

Elizabeta Knežević



**6 KLJUČNIH KORAKA  
ZA ŽIVOT KAKAV ŽELITE**



Dobar dan!

Čestitam vam na odluci i hrabrosti da promenite nešto u svom životu. Želim vam od srca da uspete u tome jer sam ovaj program napisala za vas, a sve iz svog ličnog iskustva. Ovde je sadržan delić onoga što ja znam, i ako sve ovo primenite i uradite marljivo sve zadatke, znam da ćete u tome sigurno uspeti.

Kako postići sve što želimo?

Kako biti uspešan i srećan?

Kako napraviti balans u životu u današnjem brzom svetu?

Kako izgledati lepo? Biti zgodan i u top formi.

Kako biti dobar roditelj?



# Kako živeti lepše i lakše?

I bezbroj pitanja koja nam svakodnevno okupiraju pažnju, stvaraju strah i loše stanje.

A odgovor je:

**Nije jednostavno, ali je MOGUĆE. Potrebno je da znate ZAŠTO vam je to važno i ŠTA time želite da postignete?**



Trinaest godina učim na ovu temu, kroz moj život i razne edukacije, prošle su hiljade ljudi i pošto sam bila svedok njihove promene i boljitka u životu, znam da je MOGUĆE.

Naravno, nisu svi promenili svoj život, ali oni koji su zaista to želeli, potrudili se i fokusirali na ono što žele da postignu, oni su uspeali i danas žive život vredan življenja. Srećni, nasmejani, uspešni i zahvalni za sve što su postigli u životu.

Prijavila sam se na jedan Online program i juče smo imali zadatak da napišemo tri stvari na koje smo ponosni, na sebe ponosni. U prvom momentu pala mi je jedna stvar na pamet i druga nekoliko minuta kasnije, a treća je malo sačekala. A onda se čep otvorio i počele su da se nižu stvari jedna za drugom. Izmedju ostalog dopisaću i da sam ponosna na sebe što ovo pišem i što ću na ovaj način uticati i na one ljude koji možda ne mogu da prisustvuju mojim seminarima uživo.

A na šta ste vi ponosni? Razmislite, šta je to što ste uradili ili postigli, nešto što je vaših ruku delo i kada na to nešto pomislite, pojavi vam se osmeh na licu. Razmislite i zapišite 3 stvari na koje ste ponosni što ste postigli ili uradili.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Nemojte ići dalje ako ovo niste uradili, nego lepo razmislite i zapišite. Samim time što čitate ovo trebali bi biti ponosni, jer već time ulazite u grupu od svega 5% ljudi na kugli zemaljskoj. Da, dobro ste pročitali i budite ponosni na to. Jako mali broj ljudi pre svega zna da stvari mogu biti drugačije, a još manji poželi to i da primeni, jer potrebno je napraviti neku promenu, a ljudi ne vole promene. Vole sigurno i poznato i tu im je lepo, i veoma mali broj ljudi se usudi drugačije.

## OTPOR PREMA PROMENI JE ONO ŠTO TE DRŽI U MESTU

Zato vam ja ČESTITAM i želim vam da postignete to zbog čega ste odlučili da preuzemete ovaj tekst.

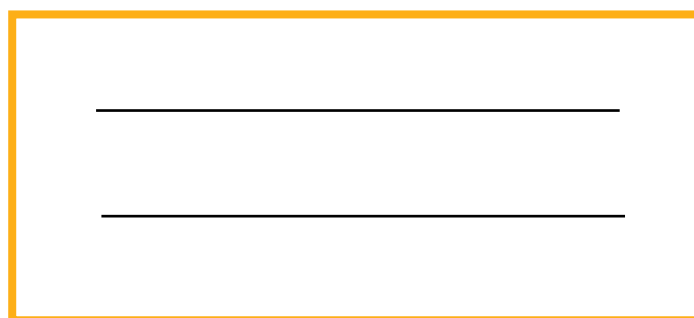
Važno je da posvećeno radite i istrajete, pa ćete mi pisati kako je bilo.

Mnogo je faktora koji utiču na kvalitet vašeg života, ali svaka ta aktivnost povećava vašu snagu, kreativnost i izdržljivost i daje vam novu motivaciju i energiju za dalje.

