

9. PRINCIP VAŽNOSTI POJEDINCA

JA je najvažnija riječ ako nije pogibeljno, nezakonito ili nemoralno.

DEFINICIJA

MOJE VRIJEME je unaprijed planirano vrijeme koje posvećujemo samo sebi.

OPIS PRINCIPA

Misliti na sebe, ne znači ne misliti i na druge.

Ako smo nezadovoljni, ne možemo učinkovito pomagati drugima u svom okruženju.

Koja je svrha našeg djelovanja ako smo nezadovoljni jer najmanje mislimo na sebe?

Pojedinac treba pronaći ravnotežu i sinergiju u djelovanju s drugima.

Misliti o sebi ne znači djelovati na štetu drugih.

Naprotiv, misliti o sebi (biti time jači i zadovoljniji) znači neopterećen davati nesebičan doprinos drugima i zajedništvima u kojima djelujemo (grupe, organizacije i zajednice).

Istovremeno, ne smijemo pojedincima dopustiti da nama i zajedništvu čine štetu u cilju svog osobnog interesa.

POSTUPANJA

Odlučite se da dnevno posvetite najmanje jedan (1) sat samo sebi.

Nazovite to vrijeme "Moje vrijeme".

"Moje vrijeme" planirajte unaprijed i odredite početak i točno trajanje.

Obavijestite sve u vašem okruženju kada je vaše vrijeme kako vas ne bi ometali.

Podržite druge pojedince u izboru i provedbi njihovog vremena samo za njih.

Mudro je imati temu kojom ćete se baviti tijekom perioda "Moje vrijeme" i na taj način stjecati fokusirane kompetencije u odabranom području djelovanja (ekspertna tema).

Vidjeti više o ekspertnoj temi u Principu fokusa na str. 114.

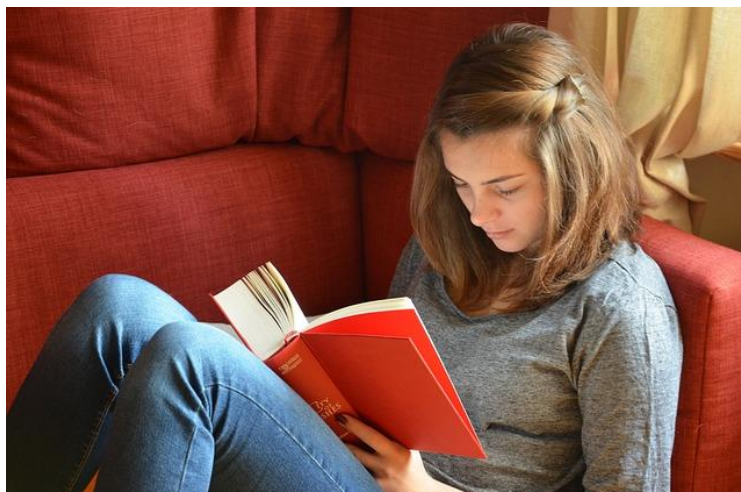
PRIMJENA PRINCIPA VAŽNOSTI POJEDINCA

Cilj je kontinuirano zadovoljstvo u životu i poslu.

Posvetiti vrijeme samo sebi.

Svakodnevno u situacijama kada ne vidite svoju osobnu svrhovitost.

*Svakodnevno
MOJE VRIJEME
je preduvjet
za moju svrhovitost
u životu i poslu.*



PRIMJERI PRINCIPA VAŽNOSTI POJEDINCA

1. Nisam išao u kino pogledati novi film kako ne bi propustio "Moje vrijeme" tijekom kojeg planiram napisati novi članak.
2. Zamolio sam društvo da se više ne družimo od 17,00 - 18,00 nego kasnije jer je to vrijeme rezervirano samo za mene.
3. Nisam prihvatio sudjelovanje u novom projektu jer bih na taj način u potpunosti izgubio "moje vrijeme".
4. Dnevno "moje vrijeme" mi je omogućilo da sagledam i primijenim nekoliko stvari koje su počele dramatično mijenjati moj život i posao na bolje.
5. Kontinuirano imati "moje vrijeme" me je u potpunosti oslobodilo od stresnih situacija na poslu i životu i sada se stvarno osjećam izvrsno.

KORISTI OD PRIMJENE PRINCIPA

- Zadovoljstvo svojim djelovanjem će nas motivirati za još veća postignuća.
- Nećemo dopustiti česte nepotrebne upade i ometanja od strane drugih.
- Znat ćemo kazati "NE" kada je to racionalno.

