



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI



OSEBNA ENERGIJA, POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

Dr. Danijela Brečko

Ljubljana, 13.5. 2014



Kaj vas zjutraj zbudi in kaj vas zvečer ohrani budne?

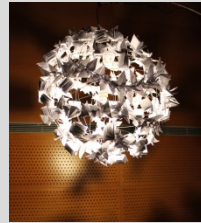
Izberite si svoje energijsko ime v obliki pridevnika, ki naj se začne na enako črko kot vaše osebno ime in ga predstavite kolegici, kolegu na desni.



Drzna Danijela...



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

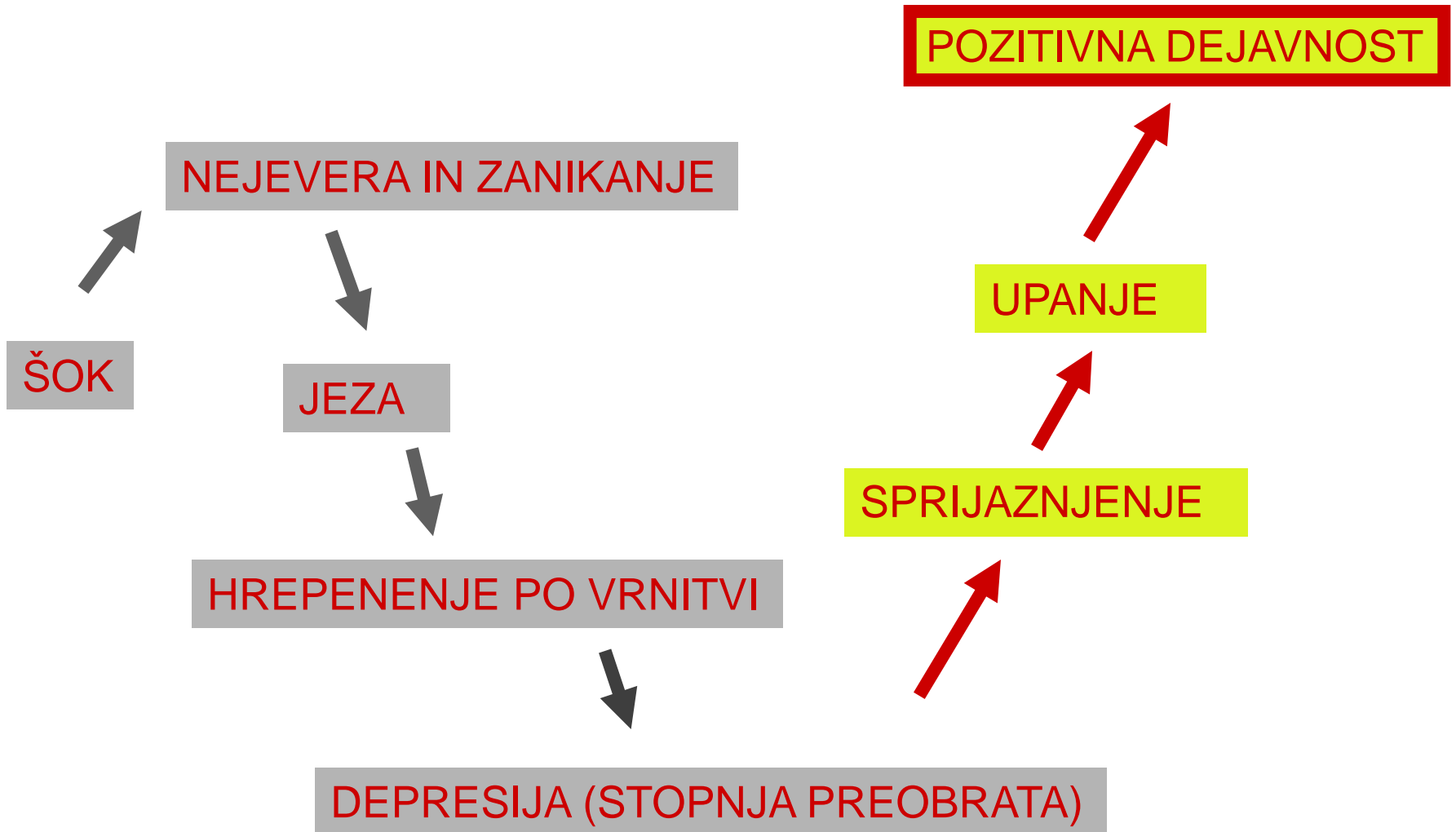


Danijela
Delo
Družina
Dobrodelnost
Drznost





ENERGETSKA KRIVULJA





V KAKŠNEM SVETU ŽIVIMO?

