



NE ČAKAJ NA VIKEND

Maja Golob

Maraton pozitivne psihologije, 13. okt. 2018

ZAKAJ SEM DANES TU?

ZAKAJ? Ker verjamem, da si **VSAK** zasluži izpolnjeno življenje. Ker verjamem, da lahko z deljenjem **IZKUŠENJ** pomagamo drug drugemu.

KAKO? Skozi zgodbo o neuspehu, ki je postal moja največja **ZMAGA**. In **NAVDIH** mnogim.

KAJ? 4 koraki > 17 praktičnih nasvetov za boljše usklajevanje med službo in družino, ki jih lahko uporabite **TAKOJ**.

MINUTKA ZA REKREACIJO:

3, 2, 1 ...

OPROSTI, NIMAM
ČASA...

NE ZNAM REČI ,NE'.

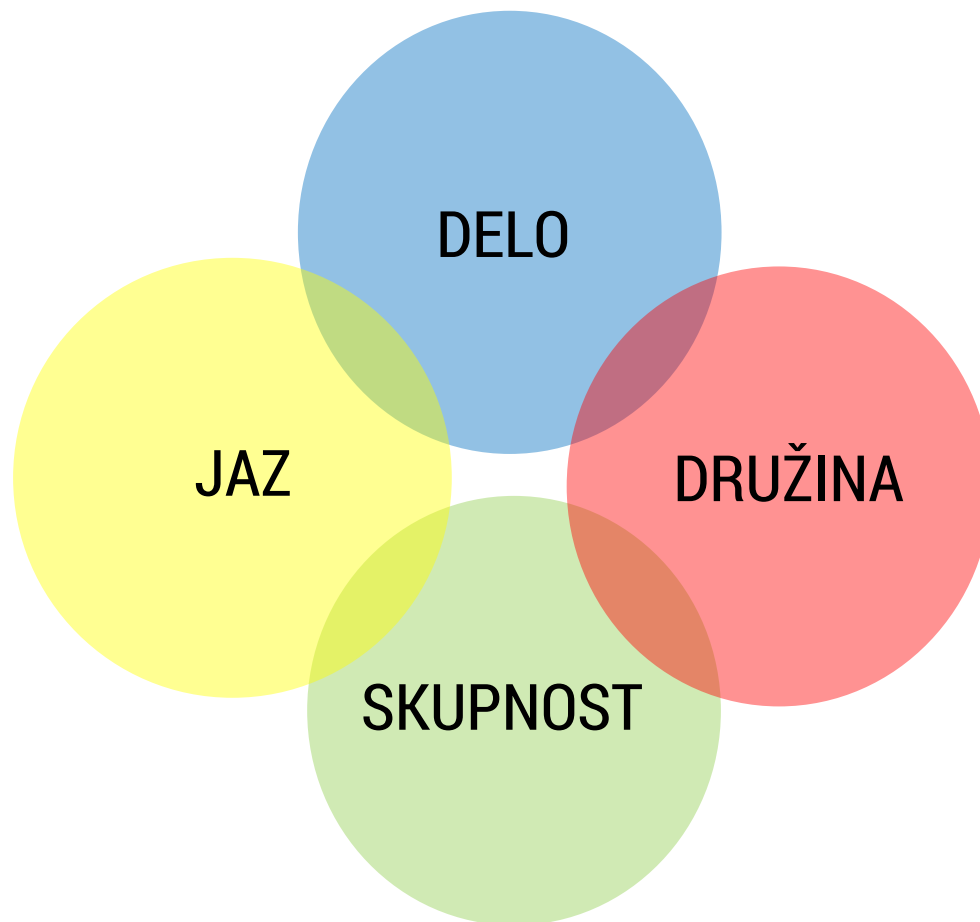
ŽELIM VEČ
ČASA ZASE.

KOMAJ ČAKAM,
DA BO VIKEND...

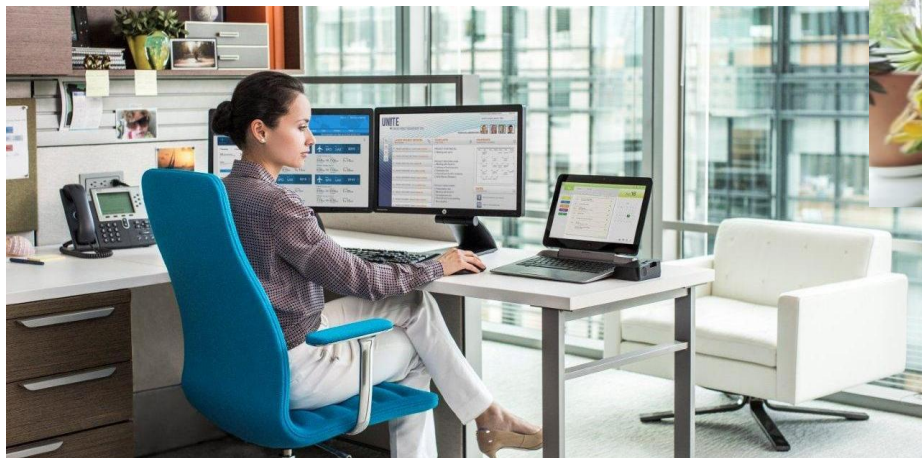
NEKOČ...