Meni energiju vraća trening i zahvaljujući njemu se osećam fenomenalno. Hodam kao metak, imam brzinu, dobru koncentraciju, zdrava sam i ništa me ne boli.

Razmislite, koja to aktivnost vama vraća energiju? Kada se osećate super i ispunjeno, mirno, spokojno? Koja je to aktivnost?

I zapišite



A sada možemo da počnemo! Budite vredni i posvećeno radite.

# SUCCESS

go get it



# 1. KORAK

## ZAHVALNOST

Najvažnija veština za život vredan življenja je biti zahvalan, jer ako niste, onda nema nikakve svrhe da postizete bilo šta novo, jer ni time nećete biti zadovoljni.

### NA ČEMU STE ZAHVALNI?

Sigurna sam da postoji mnogo stvari na kojima biste već sad mogli biti zahvalni samo vam se to podrazumeva. Nadam se da vam je jasno da se NE podrazumeva. Samim time što ovo čitate spadate u jedan mali procenat ljudi koji ima internet, pametan telefon ili kompjuter. Nadam se da vam je jasno da postoje milioni ljudi koji su se rodili u ratu i umrli u ratu, koji nemaju pojma šta je internet i brze veze, koji ne znaju šta znači reč mir i kako se uopšte u miru živi. Žena koje ne mogu slobodno da hodaju ulicom, ljudi bez krova nad glavom, bez čiste pijaće vode, gladni...

Evo samo podsetnik za nekoliko osnovnih stvari koje ja mogu da vam nabrojim, a vama ću pustiti da nastavite.



### ZAHVALNO SRCE JE MAGNET ZA CUDA

Zapišite 50 stvari na kojima biste mogli biti zahvalni i nemojte kretati dalje dok to ne napišete. Jako je važno da pratite uputstva i redosledom odma radite, jer u suprotnom ako preskočite ovo, preskočićete i sledeće i na kraju nećete imati željeni rezultat.

Niste preuzeli ovo tek tako, da meni

ostavite vašu mail adresu, nego zato što ste nešto želeli da promenite.

Zato sada odvojite vreme i krenite. Zapišite 50 stvari na kojima biste već sad mogli biti zahvalni.

*Kad naučiš da kažeš HVALA i kada ti  
to postane reč  
koju koristiš mnogo puta dnevno,  
tada možeš reći da si naučio biti  
zahvalan.*

1.	18.	35.
2.	19.	36.
3.	20.	37.
4.	21.	38.
5.	22.	39.
6.	23.	40.
7.	24.	41.
8.	25.	42.
9.	26.	43.
10.	27.	44.
11.	28.	45.
12.	29.	46.
13.	30.	47.
14.	31.	48.
15.	32.	49.
16.	33.	50.
17.	34.	51.

Da li se osećate bolje? Kako vam izgleda spisak koji ste napravili? Možda bi još nešto dodali? I sad kada ste ovo uradili, preporučujem da uzmete jednu svesku, da je nazovete „Sveska zahvalnosti“ i svako jutro u nju upišete tri stvari na kojima ste to jutro zahvalni. Samo tri, svako jutro, na kojima ste to jutro ili uopšte zahvalni.

## Tegla sreće

A šlag na tortu je „Tegla sreće“. Da li znate šta je „Tegla sreće?“ Rado ću podeliti tu informaciju sa vama. Uzmete jednu teglu, može biti obična iz kuhinje, a može biti i neka lepa specijalna, to je sporedna stvar. Uz to kupite neke male papiriće bele ili u boji i onda ide sledeće uputstvo. Svako veče razmislite, šta je to što je bilo najlepše u tom danu? Bili ste na lepom druženju, lepo se ispričali sa prijateljem, lepo se smejali, bili u gradu, neko vam je dao kompliment, bilo divno nebo, igrali se sa svojim ljubimcem...šta god da je vama obeležilo taj dan. Zatim uzmete papir i to zapišete zajedno sa datumom i ubacite u teglu, i tako svaki dan. A onda 01.01. nastaje čarolija. Tog prvog januara uzimam teglu i nasumično izvlačim papiriće i čitam. To je možda moj najlepší dan u godini, jer se setim svih tih

divnih događaja, ljudi i divnih situacija sa osmehom na licu. Naš mozak nije programiran da pamti lepe događaje, na njemu je instaliran program da nas sačuva i da preživimo, a ove finese moramo sami. Mnogo je događaja na dnevnom nivou o godišnjem da ne pričam, i suštinski većina lepih događaja bude zaboravljeno pre ili kasnije. Ovako su ti divni momenti ostali ovekovečeni zauvek i to je predivno. Pa eto, mala investicija a ogroman benefit. Važno je biti zahvalan za ono što imate, jer ako niste onda nema svrhe da bilo šta novo postizete, jer ni za to nećete biti zahvalni.