Vznemirljivi časi...polni sprememb*!

Hitro, hitreje, še hitreje...*

Kdaj ste bili nazadnje pri prijateljici na kavi?

Kdaj ste nazadnje spali 10 ur skupaj?

Super tempo – super stres - super izgorevanje





Izobilje informacij?

Koliko e-pošte dobite na dan?

Koliko e-pisem preberete?

Koliko družabnih omrežjih in drugih platform uporabljate?

Zastrašujoče naraščanje informacij.

V čem je bil že čar 17. stoletja?



Informacije so resda moč, toda nam dajejo ali odžirajo energijo?



Kriza ali izobilje?

Na leto nastane 2300 novih brezalkoholnih pijač

V EU na voljo 500 vrst cigaret + 3x toliko variacij

Je na cestah manj ali več avtomobilov?

Kako to, da v krizi še naprej gradimo hipermarkete?

Imamo premalo ali preveč izbire?

Kaj naredite, kadar imate preveliko izbiro?

Kaj izobilje doprinese našemu energijskemu stanju?





KAKO SE LJUDJE „PREBIJAMO“ V TAKŠNEM SVETU?

Premalo spanja
Goltamo hitro hrano
Nalivamo se s kavo
Ohlajamo z alkoholom
Umirjamo z uspavali

So to pravi „energizerji“?





KAKŠNA JE VAŠA ENERGIJSKA BILANCA PO TIPSKEM DNEVU?

Ste žalostni?
Ste jezni?



Ste vzneseni?
Ste prijetno zadovoljni?

Imamo le določeno količino energije na dan!

Ste v plusu ali v minusu?

Črpate rezerve ali že odplačujete kredit?



„Vaša energijska bilanca
poje vašo dnevno
strategijo za zajtrk“

Danijela Brečko

„Your personal Energy
eats your strategy for
breakfast“

Danijela Brečko



Pomanjkanje energije se kaže...



„Utrujeni od sprememb“

(Buchanan/Claydon/Doyle, 1999)



Inertnost

(Greve, 1998)



Cinizem

(Dean/Brandes/Dharwadkar, 1998)



(Kolektivno) izgorevanje

(Greenwood/Greenwood, 1979)



Pomanjkanje inovativnosti

(Sull, 2003)