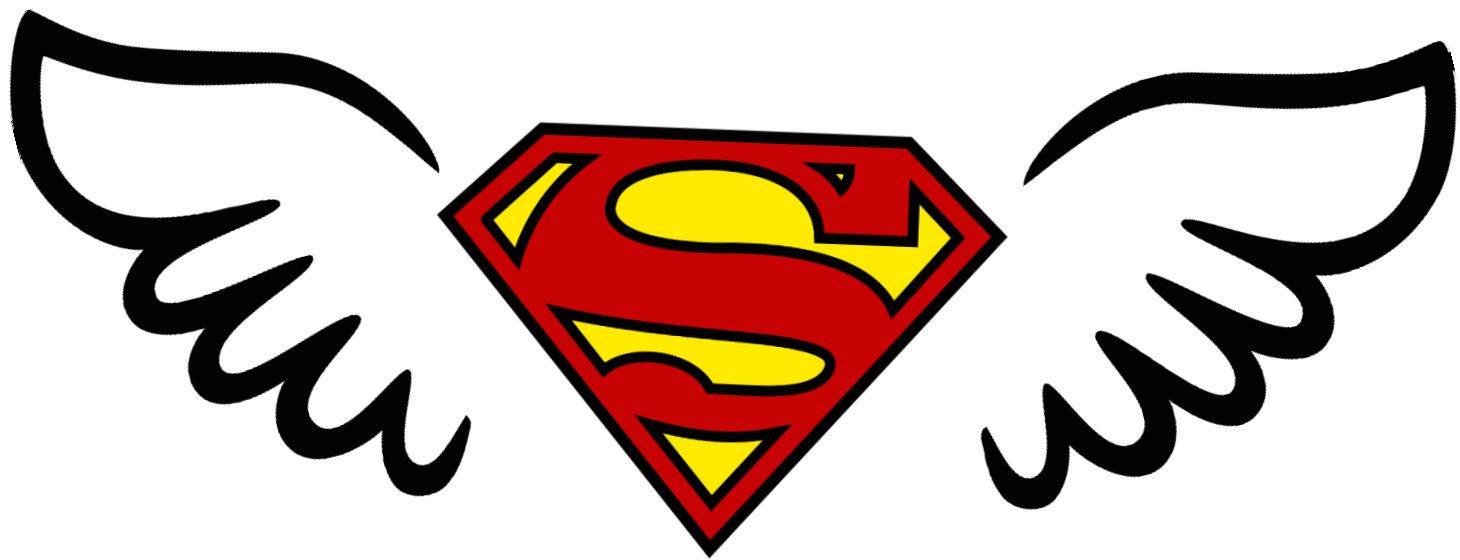
DANES...



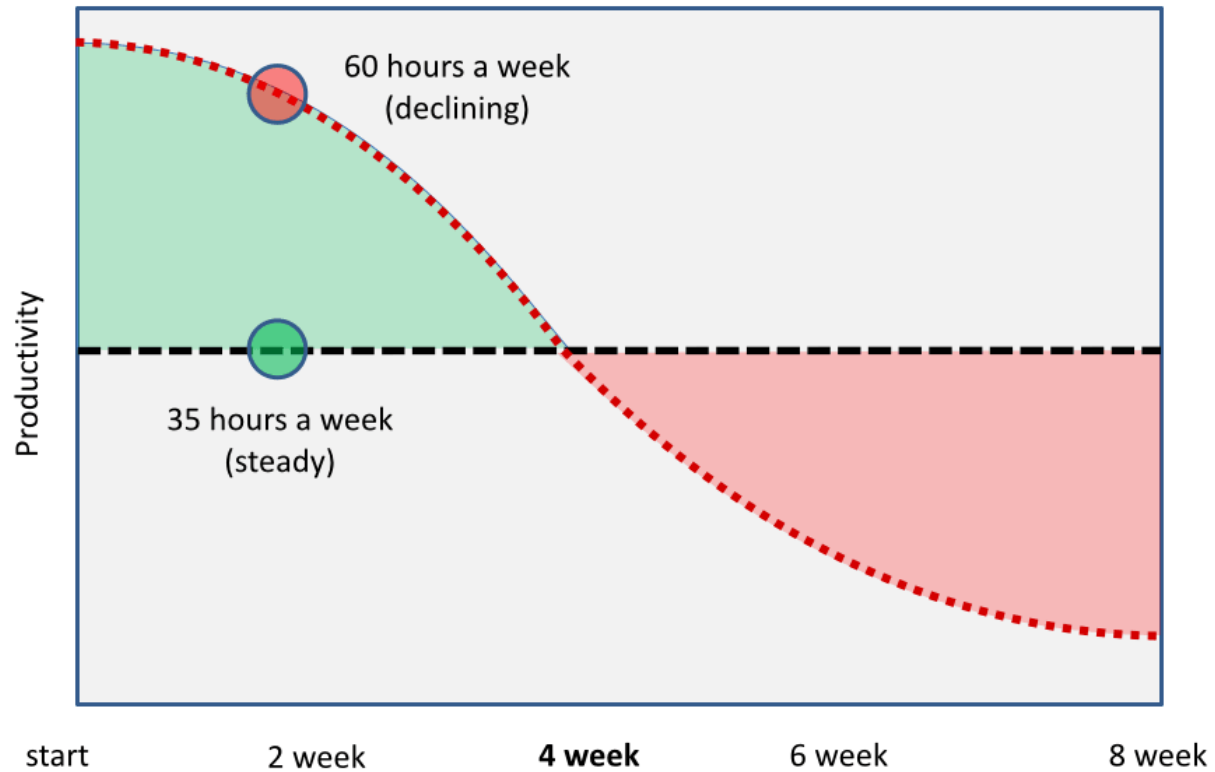
ČISTO NAVADEN DAN..