Ja vam želim da istrajete u ovome i videćete kako će vaš život polako početi da se menja. Nekoliko minuta za ogroman benefit koji ćete dobiti.

## 2. KORAK

### JASNO DEFINISANJE CILJEVA

**"KO U ČUDA VERUJE,  
TAJ ČUDA I STVARA"**

Važno je imati cilj koji želimo da ostvarimo. To je suštinski naš kompas i kormilo, bez njega smo kao brod bez kormilara, jer kroz život idemo nošeni strujama. Vašim životom tada upravljaju struje i talasi i dani vam tako prolaze sve dok se ne nasučete na obalu ili vas talasi ne odnesu daleko od mesta na kom ste želeli biti. Jel vam poznato ovo?

Koliko puta u životu ste se našli negde ili u nekoj situaciji a da pojma nemate kako? Pa jednostavno, neko vas je tu namestio, nekome odgovara da ste vi tu. Tako je to kad se ujutro budite i idete da ispunjavate tuđe ciljeve. I nemojte pogrešno da me shvatite, nije loše da ispunjavate tuđe ciljeve, poenta je da ispunjavajući njihove ciljeve, ispunjavate i svoje.



### PLANIRAJ DAN ILI ĆE DAN PLANIRATI TEBE

Zato je važno znati gde želite da budete? Šta želite da postignete? Kako želite da izgleda vaš život za pet, deset, dvadeset pet godina. Jer živećete i tada, ali nije svejedno KAKO ćete živeti i ŠTA ćete raditi. Da li ćete raditi ono što volite, biti srećni i uspešni, ili ćete biti nezadovoljni i kriviti roditelje, državu, politiku, prijatelje, partnera i biti nezadovoljni. Nije svejedno kako ćete provesti ostatak svog života jer radeći ono što ne volimo, i ono što nam

ne puni srce, sva je šansa da obolimo. U današnje vreme je mnogo bolesnih ljudi, upravo iz tog razloga, jer su upali u masovnu hipnozu a toga uopšte nisu svesni. I žive dan za danom, mesec za mesecom i godinu za godinom ljuti, besni i nezadovoljni. To ostavlja ogromne posledice na naše zdravlje jer druga hemija teče kroz našu krv i hrani naše unutrašnje organe otrovima. Pitate se odakle otrovi? Proizvodi ih njegovo veličanstvo MOZAK,



on je odgovoran za hemiju u našem telu. U zavisnosti od toga o čemu razmišljamo i na šta se fokusiramo on proizvodi hormone, jer je on ustvari mala hemijska laboratorija. I onda, ako smo dobro raspoloženi, smejemo se, zadovoljni smo, tada on proizvodi hormone sreće, a ako smo mrzovoljni, tužni, neraspoloženi, nesrećni...tada on bukvalno proizvodi otrove koji dalje idu kroz celo naše telo i izazivaju razna oboljenja.

Takodje je važno da radite ono što volite, više je razloga za to.

Prvo, kada radite ono što volite onda uopšte nemate utisak da bilo šta radite, jer uživate u tome i možete to raditi uvek.

Ne treba niko da vas podseća niti da vam daje radno vreme.

Drugo, u svakom poslu dodje nekad do toga da možda finansijski nije baš sjajno, ali kada radite ono što volite onda imate unutrašnji motiv da radite dalje, da istrajete i svoj trud zasluženo naplatite.

Treće, ukoliko radite ono što ne volite, vremenom ćete spustiti vaš nivo truda, suziće se vidici i spustićete se ispod tačke efektivnosti (efikasnosti). Vaše želje počće da blede, a posao da trpi. Nemate volju da učite i napredujete i samim time nećete biti uspešni.

Četvrto, naučno je dokazano da možete dati svoj maximum samo i isključivo ako radite ono što volite.

## NAPIŠITE SCENARIO SVOG ŽIVOTA

Zato je jako važno da razmislite:

Šta je to što bi voleli najviše na svetu?