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI



Leto 2006 Srečanje s dr. Heike Bruch

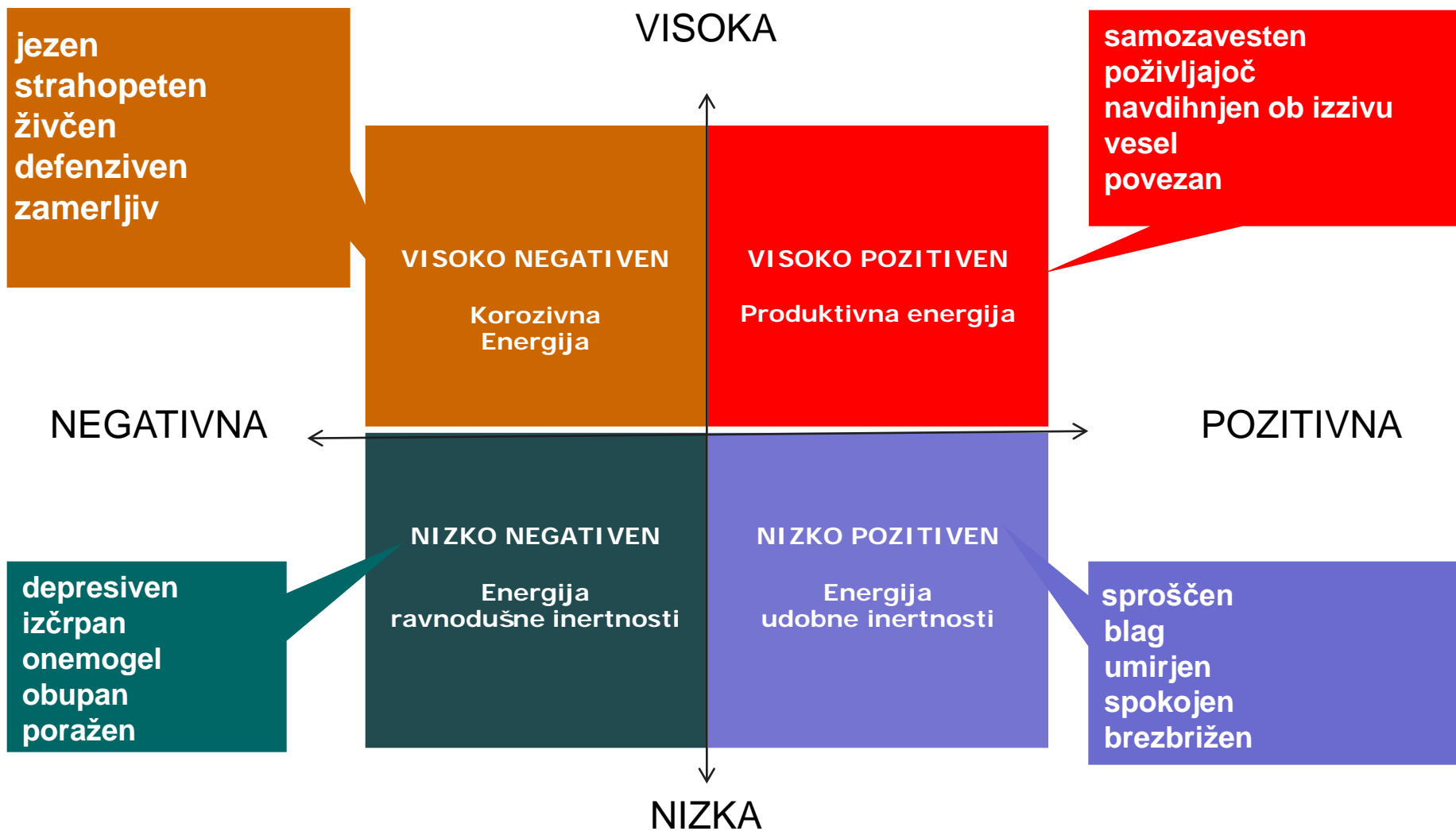
**Organizacijska in osebna
energija**



Orodje uporabljajo največja svetovna podjetja kot so ABB, BP, Coca Cola, CWT, Lufthansa, McDonalds, Nike, Nokia, Novo Nordisk, TataSteel, Swissair...ter njihovi vodje



ENERGIJSKA MATRIKA





2006/2011

PE – 69%
EUI – 52%
ERI – 49%
KE – 49%

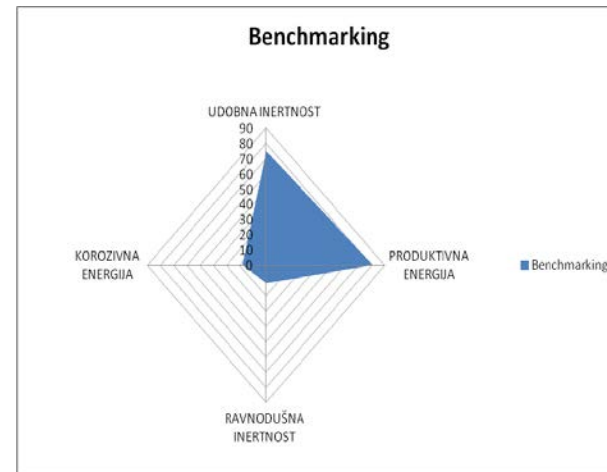


PE – 48%
EUI – 36%
ERI – 35%
KE – 56%



BENCHMARKING

PE – 69%
EUI – 52%
ERI – 49%
KE – 49%



PE – 81%
EUI – 74%
ERI – 12%
KE – 18%



Primerjava indeksa OE z slovenskim povprečjem ter najboljšimi v EU (benchmarking)

INDEKS OE	PE Ustvarjalna/Produktivna energija	EUI Energija udobne inertnosti	ERI Energija ravnodušne inertnosti	KE Korozivna /razjedajoča energija
Optimalni indeks	80%	70%	25%	25%
Slovenija 2011	69%	49%	52%	49%
Slovenija 2006	48%	36%	35%	56%
Benchmarking top podjetij – EU*	81%	75%	12%	18%

* 10 top izmed 182 podjetij



INDEKS OSEBNE ENERGIJE VODIJ 2012

TOP MANAGEMENT (VELIKIH KORPORACIJ SLOVENIJA 2012	53%	67%	71%	79%
--	-----	-----	-----	-----

Vodje -2 povprečno samoocena 2012	PE: 84,5%	ERI 18%	EUI 50%	KE 22,5%
--	--------------	------------	------------	-------------