SINDROM SUPERMOŠKEGA / SUPERŽENSKE



PARADOKS PRIDNOSTI

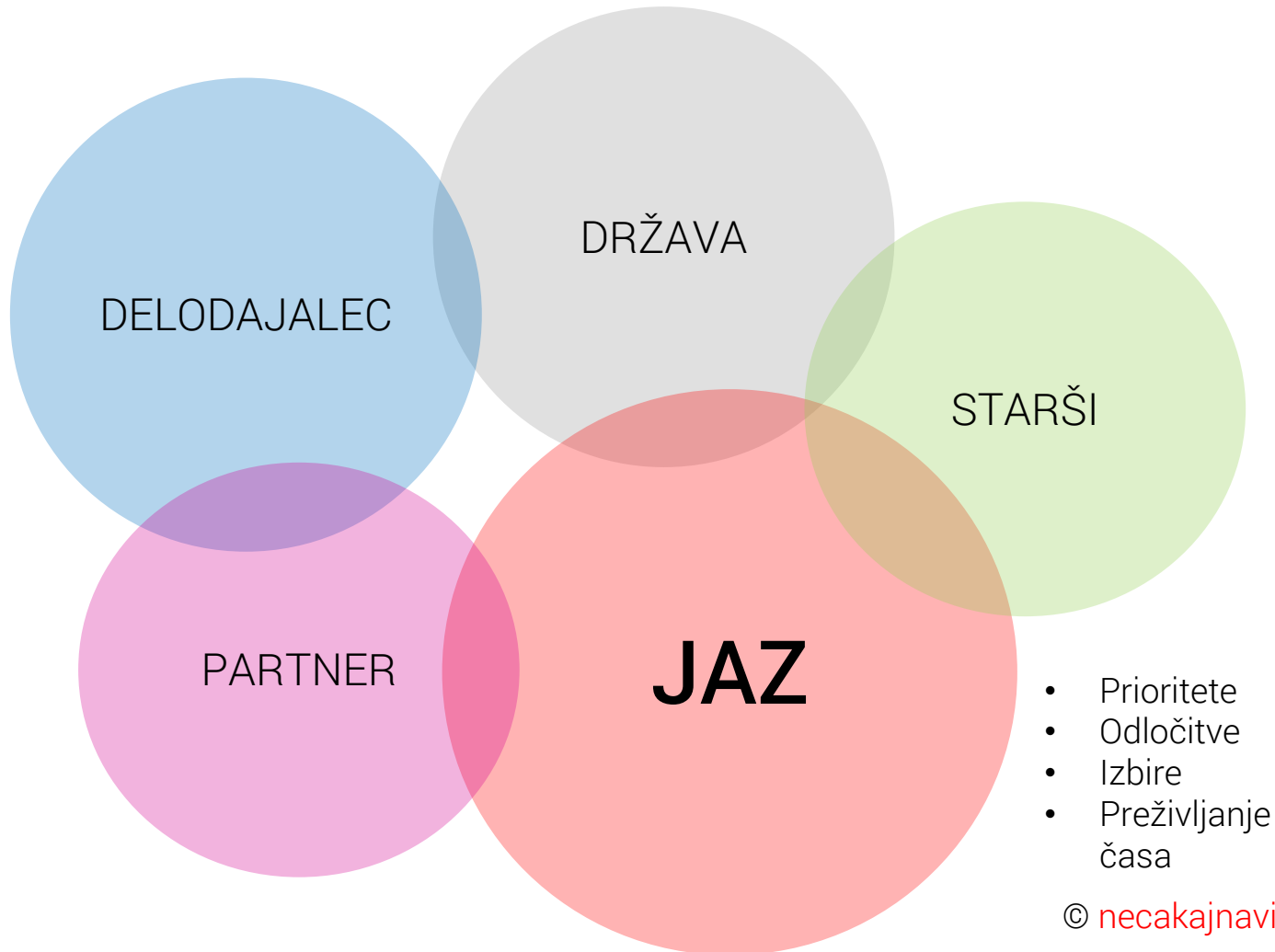


Vir: <http://www.slideshare.net/flowtown/rules-of-productivity-2756161> _

STRES – KUGA SODOBNEGA ČASA

- **50 - 60 %** izgubljenih delovnih dni zaradi **stresa**;
- **57 %** za uničene družinske večerje krivi **tehnologijo** (mobilne telefone, internet);
- **38 % zamudilo pomembne družinske dogodke** (rojstni dnevi, nastopi etc.) zaradi slabega ravnovesja med službo in zasebnim življenjem;
- **60 % krivi šefa** za slabo ravnovesje med službo in zasebnim življenjem.

KDO JE V RESNICI ODGOVOREN?



TEHNOLOGIJA – DARILO ALI PREKLETSTVO?



KJE SO MEJE?



**Bi imeli košček vikenda
vsak dan?**



ZGODBA O TEM,
KAKO SEM NEHALA
ČAKATI VIKENDE...

...

**Ö NEUSPEHU,
KI JE POSTAL MOJA
NAJVEČJA ZMAGA**

20+: AMBICIJE. KARIERA.



30+: NOVE PRIORITETE 😊



NORA ALI NESREČNA?



Nekega dne se boš zbudila
in ne bo več dovolj časa, da bi naredila vse
tisto, kar si si vedno želela.

NAREDI TO ZDAJ!

- Paulo Coelho

IZZIVI PODJETNIŠTVA



40+: MOJE NAJLJUBŠE ‚STRANKE‘



CENA USPEHA



Kakšno **ceno sem
pripravljena plačati?**



JAZ ~~=~~ MOJE DELO

mama

hčerka

motivatorka

žena

prijateljica

gospodinja

pisateljica

voditeljica

ustvarjalka

pianistka

mentorica

terapevtka

predavateljica

učiteljica

pevka

**Drugih ne moreš
spremeniti –
spremeniš lahko le
SEBE.**



**Ko se odpreš,
spoznaš,
da nisi sam...**



4,000+ bralcev

4,374 Facebook sledilcev

1,167 udeležencev dogodkov

34 objav v medijih



viva,
REVUIJA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

ONA
iz govora do govora

Jana



Sio1NET. VEČER
nov dan. nov večer.



NAGRADNO ŽREBANJE



Pošlji SMS na

4333:

MARATON

ime,
priimek,
e-naslov

KAKO USKLADITI DELO, DRUŽINO IN IMETI VEČ ČASA ZASE?