Kako bi voleli da živite za deset godina?

Šta bi radili punim srcem? Čime bi se bavili?

Gde bi voleli da živite? Sa kim?

Kako izgleda mesto u kom živite? (kuća,stan)

Kako bi vi izgledali?

Sa kim bi voleli da se družite? Ko da su vam prijatelji?

Šta bi voleli da budete, imate, naučite?



Odgovorite na ova pitanja, jer je jako važno da znate šta ustvari želite u svom životu. I možda će vam trebati ceo dan, možda nekoliko dana, mesec, ko zna, dok ne stvorite pre svega ideju onoga što bi želeli. Kažem ovo jer iz iskustva znam da većina ljudi nikada nije ni pomislila na to šta ustvari želi? Žive neki život koji nisu birali, koji im je nametnut i ni ne znaju da mogu da požele i ostvare nešto više, ono zbog čega su i došli na ovaj svet. Nismo učeni da o tome razmišljamo. Nekako nam je od malih nogu sve već

spremno, odlučeno. Koju ćemo školu završiti, kojim se sportom baviti, koji strani jezik učiti, na kakav ples ići, sa kim se družiti, koji fakultet završiti, pa nekad čak i ko će nam životni partner biti.

To vam je kao da ispred sebe imate kontrolnu tablu za pokretanje vašeg tela i života, ali je okrenuta od vas i njome upravljaju neki drugi ljudi. Dugmiće stiskaju vaši roditelji, braća, sestre, učitelji, treneri, partneri...i svi oni najbolje znaju šta je dobro za vas. Tako živi većina ljudi danas.



Kada definišete ŠTA je to što bi VI voleli i želeli, tada vi ustvari okrećete tu kontrolnu tablu prema sebi i počinjete svesno da upravljate svojim životom. Tada možete napraviti plan i strategiju i tada vaš svaki dan dobija smisao, jer znate gde idete. Tada vam ništa nije teško jer ste puni entuzijazma, jer vam svaki izvršeni korak daje novu energiju za sutra i nove izazove. Tada znate zašto ustajete ujutro iz kreveta i ako zaista želite da stignete tamo, ništa vam nije teško. Tada ne postoji sila koja vas može zaustaviti da tamo stignete.

Zato je definisanje ciljeva i onoga šta želite da postignete u svom životu druga

najvažnija tačka. Tačka u kojoj kreće vaš preokret.

Sedite, odvojite vreme i koncentraciju i razmislite šta je to što bi radili da ne morate ništa da radite. Da imate novca koliko god vam je potrebno, šta bi tada radili, čime bi se bavili?

Ako još niste, sada odgovorite na pitanja koja su gore i teka kada završite, pogledajte to što ste zapisali, kako vam se čini?

I kad sve to završite možete da predjete na lekciju broj 3.

## 3. KORAK

### STANJE

Najvažnija lekcija koju sam naučila od mog dragog Profe je

*„Džabe ti znanje ako je loše stanje“*



Zašto je važno biti u dobrom stanju?

Kada smo u dobrom stanju naše telo drugačije vibrira i drugačija hemija kruži kroz naš organizam, a to nam daje mogućnost da sagledamo stvari iz nekog drugog ugla.

Iz lošeg stanja ne može ništa dobro da izadje, nijedan dobar postupak, niti dobra odluka, NIŠTA! Iz lošeg stanja idu loši postupci, loše odluke koje vode u loš život. Život u kom ste namrgodjeni i fokusirani samo na ono što je loše u vašem životu i okruženju. Tada uopšte nemate mogućnost da vidite bilo šta dobro, da čujete neku dobru informaciju, upoznate neke dobre ljude, jer kako zračiš, tako privlačiš. Iz dugoročno lošeg stanja prelazite u depresiju ili agresiju, kome šta više leži, a ponekad u oba. Upadate u vrtlog a da toga čak niste ni svesni. Živate u nesvesnom neznanju i ono košta najviše, jer čak ni nemate ideju da može biti drugačije, jer sve je loše i sve je strašno i tek će da bude loše.

Logično, s obzirom da ove informacije šaljete u mozak, on to i traži, ne bi li vam potvrdio da ste u pravu. Kao navigacija, šta ukucate, tamo idete, nema greške.

