

DOBRO DOŠLI U AVANTURU ZVANU **USPJEH!**

*„Uspjeh nije konačan, neuspjeh nije fatalan;
hrabrost da se nastavi dalje je ono što se računa.“*

- WINSTON CHURCHILL -

PERSONALIZIRANI EDUKATIVNI PLANER

Pred vama je **personalizirani planer** s alatima za uspješno postavljanje poslovnih i životnih ciljeva. Na putu do rezultata on će vas:

1. EMOCIONALNO OSVIJESTITI - prateći svoja emotivna stanja lakše ćete uočiti kako funkcionirate
2. MOTIVIRATI - pokrenuti na prvi korak
3. FOKUSIRATI – na dobro u svakoj izazovnoj situaciji
4. POTAKNUTI NA PROMJENE - mijenjanjem navika dobit ćete novu perspektivu i uvide u rješenja
5. AFIRMIRATI – buditi u vama pozitivan stav
6. **PODSJETITI TKO STE I ZAŠTO RADITE TO ŠTO RADITE!**
7. OMOGUĆITI USPJEH i da postignete dugoročni rezultat s kojim ćete postati **sretnija, zdravija i uspješnija osoba**

Jedini **uvjet** za ostvarenje zadanog je **paralelna primjena svih ponuđenih alata.**

CILJ PLANERA:

- Pozicioniranje i određivanje prioriteta u poslu i životu
- Funkcionalno postavljanje ciljeva
- Stjecanje novih navika
- Poticanje samokontrole, samomotivacije i samoostvarenje u vama

KALENDAR 2018

SIJEČANJ							VELJAČA							OŽUJAK							
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	
1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11	
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18	
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25	
29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31		

TRAVANJ							SVIBANJ							LIPANJ						
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
30																				
SRPANJ							KOLOVOZ							RUJAN						
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N
						1			1	2	3	4	5						1	2
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
30	31																			
LISTOPAD							STUDENI							PROSINAC						
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
														31						

KALENDAR 2019

SIJEČANJ							VELJAČA							OŽUJAK							
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	
	1	2	3	4	5	6						1	2	3					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8	9	10	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15	16	17	
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	18	19	20	21	22	23	24	
28	29	30	31				25	26	27	28				25	26	27	28	29	30	31	

TRAVANJ							SVIBANJ							LIPANJ						
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30
SRPANJ							KOLOVOZ							RUJAN						
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4						1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														31						
LISTOPAD							STUDENI							PROSINAC						
P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N	P	U	S	Č	P	S	N
	1	2	3	4	5	6						1	2	3						1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

*“Nije bitno koliko znanja i iskustva imate,
bitno je da spoznate tko ste i zašto ste tu gdje jeste!”*

OSOBNİ PODACI

IME I PREZIME: _____

ADRESA: _____

BROJ TELEFONA/MOBITELA: _____

E-MAIL: _____

OIB: _____

POSLODAVAC*

TVRTKA: _____

ADRESA: _____

BROJ TELEFONA: _____

E-MAIL: _____

OIB: _____

MB: _____

IBAN TVRKE: _____

VAŽNI BROJEVI

HITNA SLUŽBA 112

POLICIJA 192

VATROGASCI 193

HITNA POMOĆ 194

POMOĆ NA CESTI 1987

POMOĆ NA MORU 195

OPĆE INFORMACIJE 18981

(* Ukoliko nemate posao, zapišite gdje bi ste željeli raditi i neka vam to bude cilj)

PODACI O OBITELJSKOM LIJEČNIKU

TELEFON: _____

RADNO VRIJEME: _____

KRVNA GRUPA: _____

ROĐENDANI I VAŽNI DATUMI

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

GODIŠNJI ODMOR

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

REGISTRACIJA VOZILA

_____	_____
-------	-------

GOTOVO 70 POSTO RIZIČNIH ČIMBENIKA ZA
KARDIOVASKULARNE BOLESTI MOGU SE
PREVENIRATI NEKOM OD AKTIVNOSTI, JEDNA OD
NJIH JE I HODANJE.

“Postoje tisuće različitih dijagnoza i bolesti. One jednostavno predstavljaju slabu kariku. Sve su rezultat jedne jedine stvari: stresa. Ako lanac ili organizam izložite prejakom pritisku, jedna od karika će puknuti.”

- DR. BEN JOHNSON -

BRUSITE SVOJ ALAT !

PRIČA O DRVOSJEČI

Jednom davno, vrlo spretan drvosječa zatražio je posao kod drvoprerađivača, što mu je omogućilo da se dokaže. Plaća je bila vrlo dobra, kao i sami radni uvjeti. Iz tih razloga, drvosječa je odlučio da bude što je moguće bolji. Njegov šef mu je dao sjekire i pokazao mu područje na kojem je trebao raditi. Prvoga dana drvosječa je porušio 18 stabala.

“Čestitam”, rekao mu je šef. “Ustraj na svom putu!”

Motiviran šefovim riječima, drvosječa se sve više i više trudio iz dana u dan, ali je sada počeo obarati samo po 15 stabala dnevno. Kasnije, pokušavao je još više, ali je počeo obarati samo po 10 stabala.

Iz dana u dan, obarao je sve manje i manje drveća.