Vodje -2 povprečno (360) 2012	PE: 72,5%	ERI 22,7%	EUI 36,9%	KE 29,7%
--	--------------	--------------	--------------	-------------

58 vodij, 14 različnih organizacij, 7 panog



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI



**We are all
energy
beings and
we have a
battery pack
of energy.
We need to
keep our
personal
battery pack
charged.**

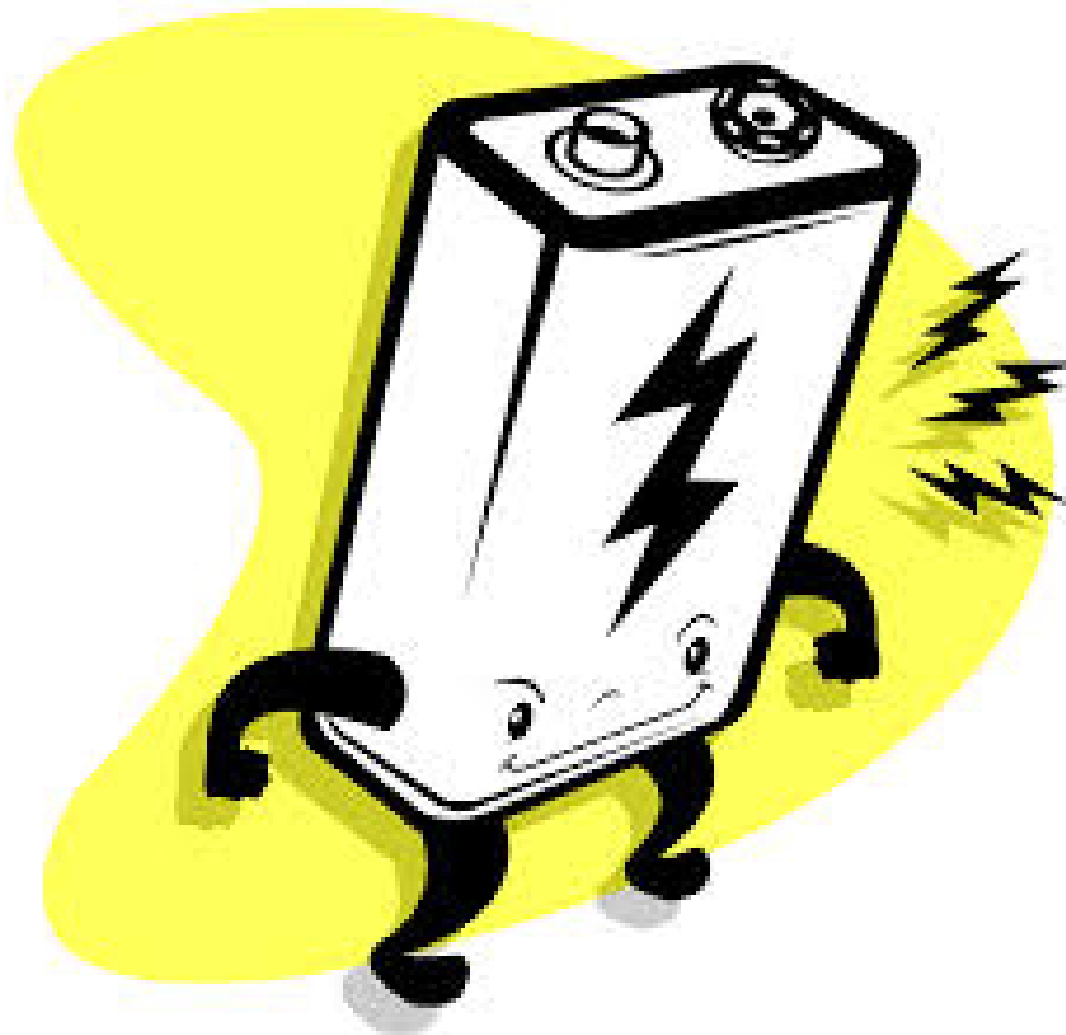
Ljudje smo energijska bitja,
vsak s svojo energijsko
baterijo.

Energijsko baterijo
je treba vse čas polniti!



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

KAKO UPRAVLJATI OSEBNO ENERGIJSKO MATRIKO





Energija je sila, s katero posameznik deluje



Moč energije se manifestira v nivoju mobilizacije čustvenega, intelektualnega in vedenjskega potenciala

**KAJ IN KAKO ČUTIMO, KAJ IN KAKO MISLIMO
IN KAKO RAVNAMO S SEBOJ IN DRUGIMI?**



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

VIROV ENERGIJE JE DOVOLJ....