Dobro stanje i pozitivan fokus je ključan za život vredan življenja i sve je nekako povezano kao što možete da zaključite. Mi smo milijarda ćelija koja čine jedan organizam, gde je sve međusobno povezano i gde malom promenom možemo otići u rupu (vrtlog), a takodje i vinuti se u visinu.

Loše stanje navodi mozak da proizvodi onu lošu hemiju, loše hormone i tada iz lošeg stanja najčešće dolaze prvo simptomi pa onda bolest. Interesantno je to koliko su ljudi u stanju da zanemaruju signale koje im telo šalje. Da stalne glavobolje pravdaju promenom vremena ili pritiskom, česte bolesti lošim imunitetom, jel vam poznato ovo? Poznajete li nekog takvog? Da je stalno bolestan i da mu ništa ne valja? A sve je ustvari posledica lošeg mentalnog stanja.

A zašto je ovo tako uobičajeno?

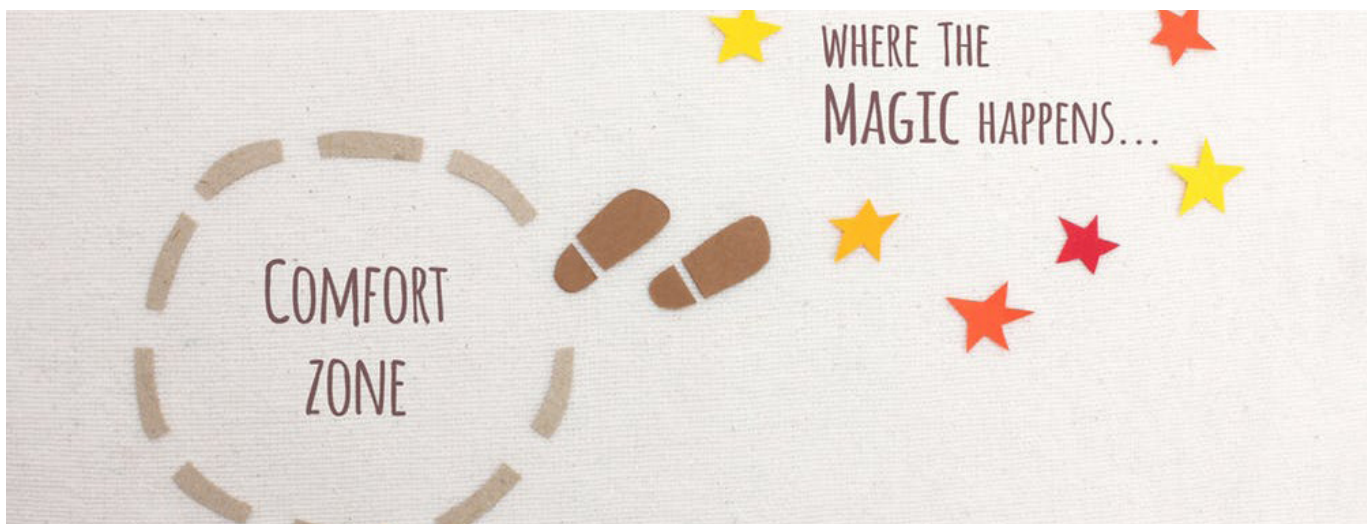


**70%**  
ljudi u  
Evropi nije  
zadovoljno  
onim što radi

Čak 70% ljudi u Evropi nije zadovoljno onim što radi, što im svakodnevno stvara stres i kviri stanje. Ako na to dodamo ljude koji žive u nesrećnim brakovima jer tako treba, zbog dece, zbog sramote, jer nema drugog izlaza i ostali izgovori, procenat postaje daleko veći. I to su u suštini dva osnovna razloga za loše stanje, posao koji ne volimo i partner sa kojim živimo, jer to su dva mesta gde najviše vremena provodimo.

Problem je u tome što ljudi nemaju hrabrosti da bilo šta menjaju, jer se boje promene. Trenutna situacija nije sjajna, al bar nam je poznata, tu plivamo, poznat teren, znamo gde je rupa, gde zamka, pa nekako zaobilazimo. Ipak pre ili kasnije to dodje na naplatu. Znam iz ličnog iskustva i sve ovo što vam pišem, ja sam prošla. Ignorovala sam sve signale svog tela dok nisam završila beživotna na operacionom stolu. I vid čuda, odjednom mogu i da promenim posao, i da se razvedem, mogu sama da održavam kuću od 100m<sup>2</sup>, sama da kosim travnjak, sama u nabavku...sve odjednom može, kad dotakneš dno.