“Izgleda da gubim snagu”, pomislio je drvosječa. Otišao je do šefa i ispričao se, rekavši mu kako ne može shvatiti što se događa.

“Kad si zadnji put naoštrio svoju sjekiru?”, upitao ga je gazda.

“Naoštrio? Nisam imao vremena da naoštirim svoju sjekiru.

Bio sam zauzet pokušavajući oboriti što više stabala.”

Naši životi su upravo ovakvi. Ponekad smo toliko zauzeti da ne možemo izdvojiti vrijeme da izoštrimo našu sjekiru.

U današnjem svijetu, čini se da su svi zaposleniji nego ikada, ali sve manje sretniji.

Zašto je to tako? Kako je moguće da smo zaboravili kako ostati oštar? Nema ništa loše u aktivnostima i napornom radu, ali ne trebamo zanemariti istinski važne stvari u životu, kao što je vrijeme za sebe, ili vrijeme za čitanje. Svi trebamo imati vremena da se opustimo, razmišljamo, učimo i razvijamo naše sposobnosti.

Ako ne budemo pronašli vremena da izoštrimo naše sjekire, postat ćemo dosadni i izgubiti svoju učinkovitost. Dakle, počnite još danas. Razmislite o načinima na koji bi mogli raditi svoj posao učinkovitije i kako povećati njegovu vrijednost.

*“Započnite dan sa onim što imate
umjesto s onim što vam nedostaje!”*

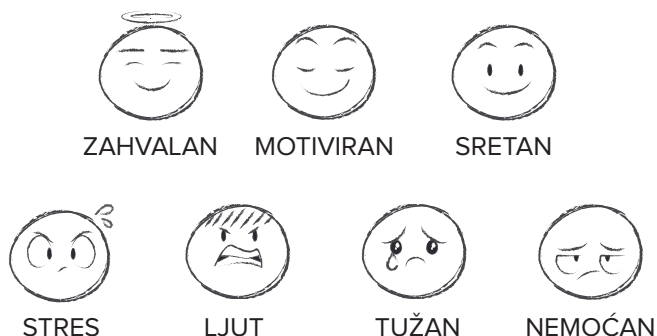
II. ALAT

PRIMJENA ZAHVALNOSTI I POZITIVNOG STAVA

UPUTA

Zaokružite smješka sa svojim dnevnim emotivnim stanjem i obratite **pozornost na vaše misli**. Na kraju dana zapišite **na čemu ste zahvalni**.

Vaš **stav** na događaje utječe na ono što radite, zato ga gradite na **zdravim temeljima i mislite pozitivno**, jer **zahvalnost ubrzava proces ostvarenja vaših ciljeva i motivira vas na uspjeh**.



“Ono što jesmo, proizvod smo vlastitog razmišljanja.”

- BUDDHA -

“Kad uživamo slatki plod, valja se sa zahvalnošću sjetiti i onoga tko je zasadio voćku.”

- VIJETNAMSKA -

ZAHVALNOST

Zahvalnost kao motivirajući alat je sagledavanje posla i života iz pozicije sadašnjeg trenutka u bilo kojoj životnoj i poslovnoj situaciji. Može se vježbati i trenirati kao i svaka druga vještina. Posebno se preporučuje koristiti u izazovnim trenucima i kod neočekivanih ishoda.

Biti zahvalan kad nešto nije kako smo zamislili i planirali je umijeće i služi nam kao motivacijski čimbenik gledanja na događaje iz pozitivne perspektive.

Kroz primjenu zahvalnosti možemo se zapitati: „Što je tu dobro za mene? Koje otvorene opcije su još bolje za mene?“, i zahvaliti na iskustvu koje nam daje lekciju.

Zahvalni na negativnom iskustvu, zamjenjujemo negativne misli i emocije poput ljutnje, osvete, frustracije, zabrinutosti, straha i nemoći pozitivnima osjećajima, i otvaramo mogućnosti sagledavanja šire slike i iznalaženja rješenja.

Svakodnevnim podsjećanjem na to na čemu smo zahvalni pokrećemo se naprijed umjesto da se vraćamo natrag i borimo trošeći silnu energiju na rješavanje problema.

Primjenjujući zahvalnost štitimo se od stresa, koji nam u protivnom uništava zdravlje, koči nas u napretku i stvara osjećaj nemira i nezadovoljstva.

Dokazano je: svakodnevno iskazivanje zahvalnosti utječe na povećanje optimizma, pokreće motivaciju, daje vedriju sliku budućnosti, jača odlučnost za rješavanje problema i uči kako preuzeti odgovornost za vlastite postupke.

DNEVNE AKTIVNOSTI

DATUM _____



ZAHVALAN



MOTIVIRAN



SRETAN



STRES



LJUT



TUŽAN



NEMOĆAN

PRIORITETI

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

POSLO

PRIVATNO

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

ZDRAVLJE

☐ ŠETNJA

☐ VJEŽBA

VODA



ZAHVALNOST I DOBRO U DNEVNIM AKTIVNOSTIMA

--

„Nemoj ciljati na uspjeh, jer ćeš ga promašiti; samo radi ono što voliš i što vjeruješ i on će doći prirodnim putem.”

- DAVID FROST -

BILJEŠKE