UPRAVLJANJE OSEBNE ENERGIJE ZA NAŠO POZITIVNO PRIHODNOST



**Osebno energijo črpamo iz treh ločenih,
toda povezanih virov energije!**



KAJ VPLIVA NA NAŠO MENTALNO ENERGIJSKO MATRIKO

Vse vibracije iz okolja...vonj, okus hrup, svetloba, mraz, vročina,
(nevroergonomija)

Naše lastne misli!

Koliko misli se nam porodi čez dan?

Misli drugih oseb!?



KAJ IN KAKO MISLIMO?

Moč fokusa – moč vaše misli – mentalna energija

„Mislila sem na prijateljico, pa me je poklicala“ Naključje?

Misel je vibracija, ki prikliče energijo stvari o kateri mislite.

Energija vam ponudi tisto, kar si želite in kar potrebujete? Le vprašati morate! * 24.3.2010 ob 4.30*

O čem boste torej raje razmišljali? O rešitvah ali o problemih?

Naše želje se zares uresničijo – toda v paketu!

Razmišljate o več stvareh hkrati? Potem dobite tudi več stvari hkrati!

Že zaznavate misli drugih oseb? Primeri obsmrtnih izkušenj!* generator naključnih števil
in 11. september*



MENTALNA ENERGIJA – ZBRANOST IN ZDRAV OPTIMIZEM

MENTALNA
ENERGIJA

KLJUČNE MENTALNE MIŠICE ZA DVIG OSEBNE ENERGIJE:

DUŠEVNA PRIPRAVA (pomislimo na namen našega dela)

VIZUALIZACIJA* na poti v službo...

POZITIVEN SAMOGOVOR Optimistični pojasnjevalni slog?

USTVARJALNOST*



**80D1 P0N053N
C3 L4HK0 83R35
73 VR571C3 54J
70 P0M3N1
D4 1M45 V150K0
570PNJ0 1N73L3K74
KD0R J3 U5P3L PR38R471
N4J D3L1 N4PR3J
1N 5 73M D0K4Z3
43 J3 R4ZUM3L**



A

EF

HI

BCD

G

J

Kaj sledi...?



Sledi...

A

EF

HI

KLMN

BCD

G

J

O



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

KAJ IN KAKO ČUTIMO

**ČUSTVENA
ENERGIJA**



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

ČUSTVENA
ENERGIJA



ENERGIJA

na kratek rok ni problem



ČUSTVENA ENERGIJA – SPREMENI STRAH V IZZIV

ČUSTVENA
ENERGIJA

Dvig osebne energije je možen ob pozitivnih in prijetnih čustvih. [Moč čustvene podpore in pozitivnih misli?*](#)

Negativna čustva so namenjena preživetju, vendar so velik porabnik energije!

Temelj samomotivacije je zbrati pozitivna čustva po hudem stresu – (čustvena krivulja)

Kondicija čustvenih mišic je odvisna od ravnovesja med treniranjem ter počitkom.

Vir čustvene obnove je vsaka dejavnost, ki nas navdaja z veseljem, nam je všeč in krepi našo samozavest

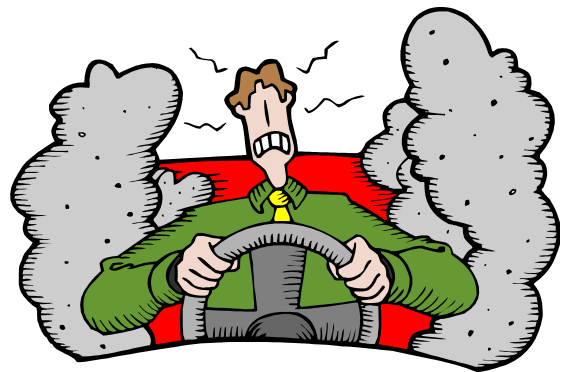


OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

ČUSTVENA
ENERGIJA

**VAŠ ČUSTVENI ODZIV
POVZROČIJO VAŠE MISLI,
TELESNE REAKCIJE
IN VEDENJE,**

ne pa dejanja druge osebe!