KADA SE PRINCIP NE KORISTI

- Bit ćemo nezadovoljni jer život i posao nisu svrhoviti - previše se "trošimo" za druge.
- Postoji skrivena demotivacija da dajemo više i bolje.
- Izgaranje (burnout) je gotovo neizbježno jer nas traže i stalno trčimo za rokovima.



Ne misliti o sebi ima svoj neizbježan ishod: Nezadovoljstvo, ljutnja, razočaranje, nezainteresiranost, depresija, ...

POTICAJNE REČENICE

- Neka vam "Moje vrijeme" po mogućnosti bude u isto vrijeme dana. Neka vam to postane ritual.
- Misliti o sebi je potvrda naše odlučnosti da živimo svrhovito.
- Ima li i jedan objektivni razlog da smo uvijek zadnji?
- Nemoguće je dobro činiti drugima, ako dobro ne činimo i sebi.
- Kontinuirano i sustavno stvarajmo win - win stanje: Paralelno brinimo o drugima ali i o sebi.
- Biti kontinuirano prezaposlen i nezadovoljan nema smisla, zar ne?
- Moje vrijeme je vrijeme kada sam neometan od drugih.



PRAKTIKUM

1. Potrebna djelovanja

1.

Odvojite najmanje jedan (1) sat vremena samo za sebe.

- ▶ To je "**MOJE VRIJEME**" (vrijeme samo za mene).
- ▶ Planirajte ga najkasnije jedan (1) dan unaprijed.

Ništa se loše neće dogoditi. Naprotiv!

Neka svi u vašem okruženje znaju kada je "**MOJE VRIJEME**" (vrijeme samo za mene).

2.

Kažite drugima "**NE!**" u situacijama koje vam stvaraju / će vam stvoriti nezadovoljstvo.

Vaše vrijeme je predragocjeno da prihvatite situacije u kojima ćete biti nezadovoljni.

Sigurno se može naći bolje rješenje od trenutalnoga, a koje će vam donijeti više zadovoljstva jer će vam osloboditi vrijeme koje ćete posvetiti samo sebi.

2. Kontrolna pitanja izvrsnosti (KPIz)

1. *Imam li planirano dnevno vrijeme samo za mene?*

NE | **Odmah početi s planiranjem svakodnevnog vremena samo za mene (moje vrijeme).**

DA | Izvrsno. Ako mislite na sebe i drugima ćete pomoći jer ste zadovoljniji u životu i poslu.

2. *Kažem li drugima "NE!" bez odgađanja kada je to racionalno za mene, a ne ugrožava druge?*

NE | **Mislite na sebe i počnite racionalno reći "NE", kada to zaista nije važno i hitno, a vama će donijeti samo nezadovoljstva.**

DA | To je to. Znati reći "NE" je potvrda kako mislite i na sebe.

VAŽNO!



Stvarno se brinuti o sebi znači imati postavljene i zapisane životne i poslovne ciljeve koji su mjerljivi i vremenski definirani.

KLJUČNE RIJEČI

Moje vrijeme, zadovoljstvo, ravnoteža u životu, doprinos drugima, ometanje, ekspertna tema, mijenjati život na bolje, živjeti svrhovito, osobna svrhovitost, ravnoteža, sinergija, demotivacija, planirano vrijeme samo za mene, reći ne, brinuti se o sebi, upadanja



Uživati u životu i biti zadovoljan sa sobom je krajnji cilj življenja.

ZAKLJUČAK

Pojedinac ne može učinkovito funkcionirati ako ne misli i na sebe. Naravno, misliti na sebe ne znači ugrožavati druge (pogibeljno, nezakonito i nemoralno). Lako je utvrditi kako kontinuirana i sustavna briga o sebi i uz racionalnu asertivnost omogućava naš veći doprinos dobrobiti drugih (pojedinci i zajedništva). Zanemariti sebe nema nikakvo opravdanje i nemojte to činiti. Vaš život je jedinstven i živite ga svrhovito i sa zadovoljstvom. Da budete zadovoljni i svrhoviti - primijenite "Princip primarne važnosti pojedinca" jer vi to zaslužujete.

POVEZNICE

Sadržaji u knjizi

PRINCIP NEDOPUŠTENOSTI na str. 122.

Preuzimanje s Interneta

-

SAŽETAK PRINCIPA VAŽNOSTI POJEDINCA

1. Donijeti odluku o svakodnevnom planiranju vremena samo na sebe.
2. Odrediti trajanje za "moje vrijeme".
3. Svima u okruženju dati do znanja da ne "upadaju " u moje vrijeme.
4. Uživati u vremenu koje je samo moje!