A zašto bi čekali da dotaknete dno? Zašto bi toliko rizikovali? Treba samo da razmislite da li ste zadovoljni svojim životom, šta vas uznemirava, šta vam (ko vam) kviri stanje i taj deo da promenite. Nije lako, znam, ali je moguće, a to je najvažnije.



Odvojite vreme samo za sebe, idite negde u prirodu, sami, oslušajte, dozvolite vašoj duši da se javi. Razmislite šta je to što bi učinilo da budete u dobrom stanju, srećni i nasmejani?



Razmislite sada, sa kim provodite najviše vremena u svom životu? Kako te osobe utiču na vaš život?

Zapišite 5 osoba sa kojima najviše vremena provodite

---

---

---

---

---

Da li vam je sa njima korisno druženje ili ne? Kakvim životom žive oni? Da li vam se sviđa? Razmislite, jer sa kim si takav si i oni su vaša budućnost.

Vi ste danas rezultat 5 ljudi iz prošlosti sa kojima ste najviše vremena provodili (roditelji, braća, sestre, učitelji, prijatelji). Od svakog ste nešto usvojili i ako bi razmislili shvatili bi koliko ličite na neke od njih.

Isto tako, za 5-10 godina bićete kao ljudi sa kojima sad provodite mnogo vremena. Zato kažem, zapišite 5 ljudi sa kojima provodite najviše vremena, bez obzira da li na poslu ili van njega, svi oni utiču na vas. Razmislite, kakav život oni žive i da li vam se to sviđa i ako ne, menjajte. Menjajte i tražite dalje, jer „sa kim si, takav si“, tražite ljude kakvi bi vi voleli da budete.

Razmislite, da li postoji neko u vašem okruženju kome se divite? Neko čiji bi život želeli da živite. I pošto znam da sigurno ima, razmislite kako bi mogli više vremena da provodite u njegovom/njenom društvu ili kako uopšte da im se približite. I krenite napred, prilike će početi da se nižu, jer ste svom mozgu dali zadatak, ukucali ste novu adresu u navigaciju.

## 4. KORAK

### FIZIČKA AKTIVNOST

*„Kada pitate ljude, koliko im je važno zdravlje, većina njih će bez mnogo razmišljanja reći kako im je jako važno. Ipak kad malo bolje sagledate vidi se da većina njih vrlo malo ili gotovo uopšte ne vodi računa o istom, nego naprotiv svakodnevno rade u cilju njegovog uništenja. Puše, piju alkohol u velikim količinama, nezdravo se hrane, imaju višak kilograma, ne vežbaju, žive u stresu...i da ne nabrajam sve, znate i sami. Meni je moje zdravlje jako važno i ja u skladu sa tim i živim. Pitaju me čime se mažem, šta koristim, sigurno je genetika u pitanju.*

*Razočaraću vas, odgovor je veoma jednostavan. Treniram, radim ono što volim, mnogo se smejem i dajem dosta novca na razne suplemente zahvaljujući čemu nisam bila bolesna 5 godina.*

*Rekao bi čovek, sve je to skupo, jeste, ali kad se razbolite to je najskuplje. Treba platiti doktore, lekove, analize, preglede, terapije...a najskuplje je izgubljeno vreme i to što ne možete da radite i date svoj maksimum. To je ipak najskuplje.*

*Zato razmislite, da li se prijateljski ophodite prema svom telu i ako je odgovor NE preduzmite nešto jer samo kad smo zdravi tada možemo biti srećni i zadovoljni.“*

Elizabeta Knežević

Ovaj tekst možete pronaći na mom poslovnom profilu na Instagram-u i Facebook-u.

Fizička aktivnost je veoma važna, zato jer je naše telo stvoreno za pokret, ne za statiku. Ako vratite film unazad (ko koliko može) ranije se čovek mnogo više kretao, prosto život



je tako zahtevao. Mnogo pešačenja, kopanja, čupanja, branja, košenja.... mnogo vremena smo nekad provodili napolju radeći nešto. Deca su po cele dane provodila u nekoj igri, žmurke, vije, trule kobile, igre bez granica, pentranje po drveću, kradja komšijskog voća, bežanje i bezbroj drugih fizičkih aktivnosti. I nije bilo ni toliko bolesnih.