MOČ POZITIVNIH MISLI –
VERIŽNA IGRA HORMONOV?

nove misli sprožijo nove odzive

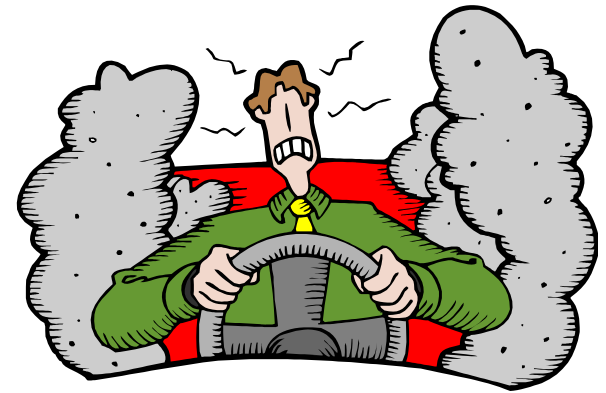
občutki prikličejo nove misli

kemične snovi izzovejo občutke

misli sprožijo kemične reakcije

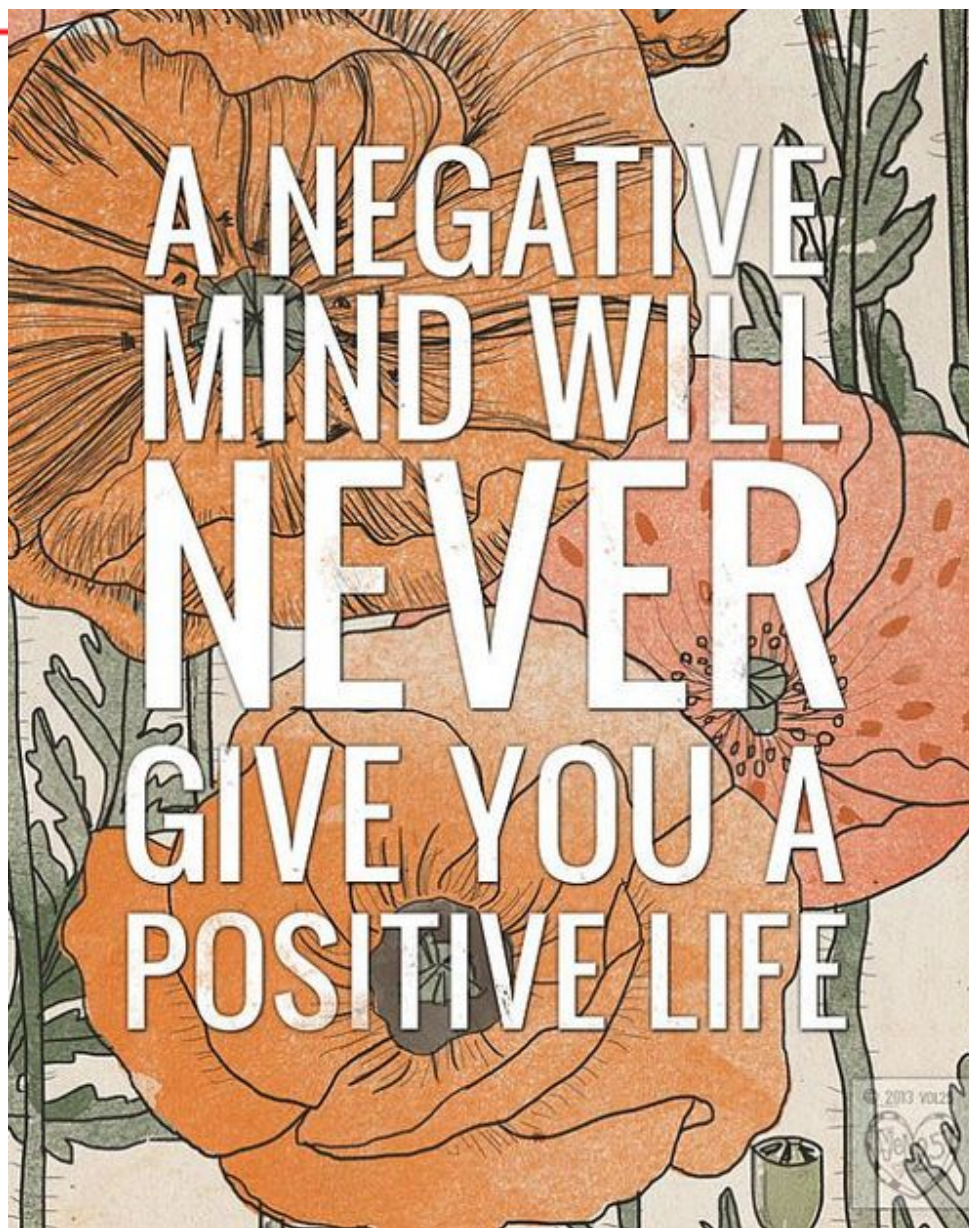
razmišljanje o dogodku

nekaj vzbudi našo pozornost





OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI





OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

ČUSTVENA ENERGIJA

ČUSTVENA
ENERGIJA



Kako bi opisali moškega na sliki?