1. PREVZEMITE 100 % ODGOVORNOST
2. OPUSTITE SLABE NAVADE
3. VZPOSTAVITE NOVE RUTINE
4. POSTAVITE SVOJA PRAVILA

#1.
PREVZEMITE
100 % ODGOVORNOST



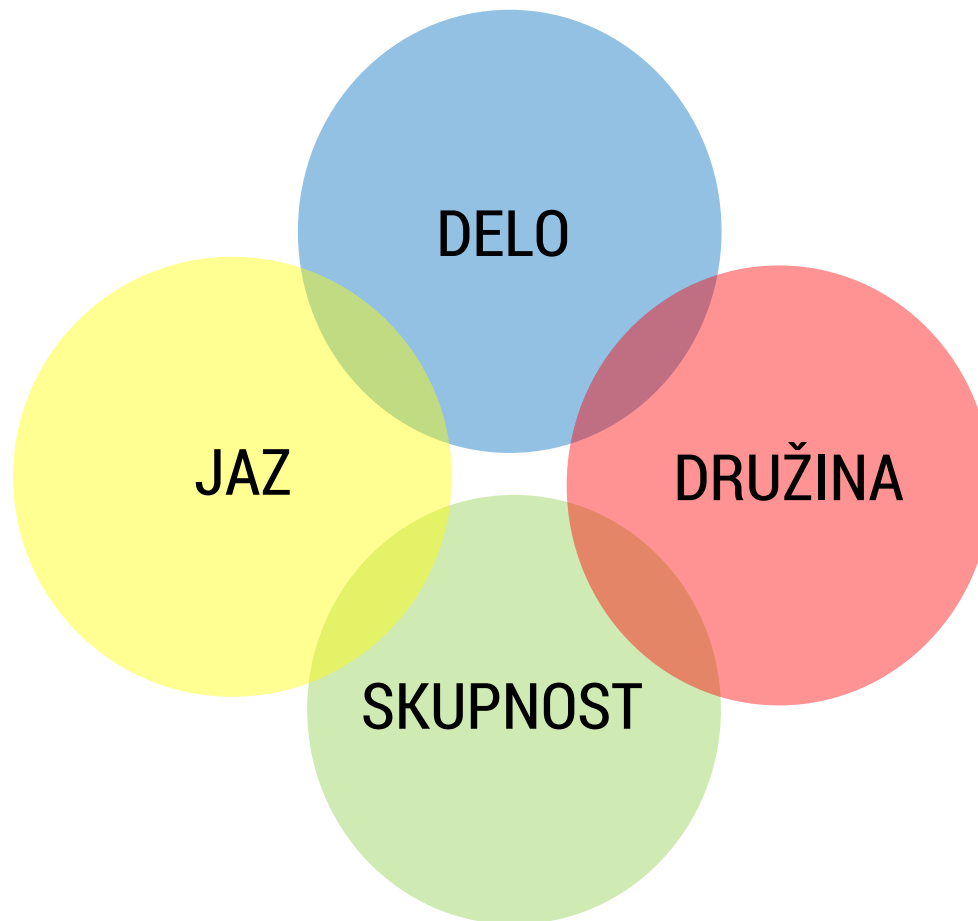
Si srečna?



1. OSEBNA INVENTURA

1. Kako **porabljam** svoj čas?
2. Ali **uživam** v tem, kar počnem? Ali uresničujem **svoje cilje** ali počnem to, kar od mene pričakujejo drugi?
3. Ali sem zadovoljna z **rezultati**?
4. Ali imajo moja dejanja / vedenje **pozitiven učinek** na ljudi okoli mene?

1. OSEBNA INVENTURA



KAJ SI ŽELIM? KAJ ME IZPOLNJUJE?

Hočem ... Imam ... Sem ...



2. DOLOČITE CILJ-E.

Konkretne. Merljive. Časovno opredeljene.

RAZBREMENITEV
V SLUŽBI, DOMA

VEČ ČASA
ZA DRUŽINO

VSAK DAN ENO
URO ČASA ZASE

3. PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE

Ali me ta

korak / odločitev / odnos/razmišljanje / dejanje
približuje k cilju ali oddaljuje od cilja?

ZAPRITE VRATA, KI NE VODIJO K CILJU.

**Če bi lahko
v svojem življenju
spremenili **eno** stvar,
kaj bi to bilo?**



#2.
OPUSTITE
SLABE NAVADE



4. UKROTITE TATOVE ČASA.

Tehnologija služi meni, ne obratno.



NE!



5. NAUČITE SE REČI 'NE'.

„Samo še tole...“ „Imaš minutko?“

„Nujno rabimo tole...“

Postavite svoje **meje**.

Boste s tem koga razočarali? DA.

Toda vsaj ne boste prizadeli sebe.

6. PRENEHAJTE ODLAŠATI.

Kaj vas zadržuje na mestu?

„Tega ne morem, ker ...“

Ne bo mi uspelo.

Ne zaslužim si.

Kaj bodo rekli ljudje?

Strah pred izgubo.

STRAH

Nimam dovolj znanja.

Strah pred zavrnitvijo.

