u odnosu na naše, međutim, da bismo bili blizu nje mi zanemarujemo sopstvene vrednosti. Šta se obično dešava nakon nekog vremena? Krenu svađe, krenu da izlaze na videlo prave, iskonske vrednosti i ta veza, partnerstvo ili prijateljstvo se obično završe neslavno.

Ovo je čest primer u partnerskim odnosima kada želimo da impresioniramo osobu koja nam se dopada. Prikrivamo svoje vrednosti i ističemo vrednosti osobe koja nam se sviđa. I sve dok prikriivanje traje, ta veza opstaje. Kada krenu prave vrednosti da izlaze na površinu, dolazi do sukoba jer mi ne možemo da držimo dugo u sebi ono što nam je ipak zaista važno.

Isto se događa i na poslovnom planu. Počnemo da radimo neki posao zbog novca jer dugo nismo imali posao, međutim vrednosti nisu naše. Veoma brzo naše telo počinje da reaguje kroz bolesti, glavobolje, mučnine ili razne bolove. Ovo su sve znaci da je nešto potrebno menjati.

To se dešava zato što mi kao ljudska bića imamo potrebu pripadnosti i na takav način nekad idemo i suprotno od naših vrednosti samo da bismo nekom sistemu pripadali. Nakon toga shvatimo da nismo dobro i onda, ili ostajemo u sistemu i patimo, ili napuštamo sistem jer je izbor uvek na nama.

Pre nego što sam ušao u svet NLP-a (Neuro-lingvističko programiranje), nisam znao šta su vrednosti i kako da definišem šta je to što mene motiviše da donosim odluke na određeni način.

Danas znam da mogu da preispitam svoj vrednosni sistem, promenim hijerarhiju vrednosti ukoliko je potrebno, a sve kako bih unapredio postojeće i dostigao željene rezultate.

Zato vas još jednom podsećam da vrednosti odlučuju o našem životu. Da na ovaj način vraćamo moć sebi i donosimo odluke u skladu sa nama. A sve što je u skladu sa nama je za naše najviše dobro.

O AUTORU e-KNJIGE

Dr Darko Cvetković je internacionalni NLP trener, Coach i Reiki učitelj. Zajedno sa Lavom Nikolić osnivač je kompanije Energy House, autor programa "Energy Fit" i "Meditacija Manifestacije".

Dugi niz godina radio je u internacionalnoj korporaciji na visokim menadžment pozicijama. Kroz treninge i obuke prodajnog tima beležio je izrazite poraste prodaje u 5 zemalja Balkanskog regiona. Bogato praktično iskustvo u direktnoj prodaji, rukovođenju timovima objedinio je sa tehnikama i veštinama NLP-a u jednostavne i lako prihvatljive radionice i treninge sa različitim temama.

Obučio je na hiljade ljudi u Srbiji i širom sveta kako da žive u potpunom skladu sa sobom i svojim okruženjem, pravilno kanališu stres i dovedu u balans važne životne oblasti.

Poveži se sa Darkom



darko@nlpenenergyhouse.com

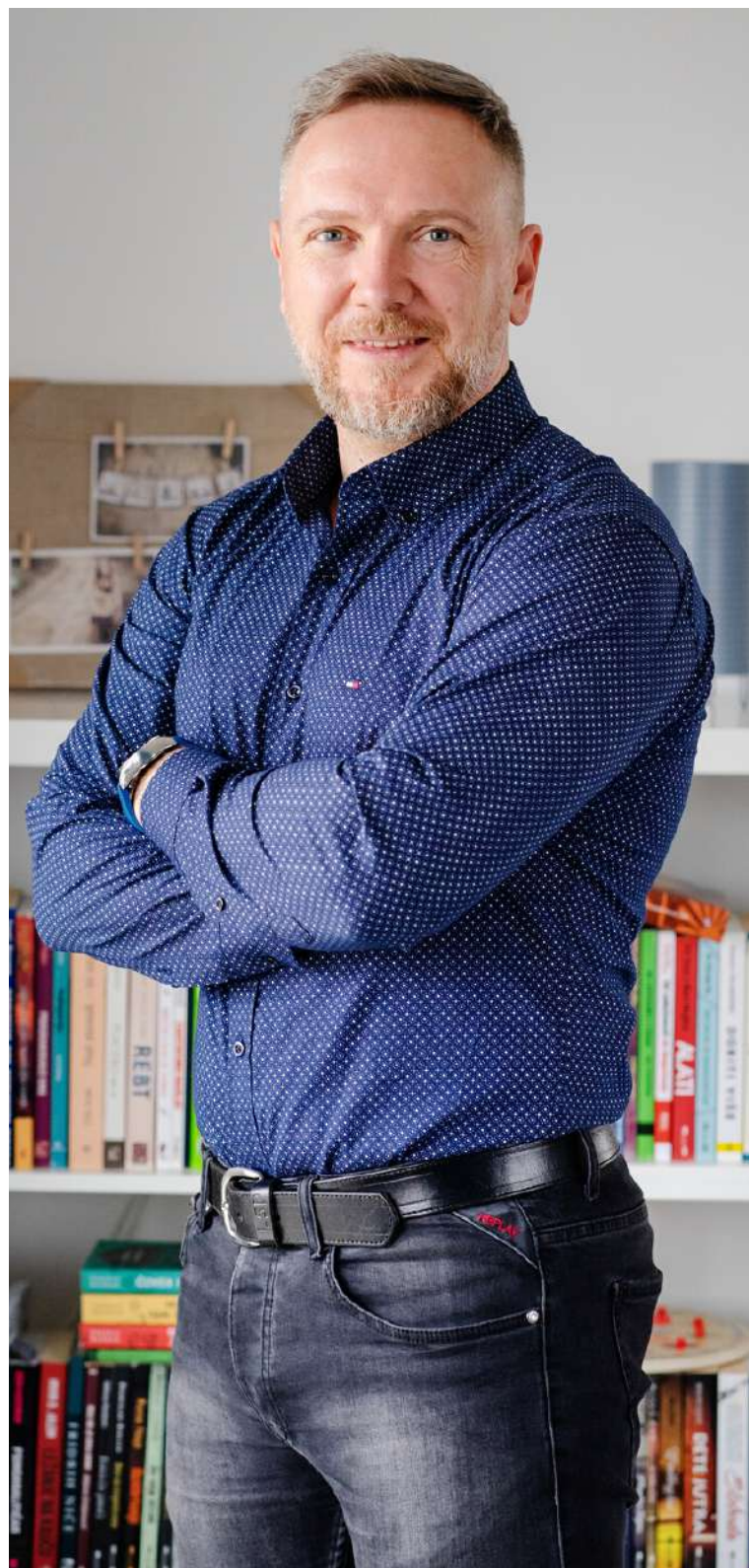


[@cvetizam](https://www.facebook.com/cvetizam)



[@darcocv](https://www.instagram.com/darcocv)

Darko Cvetković





ENERGY HOUSE