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

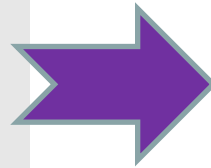
KAKO IN KAJ SE VEDEMO

**KAKO
RAVNATI S
SEBOJ IN
DRUGIMI**



KAKŠNA SO VAŠA PREPRIČANJA...

- O vaših sposobnostih?
- O vaši karieri?
- O vašem zdravju?
- O vaši panogi?
- O naši ekonomiji?
- O Sloveniji?



Prepričanja vplivajo na...

Samozavedanje
Odnose z drugimi
Delovno učinkovitost
Mentalno zdravje
Fizično zdravje
In še na mnogo več...

**KOLEKTIVNA
PREPRIČANJA???**



„Od izvirnega greha k izvirni sinergiji!“

Bodimo normalni in prakticirajmo raj na zemlji!

„Sin“ – „zgrešiti tarčo“; „neuspešna uporaba lastnih potencialov“

Nisem popoln, toda delam na tem

Nobody is perfect, so I'm perfekct“



„Od modela (samo)kaznovanja k modelu učenja!“

Kaznovanje ni naravno! Hellingerjeva metoda

Nehajmo se kaznovati in mučiti samega sebe (bulimija)

Spremenimo greh v učenje

Več se naučimo iz napak kot iz uspehov

Tako uspeh kot fatalna napaka je mutacija na naši evolucijski poti



„Od vloge žrtve v vlogo svobodnega in odgovornega udeleženca“



Kultura žrtve in kulturni kod Slovencev

„Po naših starih domnevah smo na eni strani imeli vesolje, na drugi strani pa človeka, opazovalca, dobro zaščenega vesoljem z debelim steklom. Pri preučevanju kvantnega sveta pa dobro vemo, da moramo za opazovanje tako drobnega delca kot je elektron, razbiti debelo steklo, zato je bolje, da iz knjig takoj izbrišemo besedo opazovalec in jo nadomestimo z besedo udeleženec“ (Einstein)

Vsaka naša misel vibrira, sproži delovanje kot kapljica vode

Mi smo soustvarjalci vesolja, ne le našega planeta in naših življenj.

Misli delujejo od spodaj navzgor ne od zgoraj-navzdol! Kaj ustvarjajo naše kolektivne misli in kolektivna prepričanja ? „BDP raste, ne me basat“

Božanski vpliv res obstaja toda izvira iz našega lastnega srca – srce je center



KAKO
RAVNAMO
S SEBOJ
IN
DRUGIMI

PREMAKNIMO SE OD RAZDVOJENOSTI K POVEZANOSTI

Vsi smo povezani! Črka E *

Vse več ljudi čuti povezanost, vse več ljudi sočustvuje...tudi v obliki fizične bolečine..

Sočustvovanje izhaja iz globokega zavedanja, da smo vsi povezani.

Svobodna izbira posameznika, da ravna na določen način, vpliva na svet kot celoto.

Od geocena k antropocenu!



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

RAVEN NAŠE DUHOVNE ENERGIJE –

KAKO
RAVNAMO
S SEBOJ
IN
DRUGIMI

Ključna mišica za proizvodjanje duhovne energije:

**POGUM IN PREPRIČANJE,
DA ŽIVIMO V SKLADU S SVOJIMI VREDNOTAMI
TER S SVOJIM POSLANSTVOM***



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI



Vaja z vžigalicami



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI



*D*anijela





KAJ VAS ŽE ZJUTRAJ ZBUDI?
in KAJ VAS PONOČI OHRANI
BUDNE?