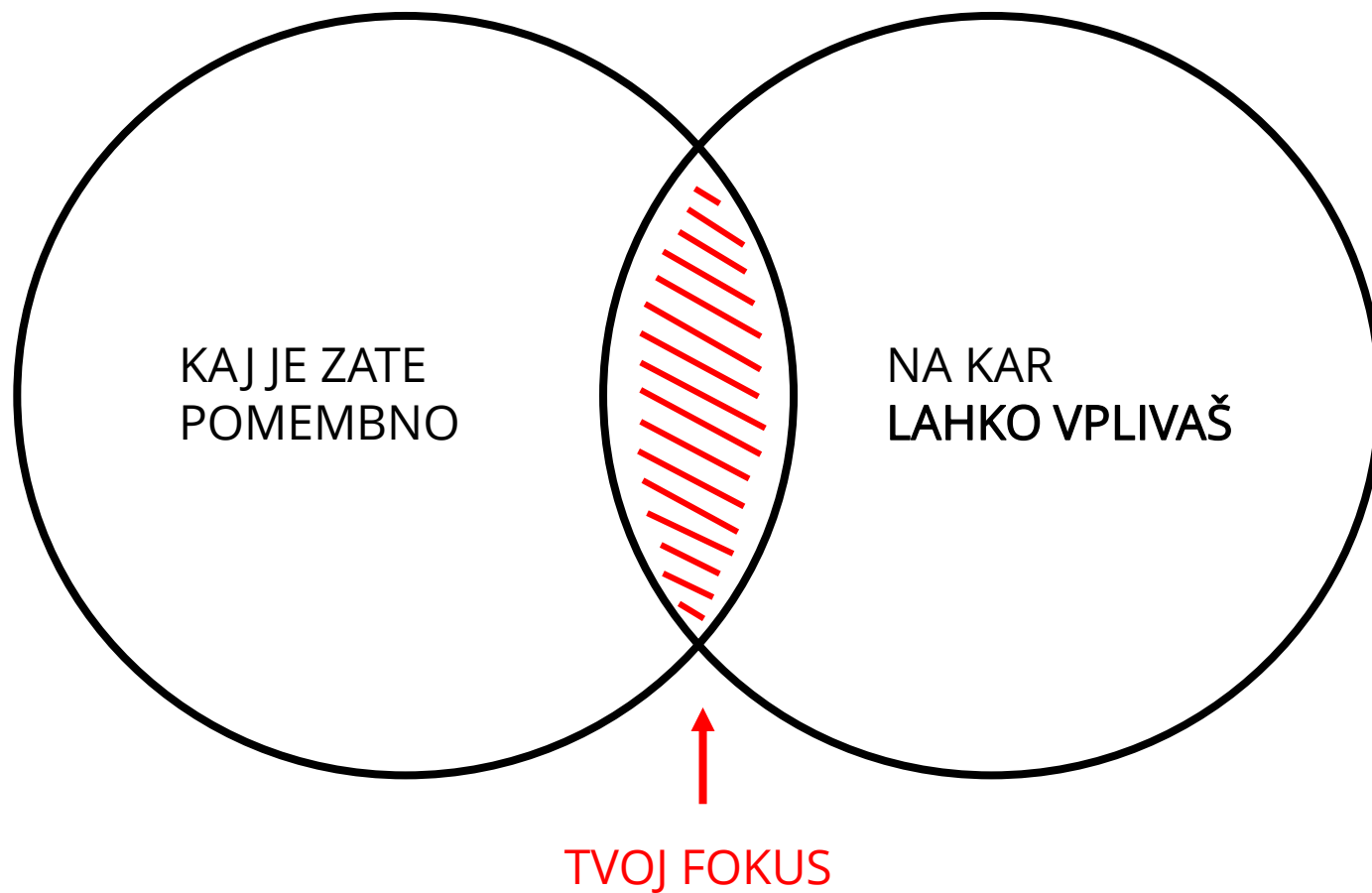
Sem prestar-a.

Nisem dovolj dober / dobra,
pameten / pametna.

**Kaj bi naredili,
če vas ne bi bilo
strah?**



7. IZBIRAJTE BITKE.



7. IZBIRAJTE BITKE.



8. OPUSTITE PERFEKCIONIZEM.

NEUSPEH = ~~PORAZ~~ IZKUŠNJA

#3.
VZPOSTAVITE
NOVE RUTINE



Po **jutru** se dan pozna.



9. ORGANIZIRAJTE SI DAN.

1. Seznam obveznosti: delo – družina – jaz - skupnost.

2. PRIORITETE.

	NUJNO	NI NUJNO
POMEMBNO	NAREDI TAKOJ	NAČRTUJ
NEPOMEMBNO	DELEGIRAJ	OPUSTI

Eisenhowerjeva metoda

10. VPRAŠAJTE ZA POMOČ.

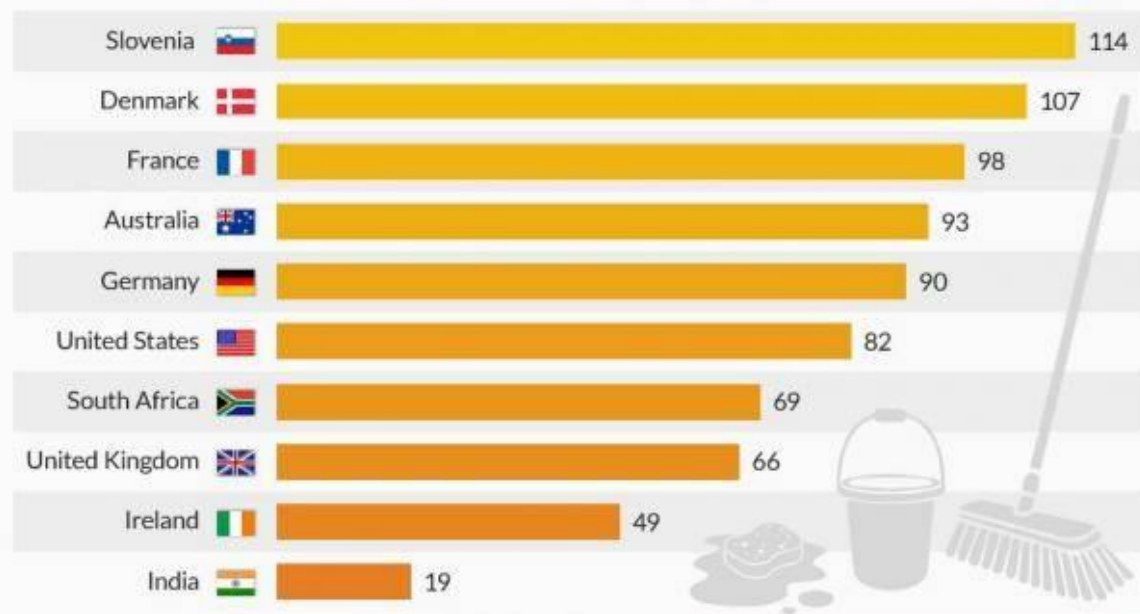
KAJ lahko namesto mene (bolje) naredi nekdo drugi? **KDO** mi lahko pomaga?

Če ne vprašaš, je odgovor vedno NE.

GOSPODINJSKA OPRAVILA & MOŠKI

Where in the world do men do the most housework?

