

Samuraj iz Oza
Isplaniraj savršen život i živi ga
dr med. Saša Avakumović



Akademski misao
Beograd, 2020.

Dr med. Saša Avakumović

SAMURAJ IZ OZA
Isplaniraj savršen život i živi ga

Izdavač
AKADEMSKA MISAO
Beograd

Štampa
Akademska misao, Beograd

Tiraž
500 primeraka

ISBN 978-86-7466-829-0

NAPOMENA: Fotokopiranje ili umnožavanje na bilo koji način ili ponovno objavljivanje ove knjige u celini ili u delovima - nije dozvoljeno bez saglasnosti i pismenog odobrenja izdavača.

Sadržaj

Buđenje	2
Šta ti hoćeš od života (želeti ili morati)	4
Odluka	7
Snaga odluke.....	8
Sedam koraka ka uspehu	11
Spoznaj samoga sebe	12
Kako je Čarobnjak iz Oza postao Samuraj iz Oza?	13
Samuraj iz Oza - načela vođe.....	15
18 PITANJA KOJA ĆE TI POMOĆI DA PRONAĐEŠ SVOJU SVRHU	21
Time management i značaj vremena.....	40
Plan	42
Svakodnevno planiranje	44
Zona komfora i istrajnost	45
Akcija	46
Analiza	48
Samodisciplina, samokontrola	49
Moćno pravilo 5,4,3,2,1 idemo u akciju	52
Moć sadašnjeg trenutka.....	53
Svako od nas ima svoje crveno dugme (dugme na koje se pali).....	53
Elevator speech- tvojih, najboljih, 60 sekundi.....	55
Promena	57
Motivacija.....	58
Kreativnost.....	60
Moć pitanja i aktivnog slušanja	63
Stvaranje svakodnevne navike-dnevna rutina	65
Stvaranje novih navika.....	67
Pričanje priča	70
Money management – upravljanje novcem	72
Edukacija, učenje, ponavljanje	74
Odmor.....	77

Hvaljenje - slavlje – nagrada.....	79
Timski rad vs. grupni rad	80
Stvaranje lidera i liderske osobine	82
Komunikacija	86
Kažu mudraci da su samo tri stvari presudne za uspeh Svrha, Kretivnost i Entuzijazam	90
Glavni meni života tvog, predlog za danas	97
Ko je najgori šef na svetu?	98
Danas, sada!.....	100
DODATAK	101
DOBRO DOŠLI U PRVI DAN OSTATKA SVOG ŽIVOTA	101
DOBRO DOŠLI U NAJBOLJE GODINE SVOG ŽIVOTA! KOJI JE TVOJ CILJ?	103
KORAK 1 - SPISAK SNOVA	103
KORAK 1 - SPISAK SNOVA	104
KORAK 2 - VREME ZA PLANIRANJE	104
KORAK 3 - BUDI ODGOVORAN.....	106
KORAK 4. NIKAD NE ODUSTAJ	114

Ova knjiga je namenjena svim osobama koja žele sreću, uspeh, finansijsku slobodu, više slobodnog vreme i naravno zdravlje. Svima koji vole život i žele više od njega.

HVALA TI.

Mojoj deci Ani i Pavlu,

voli vas tata- zauvek

“Potencijal prosečne osobe je poput ogromnog nepreplivanog okeana, novog neistraženog kontinenta, sveta mogućnosti koji čeka da bude oslobođen i usmeren prema nekom velikom dobru”

Brajan Trejsi

Veliki čovek mi je savetovao: „pre nego što kreneš u životu da tražiš sreću, obavezno proveriti možda si već srećan. Sreća je mala, obična i neupadljiva i mnogi ne umeju da je vide.“ Sreća je jedan osmeh, jedan udah i jedan izdah. Sreća je život. Put do sreće je put uživanja i spremnosti da se podnese bol. Da, treba da podneseš bol na putu kojim dolaziš do stanja koje mnogi zovu jednostavno - sreća. S tim da, uvek budeš svestan činjenice, da put do sreće, vijuga između brda loših i dobrih trenutaka. Brzina kojom se krećeš ovim vijugavim putem zavisi od tvoje spremnosti da podneseš bol. Jedino prolazeći ovaj trnovit put možeš pronaći sebe. Tek tada su se stekli uslovi da...