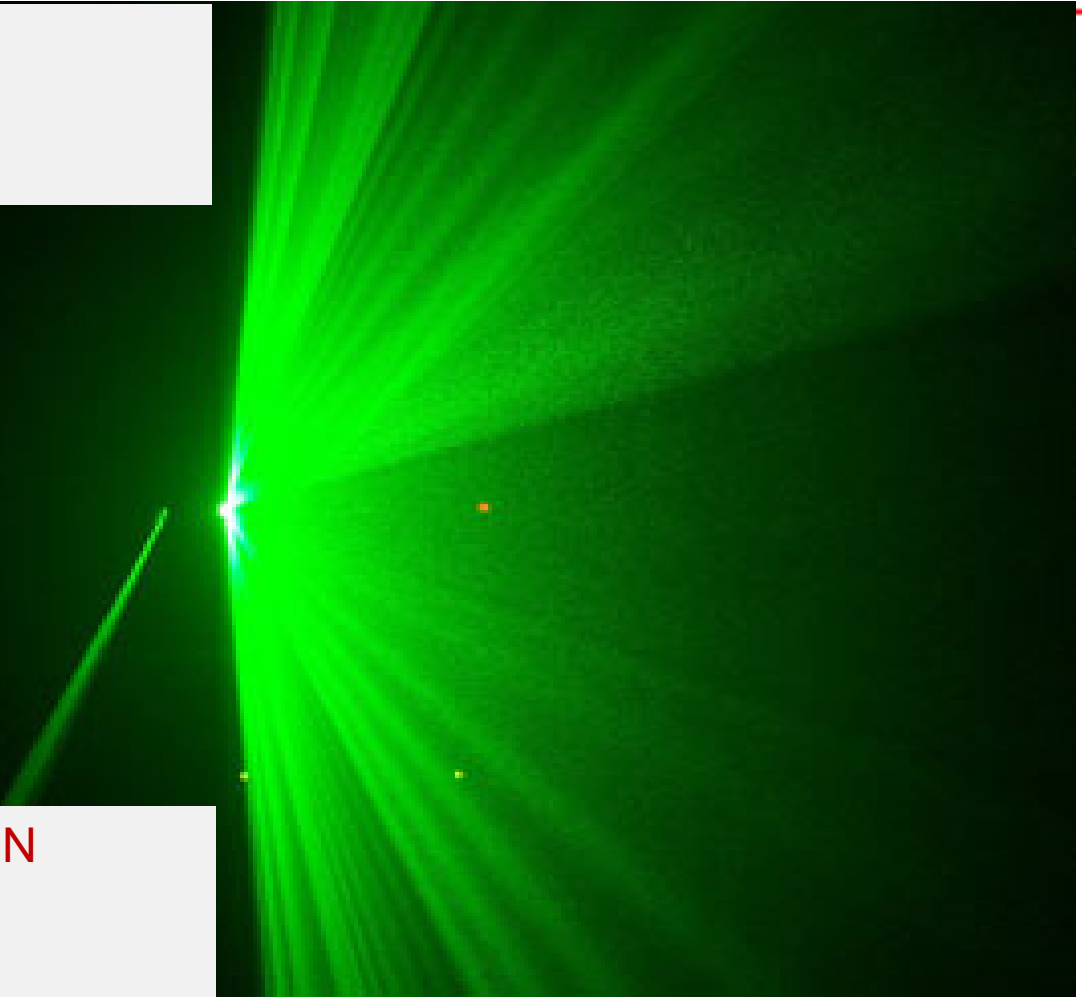


OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

...POPOTNICA ZA DOMOV



S POZITIVNIM NAMENOM IN
FOKUSOM V POZITIVNO
PRIHODNOST





OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI



Podarite jutri kolegici/kolegu
EN DOBER NAMEN; v obliki misli ali besede!



OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI

HVALA ZA VAŠO POZORNOST



ter uspešno rast!



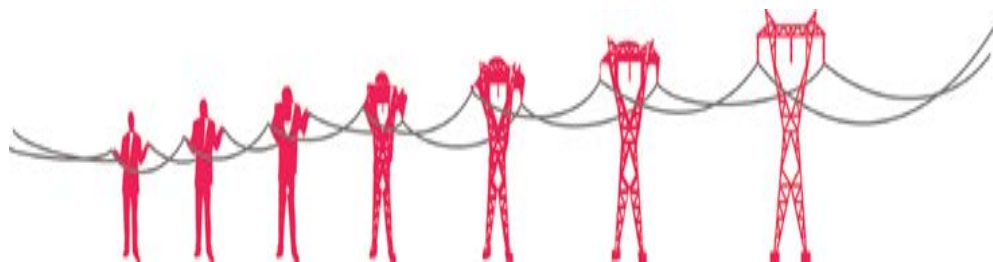
OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI



Osebno energijo meri
in svetuje pri oblikovanju strategij za
povečanje energije

Dr. Danijela Brečko
danijela.brecko@planetgv.si
[www:planetgv.si](http://www.planetgv.si)

tel: 01 30 94 444





OSEBNA ENERGIJA –
POT DO NAŠE POZITIVNE PRIHODNOSTI



Ni lahko, se pa da!!