Average minutes per day spent by men on unpaid housework



@StatistaCharts Source: OECD

i100

from The INDEPENDENT

statista

VIR: <https://www.indy100.com/article/where-in-the-world-do-men-do-the-most-housework--lknY5tqDcl>

ZNA VAŠ OTROK UPORABLJATI PAMETNI TELEFON? NO, TOREJ ...



11. KOMUNICIRAJTE ZAVZETO (IN NEŽNO).

S seboj in z drugimi:

- > Mislím... Čútim... Želim...
- > Dialog. Vprašanja. Empatija. Sprejemanje.

12. SPOZNAJTE NOVE LJUDI.

Ne na internetu & družbenih omrežjih.
V živo.



#4:
POSTAVITE
SVOJA PRAVILA!



Moje življenje,
moja pravila

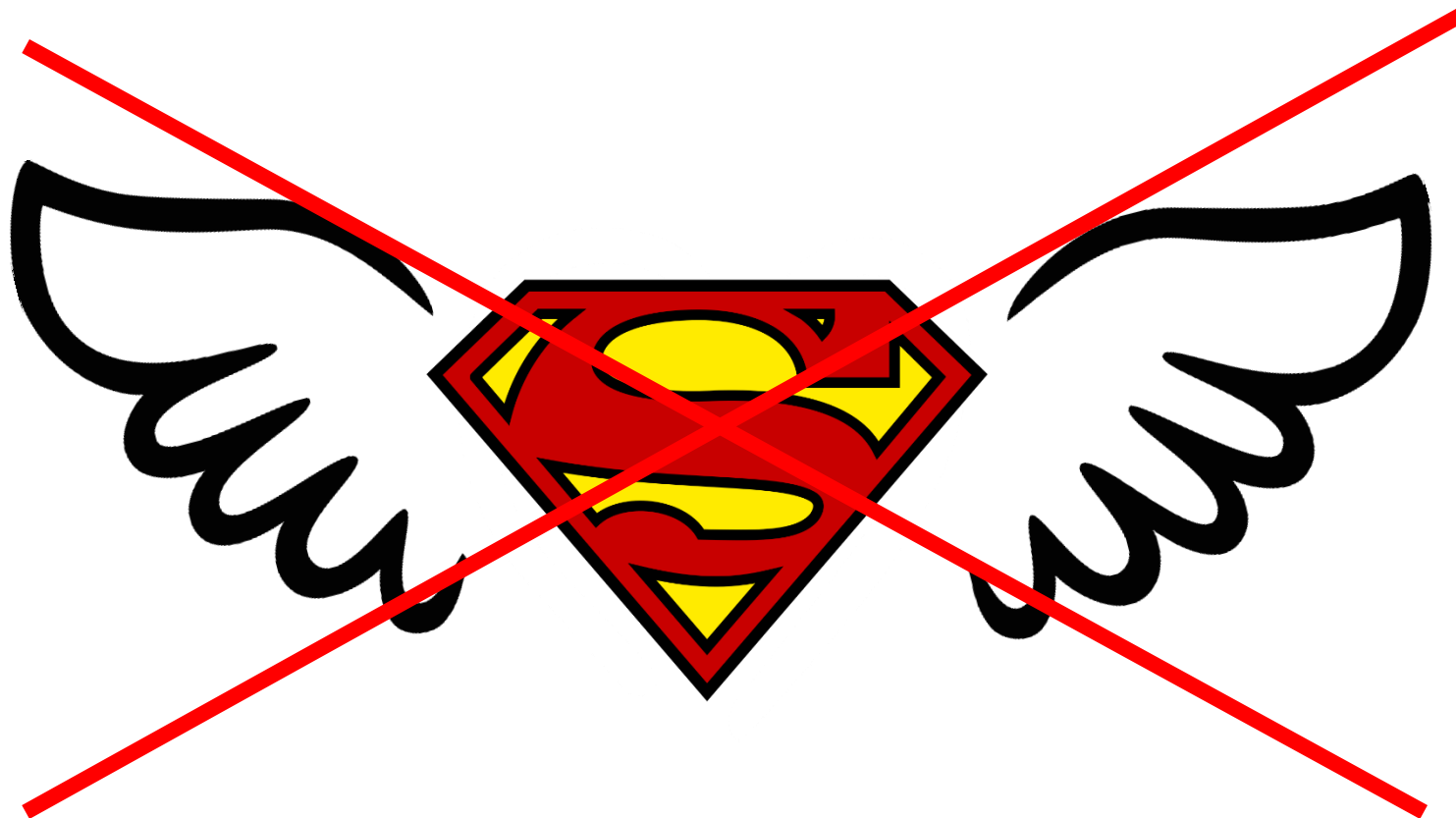


#necakajnavikend.si

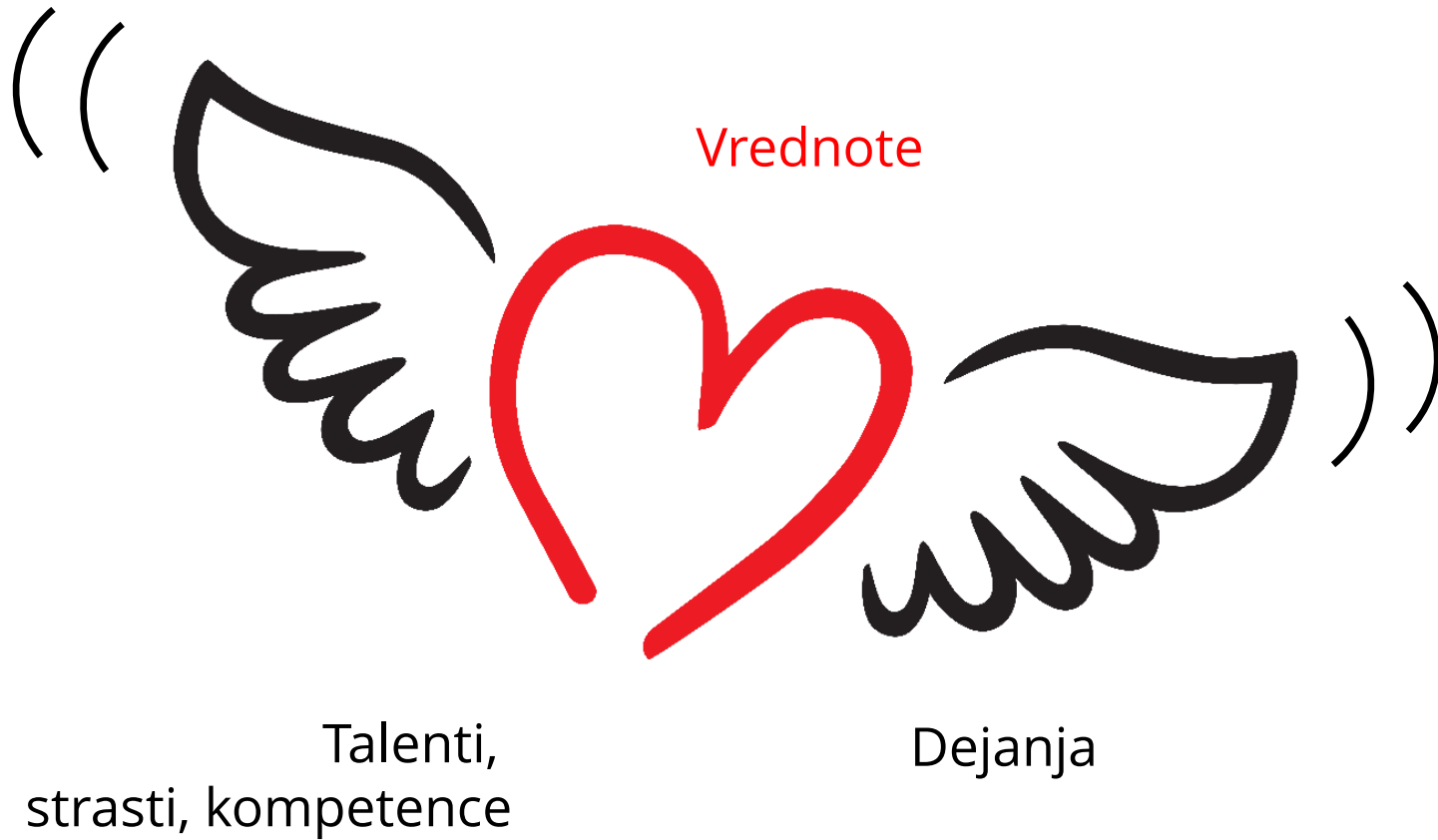
**Zapolnjeno ali
izpolnjeno življenje?**



POMEMBNO SPOZNANJE:
SUPERMAN V RESNICI NE OBSTAJA! 😊



IZPOLNJENO ŽIVLJENJE



13. NE TRUDITE SE UGAJATI VSEM.

„Moram ali želim?“

Bodite avtentični in zvesti sebi.

14. VZEMITE SI ČAS ZASE.



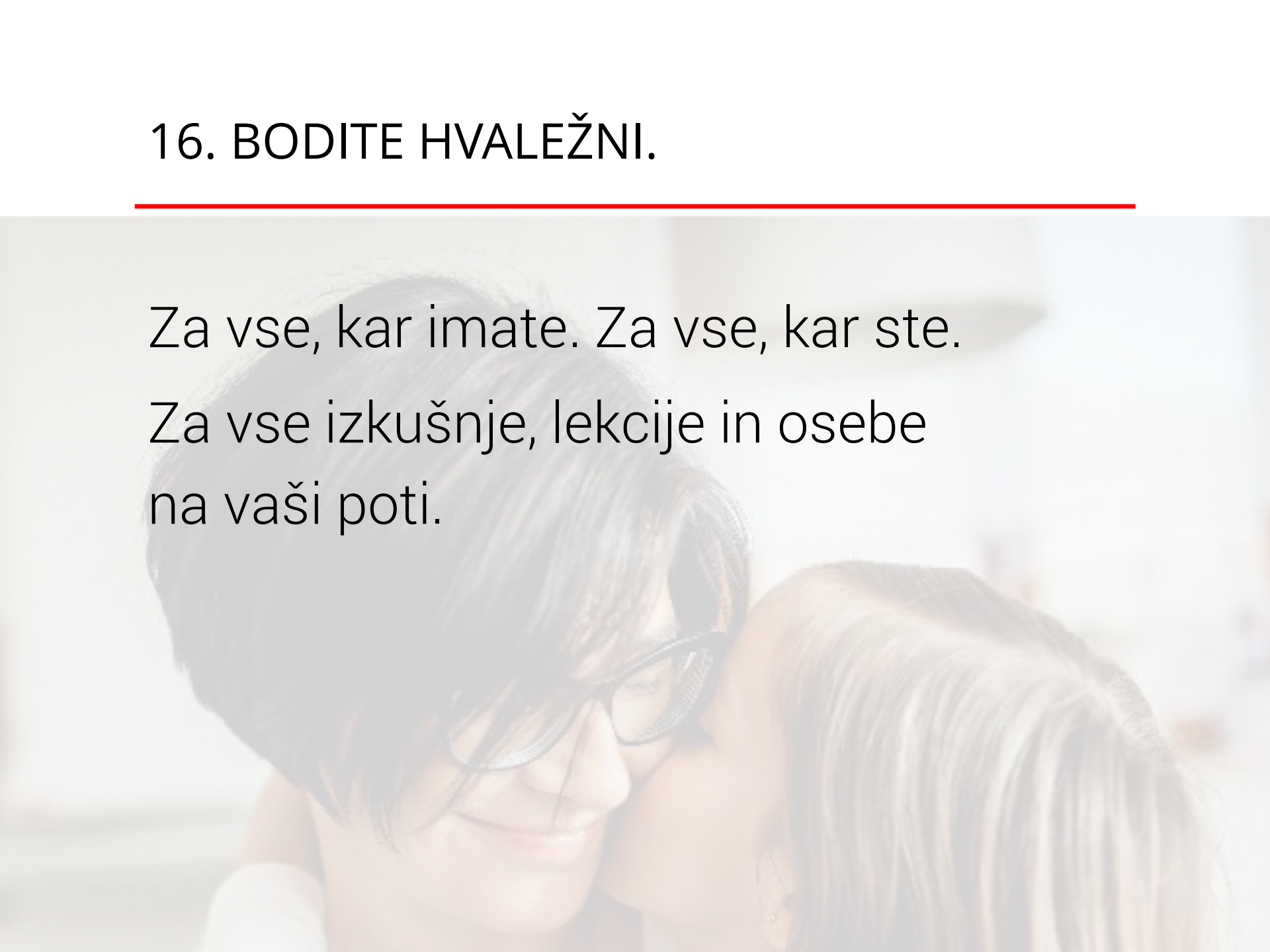
15. PRAZNUJTE MALE ZMAGE.