Danas nam je tehnologija donela mnogo toga dobrog i čovek više ne mora da radi fizičke poslove da bi živio (barem ne na ovim pristorima).

## U ZDRAVOM TELU ZDRAV DUH



Zato je potrebno da sami sebi organizujemo neku fizičku aktivnost koju volimo. Pa zar to nije super? Ne moramo da se mučimo na njivi, možemo da idemo na ples. Ne moramo da kosimo travu ali možemo da se upišemo na neki grupni trening. Za one koji vole društvo i one koji ne mogu sami da se nateraju na vežbanje, grupni trening je savršen. Upoznate ljude, imate obavezu u određeno vreme da vežbate i vremenom se mnogo bolje osećate i mnogo bolje izgledate.

Izaberite, šta je to što vam prija ili šta je to što bi možda mogli novo da naučite i krenite. Za naše telo fizička aktivnost je neophodna da bi nam telo bilo čvrsto i da našu kičmu nešto drži uspravno, jer od nje kreću svi problemi.

Kroz kičmu prolaze svi nervi našeg tela i organa i tamo gde se kičma deformiše dolazi do oštećenja nerva i samim time i tog dela tela koji taj nerv kontroliše.

Kada trenirate, pošto se za vreme fizičke aktivnosti proizvodi u većoj količini hormon sreće, imate više energije i bolje raspoloženje, znači bolje stanje, a gore sam vam pisala o tome koliko je važno dobro stanje. Znači vežbajući imate još jedan benefit, pored toga što ćete imati više energije, više snage, bolje držanje, bolje raspoloženje, bolju koncentraciju jer se treningom povećava i količina kiseonika u krvi, dobijate još i dobro stanje. Kako vam se čini ovo? Šta mislite da li вреди?

Da se budite ujutro i da vas ništa ne boli. Da ste zdravi i ne morate nikad kod doktora i da pijete lekove (otrove). Toliko toga za malu fizičku aktivnost :)

Zato imate zadatak, ako već ne trenirate nešto i ne krećete se, da razmislite koja vrsta fizičke aktivnosti vam najviše prija i danas se raspitajte gde šta ima i akcija. Dajte sebi obećanje da ćete istrajati pa mi pišite kako ide...

## 5. KORAK

### DISCIPLINA

#### DISCIPLINA JE MOST IZMEDJU VAŠIH CILJEVA I NJIHOVOG OSTVARENJA

Jasno vam je da nikakav plan bez akcije nije moguć, a za redovnu akciju u pravcu ostvarenja vaših ciljeva disciplina je ključna. Svaka promena zahteva svakodnevni disciplinovan rad, jasnu strukturu i akciju, jer sve što želite da postignete ili promenite morate vi sami. Niko ne može da promeni vaš život, jer samo vi znate šta je najbolje za vas i kako tamo da stignete i tako svaki čovek.

Znate, kao plivanje, ne možete naučiti da plivate ako ne budete redovno išli na bazen, odvojili vreme za to i plivali. Nema šanse da naučite plivanje tako što ćete gledati na televizoru kako neko pliva, ništa od toga.

Isto je i sa vožnjom kola, ne možete naučiti vožnju kolima ako ne sednete za volan i ne počnete da vozite, pa polako. Ako budete vredni i uporni, naučićete, ako ne istrajete, možda ćete nešto znati ali nikad nećete biti odličan vozač.

Ista stvar je i sa ciljevima i svim onim što želite da postignete ili promenite.

Za početak razmislite, shodno gore CILJEVIMA gde ste napisali šta želite da budete i čime želite da se bavite, šta je to što bi trebalo svaki dan da radite, šta da naučite, šta novo da unesete u vašu dnevnu rutinu kako bi stigli tamo gde želite da budete.



***Ono što radite svaki dan  
čini da budete srećni ili  
nesrećni, u zavisnosti od  
toga da li to nešto radite  
ili ne radite***

A evo, ja ću vam dati svoj primer, kako to izgleda u praksi.