Ja da postanem JA, a ti da postaneš TI.

Sreća je uvek sada, baš tu. I baš zato...

Ova knjiga ti može:

- Doneti više zdravlja
- Doneti više sreće
- Omogućiti veći prihod
- Pomoći da izgradiš veći kredibilitet
- Pomoći da bolje prodaš svoje usluge
- Omogućiti da povećaš prodaju za svoje poslovanje
- I naravno, mnogo više!

Znaj, da zajedno možemo postići neverovatne stvari.

Buđenje

„Jednog dana ćete se probuditi i više neće biti vremena da uradite stvari koje ste oduvek želeli da uradite. Uradite ih sada.“

Paulo Koeljo

Izgleda da me je ono čime se trenutno bavim, kao predavač, autor, coach i istraživač zdravlja i sreće, pronašlo samo od sebe. Uveren sam u to. Da bismo se probudili, potreban nam je poziv na buđenje. A jedan poziv menja sve, kako je pevao pesnik. Ja sam svoj poziv primio 2015. godine. Jednoga ponedeljka u godini pre nego ću napuniti pedesetu. Ustao sam rano ujutro, upalio kompjuter sa namerom da potražim neke naučne činjenice za prezentaciju koju sam tada priremao i BUUUM, odjednom se na ekranu pojavila ova poruka: *„Jednog dana ćete se probuditi i više neće biti vremena da uradite stvari koje ste oduvek želeli da uradite. Uradite ih sada.“ Paulo Koeljo.*

Vauu. Strefila me kao grom iz vedra neba. Kakva poruka. Desio mi se onaj AHAAAA momenat. Zaigrali su mi leptirići u stomaku. Više nisam mogao da radim na kompjuteru. Čak, kada samo otišao na posao nisam mogao ni tamo da radim. Samo sam mislio o tome. Približava mi se 50-ta godina, radim već 22 godine, toliko toga sam želeo kao dete a nisam stigao da uradim. Snovi? Ciljevi? Želje? Kada ću? Kad odem u penziju? Tada će možda biti kasno? Uхватила me nervoza, počeo sam da razmišljam. Šta sam ja to dosada uradio i kuda idem? Analiza života, puf. Toliko toga sam hteo da uradim i sada shvatam da neću stići. Joj. I onda mi je „doleteo“ Antoni de Melo. Bum. I bacio me u još dublje razmišljanje.

Zamisli *„Život je ono što nam se dešava dok smo obuzeti drugim planovima“*. Progledao sam u momentu. Ja sam kao i većina ljudi uspavan u svojim

navikama i samo održavam svoje telo u životu, a zapravo ne živim život vredan življenja i potpuno sam nesvestan svega, u sebi i oko sebe.

Buđenje. Konstatacija da je moj život takav. Surovo, tačno takav. Uopšte nisam bio svestan svog života i nisam iskusio istinsku sreću zbog svega što imam, što sam postigao. Umesto toga, ja sam kao i većina bio nesrećan zbog stvari koje nemam. A sva mudrost je u sadašnjem trenutku. Da bismo bili srećni moramo biti srećni u sadašnjosti, sreća je sada, u ovom momentu. Za sreću je potrebno da smo svesni sebe i svog okruženja. Da BUDEMO ZAHVALNI I PRIMETIMO najbolju realnost koja nas okružuje. Pre nego što promenimo svet, treba da vidimo da li možda treba da promenimo sebe. I kao što je rekao Gandi: „*Budi promena koju želiš videti u svetu.*“ Svaka promena dolazi najpre iznutra, iz moga bića. Iz mene. Naša sreća je u nama i ne zavisi od drugih ljudi ili spoljašnjeg sveta. *Niko drugi ne može živeti vaš život, osećati ono što vi osećate, ući u vaše telo i doživljavati svet na način na koji vi to činite.*