Nagradite se,
vsak dan.



16. BODITE HVALEŽNI.

Za vse, kar imate. Za vse, kar ste.
Za vse izkušnje, lekcije in osebe
na vaši poti.



17. TRENIRAJTE VSAK DAN!

VAJA DELA MOJSTRA!

21 dni (oz. 66 dni), da nove rutine preidejo v navado.

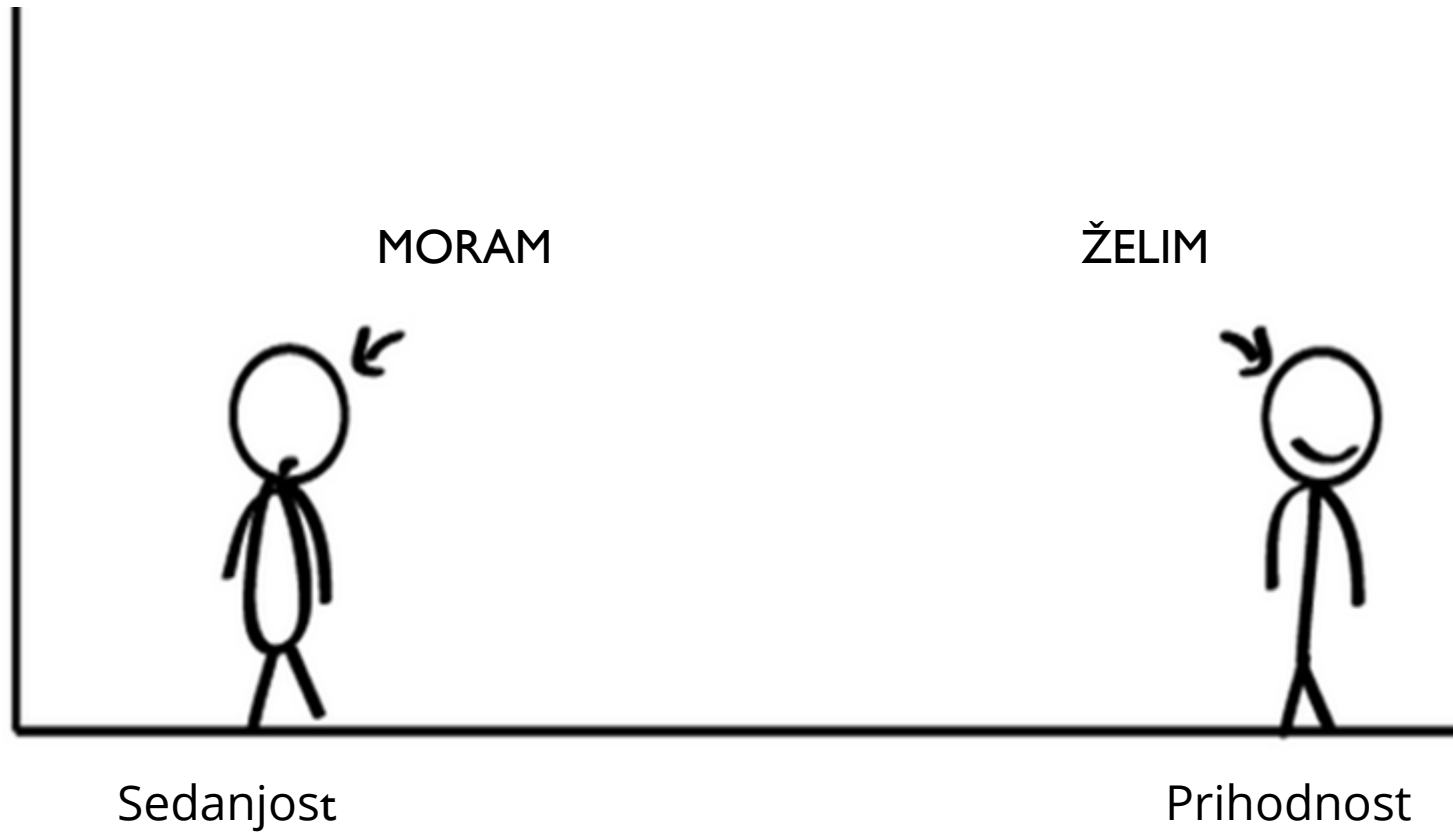
VČASIH MORAŠ NEHATI
POSTAVLJATI DRUGE NA
PRVO MESTO IN NAREDITI,
KAR JE



najboljše zate.

www.necakajnavikend.si

KDAJ JE ČAS ZA SPREMEMBE?



VSAK DAN JE PRAVI ZA NOV ZAČETEK:

1. PREVZEMITE 100 % ODGOVORNOST
2. OPUSTITE SLABE NAVADE
3. VZPOSTAVITE NOVE RUTINE
4. POSTAVITE SVOJA PRAVILA

KAJ BOSTE STORILI ŽE DANES?



KNJIGO PREJME:



**NE ČAKAJ
NA VIKEND:
USTVARI SI
ŽIVLJENJE, PO
KATEREM HREPENIŠ!**



necakjnavikend.si



HVALA **ZA POZORNOST!**

www.necakajnavikend.si / blog

facebook.com/necakajnavikend

maja@necakajnavikend.si