

ЈЕДАН МИНУТ ЗА СЕБЕ

Понашам се према себи онако како бих волео да се других понашају према мени.

Један од најбољих начина да се помогне другима јесте да их подстакнем да се боље брину о себи и да их наградим кад то учине.

Када сваки човек на свету боље брине о себи, свако на свету ће се осетити боље збринутим - а онда, најзад, можемо да почнемо више да бринемо једни о другима.

Осећам се уравнотеженим када видим три главна поља своје баште: "Ја", "Ти" и "Ми". Видиш себе како се *Бринеш о себи*, *Бринеш о мени* и *Бринеш о нама*.

Добар је посао да одвојим тај значајан један минут за моје ЈА и подстакнем друге да учине исто.

За један минут могу да променим свој став и за тај минут могу да променим читав дан.

Када водим бригу о себи, мање се љутим - на себе и друге. А кад сам срећнији, боље радим и боље се понашам према другима.

ТРИ ВАЖНЕ СТВАРИ ЗА УСПЕШНО РУКОВОЂЕЊЕ: БРИГА О МЕНИ, БРИГА О ТЕБИ И БРИГА О НАМА

БРИГА О МЕНИ

Шта је то?

Најважнији разлог за спољашњи успех - на послу и у животу - јесте унутрашњи успех.

Схватам да брига о послу значи бригу о мојем "ја".

За почетак, да учиним свој живот једноставнијим.

Понашам се према себи онако како бих волео да се други понашају према мени. Добар сам према себи.

Често застанем за *Један минут* током дана како бих гледао и слушао. Посматрам шта мислим или радим и питам се: "Како да се побринем за себе?"

Мирно ослушкујем одговор у себи - мудрости мог *Најбољег ја* - и откривам шта је заиста најбоље за мене.

Када *јасно* видим шта је најбоље за мене, обично то и урадим.

Зашто то функционише?

Кад водим рачуна о себи, мање сам љут и срећнији сам - са собом и с другима.

Кад сам срећнији, боље радим. И боље се понашам према људима у својој околини.

БРИГА О ТЕБИ

"Ти" значи "ја" у *теби*. Ми смо у суштини слични - ти и ја. Кад имам то на уму, могу да помогнем *теби* да се боље бринеш о себи.

Знам да ти помаже кад водиш бригу о себи, као што мени помаже да водим бригу о себи. Јер кад то чиниш, срећнији си.

Кад си срећнији, други људи - укључујући *мене* - срећнији су кад су с тобом.

Најбоље ти показује *примером* колико је добро за мене и људе у мојој околини кад застанем да боље поведем бригу о себи.

Осећам се уравнотеженим и брижљивим кад помажем другима да боље воде бригу о себи - кад сам с њима да им помогнем да то учине.

Кад се ти бринеш о себи, ти - као и ја - такође помажеш у бризи о другима.

Подстичем те да одвојиш тај значајан *Један минут за своје "ја"*: да станеш и посматраш то што радиш или мислиш и упиташ се постоји ли бољи пут за тебе.

БРИГА О НАМА

Имам бољи однос са другима кад се сетим:

Пошто добро поведемо рачуна о себи, можемо да поделимо своје *Најбоље Ја* једно са другима.

Када негујемо себе, можемо боље да негујемо једно другог. Важније него да будем вољен је да волим.

Можемо сада имати неки мали конфликт, али кад свако од нас боље води рачуна о себи, избегавамо веће и озбиљније конфликте касније.

Обавезујемо се да нећемо побећи од себе, него ће свако од нас добро бринути о себи и једно о другом.

Можемо помоћи себи и другима кад се упитамо: "Да ли си загрлио СЕБЕ данас?"

Можемо имати сјајан међусобни однос кад сам ја у добром односу са собом и кад си ти у добром односу са собом.

Када други добро воде рачуна о себи, срећнији су са собом и са мном!

"Радохолици мисле да су срећни. Они се тако заваљавају. Они се, заправо, изгубе у раду, тако да никада не морају себе да погледају у очи."

"Други то чине тако што свој живот испуне активностима. Мешају активност са продубљеношћу."

"Варка је у томе што мисле да пуно постижу зато што су тако запослени. Они се, заправо, не баве ничим важним."

"Ја сам се сад посветио најважнијим стварима. Пре него што будем спреман да управљам својим животом, треба да управљам самим собом."

"Значи,уколико бољеуправљаш својим унутрашњим ја, више уживаш у свему штоживот нуди."

"Зато се осећамо много боље кад станемо, ћутимо и слушамо своје *Најбоље Ја* - онај део нас који зна шта нам је потребно."

"Када ступимо у контакт са својим *Најбољим Ја*, то је као кад себе загрлимо на савршен начин."

"Игра је за тело што и позитиван став за дух."

"Мислим да би ти се допао један мој пријатељ. Његов живот није без проблема, али његов животни став је врло позитиван. Мисли да је живот игра."

"Пре него што отвори очи ујутру, увек се протегли што јаче може. Каже да, ако не додирне ивице мртвачког ковчега док се тегли, зна да ће му дан бити добар!"

"У животном ставу је штос. Једини и најбољи начин да се побринеш о себи је твој поглед на живот. Имаш перспективу која те или уздигне или сруши. А став се може *изабрати*."

"Ако ја нећу да одвојим време да застанем и погледам шта је заиста најбоље за мене, ко ће онда?"

"То је, заиста, крајње једноставно. Што се више бринем о себи, осећам се боље збринутим."

"Стари Кинези говорили су да не можеш сипати свеж врућ чај у шољу пуну устајалог хладног чаја. Тек када престанеш да радиш то што *не ваља*, ствари могу да се поправе."