Ovo je jedini život koji imate i on je isuviše dragocen da biste dozvolili drugima da ga koriste onako kako njima odgovara. Razmislite o činjenici da se negativna ili pozitivna osećanja nalaze isključivo u nama i da smo isključivo mi odgovorni za njihovo postojanje, a ne drugi ljudi i spoljašnji svet. Kvalitet života isključivo zvisi od naše reakcija na spoljašnji svet! Možemo i moramo da utičemo na naše reakcije na spoljne podražaje i događaje. Na to sigurno i jedino možemo da utičemo. Moramo odbaciti iluzije, postati svesni svojih snaga i sposobnosti, ali i svojih mana i ograničenja, kako bi počeli da živimo punim plućima! Da bi to uspeo važno je da razvijem sposobnost posmatranja i samoposmatranja, moram spoznati samog sebe. Shvatio sam kako u neprestanoj životnoj jurnjavi ne stižem da primetim obične, a magične stvari. A vreme mi prolazi. Važno je da slušam, gledam i osećam sebe. Važno je da budem otvoren za novo, da budem

fleksibilan, jer fleksibilnost znači veliku moć. Moram biti otvorenog uma, i ne smem se fiksirati za samo jednu stvar.

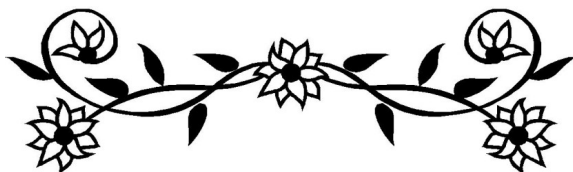
Čovek može biti srećan samo kada shvati da sreća zavisi isključivo od njega!

Najveći zatvor na svetu zove se NAVIKA. Ko rizikuje dobija slobodu! Ti donosiš odluke i praviš izbore svakoga dana, sa svim svojim strahovima i nadama, željama i snovima. A činjenica je da niko ne zna šta će se dogoditi. Niko.

Najbitnije je doneti odluku i učiniti prvi korak. Prvi korak je svakako najteži, za njega je potrebno najviše unutrašnjeg napora da se učini. Niko ne zna kako će izgledati sledeći koraci. Koračanje na svom putu, biće ti više ili manje burno, s tim da će biti vredno svakog koraka, veruj mi. Ako to činiš sa osećajem misije i vere u svoju viziju, ono što se dogodi možda nije ono što očekuješ, ali onda nikada u budućnosti sigurno nećeš reći *“Pitam se šta bi se dogodilo da sam...”* Tvoj život je premijera i nema reprizu, preuzmi potpunu kontrolu nad njim! Pravi je trenutak da usvojiš znanja i veštine uz pomoću kojih ćeš biti zdraviji, srećniji i zadovoljniji. I postavlja se pitanje, možeš li shvatiti život? Mudrac kaže da *„ono što je prošlo više ne postoji, ono što će biti još nije došlo. Pa šta onda postoji? Samo ona tačka u kojoj se sastaju prošlo i buduće. Eto, u toj tački je sav naš život.“* Zamisli ceo život, staje u jednu tačku. Tačku sadašnjeg trenutka. Danas je najbolji dan i... tačka.

Uživaj u danu. Hvala ti.

I PROBUDI SE PRE NEGO BUDE KASNO, PRIJATELJU MOJ.



Kao što si verovatno i sam shvatio za uspeh u životu nije ti potrebno da budeš rođen pod srećnom zvezdom, nije ti potrebno da budeš bogat i lep, ne treba da imaš dobre kontakte i veze, čak ti ne trebaju specijalni talenti. Jedino što ti treba je

SAMODISCIPLINA

U stvarnom životu većina osoba posustane pre kraja, odustane pre cilja. Razlog tome je što pokleknu pred dva najveća neprijatelja uspeha. Prvi neprijatelj se zove linija manjeg otpora (neki to popularno zovu lenjost). Drugi, i ne manje loš neprijatelj uspeha je trenutno zadovoljstvo. Ova dva kradljivca snova imaju veoma loše dugoročne posledice na većinu. Ovo je tvoja šansa da se izdvojiš iz grupe, iz većine i stvoriš život vredan pamćenja.

Samuraj iz Oza je moje viđenje kako da ti pomognem da uspeš u najvažnijim aspektima života:

1. Tvojim ličnim ciljevima
2. Tvojim poslovnim ciljevima
3. Tvojim finansijskim ciljevima
4. Tvom zdravlju
5. Tvojim celokupnoj sreći
6. Kako da budeš koristan svom okruženju

I zato nemoj da čezneš za životom koji imaju izabrani „srećnici“, izađi iz svoje zone komfora, pročitaj ovu knjigu i kreni napred u bolje sutra.

Budi Samuraj iz Oza