Ja želim da budem uspešan NLP trener i imam neke svoje ciljeve za budućnost. Da bi to ostvarila za recimo 5 godina potrebno je da



- pišem jutarnje stranice (radi razvijanja kreativnosti)
- čitam svaki dan razne knjige
- znanje engleskog jezika
- potrebno je da budem zdrava
- da mi mozak dobro funkcioniše

I da ne nabrajam.

Uglavnom, postoje određene aktivnosti koje je potrebno da sprovodim svaki dan kako bih za pet godina bila tamo gde želim.

Tako da sam napravila sebi spisak dnevne rutine na kojoj se nalaze sledeće stavke:

- jutarnje stranice
- zahvalnost
- knjiga 1 sat
- engleski
- 2 litre vode
- trening
- šetnja
- meditacija
- NLP
- moji seminari



I ima još ponešto, ali tako to izgleda. I onda vodite evidenciju i pratite, šta radite, a šta ne radite. Na kraju mesec dana pregledajte vašu dnevnu rutinu i ono što ne radite zapitajte se zašto ne radite? Da li vam je to uopšte važno?

Ako vam je važno, obećajte sebi da ćete početi to da radite, a ako nije, precrtajte, nemojte sebe zamajavati. Jer te nedovršene stvari čine da mislimo da smo nesposobni i da nismo dovoljni, a jesmo.

Zato razmislite sad na kraju, šta je to što bi trebali svaki dan da radite da biste stigli tamo gde želite? Koja su to znanja i veštine i koje treba da ubacite u svoju svakodnevnicu?

Zapišite i krenite već sutra i pišite mi kakvi su rezultati.

# 6. KORAK

## LJUDI

### LJUDI SU NAJVEĆE BOGATSTVO

„Novinar je intervjuisao Ajnštajna i pitao ga:

-Koje je najvažnije pitanje koje može da postavi jedan naučnik?

Ajnštajn je sedeo na terasi, ljuljao se u stolici i pušio lulu. Čutao je neko vreme, a onda rekao

-Najvažnije pitanje koje jedan naučnik može da postavi je, da li je univerzum prijateljsko mesto?

Novinar je sa nevericom pitao

-Kako to mislite? Kako to može biti najvažnije pitanje?

A Ajnštajn je odgovorio

-U zavisnosti od toga da li mislite da jeste ili nije prijateljsko mesto, jedni grade mostove a drugi zidove.“



A Vi, kako je sa vama? Da li živite u zatvoru sopstvenih zidova koje ste izgradili od strahova ili živite gradeći prijateljske odnose sa ljudima?

Sve što vam u životu treba završiće vam ljudi. Ako vam treba pomoć, pozvaćete ljude, posao, dobar advokat, doktor, neka preporuka, završiće vam ljudi. Ljudi su najveće bogatstvo i zato je važno imati dobre odnose sa njima, razumeti ih i poštovati.

Ako mislite da su ljudi loši, verovatno ćete se tako i ponašati i graditi takve odnose, LOŠE. Sa druge strane, ako mislite da su ljudi dobri i da žele da vam pomognu sigurna sam da ćete takve ljude pronaći. A kako ćete imati dobre odnose sa ljudima, razumeti ih i poštovati? Samo znanjem.

Zato učite, radite, čitajte, družite se, trenirajte, plešite, šetajte, trčite, budite zdravi, veseli, srećni i uspešni. To je ono što vam ja želim! Želim vam da živite život vredan življenja i da svaki dan budete bolji. Ali ne bolji od drugih ljudi, nego bolji sami od sebe kakvi ste bili juče, jer na kraju, nije važno šta ste u životu stekli, koliko para zaradili, koliko kuća i automobila kupili, važno je samo kakva ste osoba postali.

*Na kraju, nije važno šta ste u životu stekli, koliko para zaradili, koliko kuća i automobila kupili, važno je samo kakva ste osoba postali.*



A ako ne znate kako graditi mostove ja vam stojim na raspolaganju, pišite, zovite, dodjite. Na našim treninzima ćete sve naučiti. Više o našim edukacijama možete pročitati [ovde](#), a ja ću vas blagovremeno obavestavati o tačnim datumima.

Za vaš uspeh i sreću u svakom danu  
Od srca Elizabeta



[elizabetaknezevic.com](http://elizabetaknezevic.com)



[knezeviceliza@gmail.com](mailto:knezeviceliza@gmail.com)



[instagram.com/knezeviceliza/](https://www.instagram.com/knezeviceliza/)