

JE LI PRAVI PUT

lijevo ili desno

TOČKA
PREOKRETA



JESTE LI IKADA U ŽIVOTU POŽELJELI
NAPRAVITI VELIKU PROMJENU?
PRESTATI SUDJELOVATI U ISPRAZNOJ
UTRCI ZA ŠTO VEĆOM ZARADOM I POČETI
SE BAVITI NEČIM ŠTO VAS UISTINU
VESELI? IZAĆI IZ VEZE KOJA VAS GUŠI
I KRENUTI U POTRAGU ZA SRODNOM
DUŠOM? TRI USPJEŠNE ŽENE OPISUJU
KAKO SU PROVELE ŽIVOTNE PROMJENE
I KAKO IM JE TO ISKUSTVO POMOGLA NA
PUTU SAMOISPUNJENJA

mnogi su se od nas bar jednom u životu našli na velikoj prekretnici. Krenuti u jednom smjeru značilo je ostaviti iza sebe sigurnost: vezu u koju smo uložili mnogo ljubavi i truda ili pak karijeru kojoj smo posvetili život. Krenuti u drugom smjeru značilo je da stvari ostaju udobno iste, ali smo i dalje nepotpuni i nezadovoljni. Često duboko u sebi znamo da nam je na putu do samoispunjenja potrebna ta velika promjena, taj novi veliki izazov, ali preplavi nas strah i tisuću pitanja: Što ako ostanem sam do kraja života? Što ako mi nova ideja za posao propadne? Što ako ne budem imao dovoljno samodiscipline? Što ako? Suočeni s tisuću pitanja, prečesto ipak odlučujemo ostati na starom iako to znači stagnaciju i daljnje nezadovoljstvo. Na promjene se odlučujemo tek kad nam tijelo zbog tog dubokog nezadovoljstva počne slati glasne signale poput kronične bolesti – a ponekad nam ni to nije dovoljno.

Tako čujemo priče o ljudima koji i nakon što prebole tešku bolest poput karcinoma ne prestaju raditi previše i nezdravo se hraniti, ili pak o ljudima koji ostaju u destruktivnim vezama čak i kad psihički obole.

KADA SMO NAJSPREMNIJI ZA PROMJENE?

Ipak, sviđalo se to nama ili ne, promjene su sastavni dio života i mnogi od nas će tijekom životnog vijeka doživjeti jednu ili više njih. Prema nedavnoj anketi koju je na uzorku od 250 stanovnika provela tvrtka Zaokret, čak 87 posto ljudi u dobi od 30 do 55 godina napravilo je barem jedan veliki zaokret u životu, a čak tri četvrtine njih zaokret su napravili više puta. Uglavnom je riječ bila o području „posao, karijera, financije“, na što se odvažilo 81 posto ispitanika. Čak ih je 58 posto napravilo zaokret u vezi, kao i u području sve popularnijeg osobnog rasta i razvoja, a svaki treći poduzeo je promjene u prehrani i zdravlju, obitelji i odnosima te duhovnosti. Prema

tom istraživanju najviše ljudi prvi zaokret radi u dvadesetim godinama, najčešće vezan uz prvo zaposlenje i sukladno tome promjenu mjesta boravka, drukčiji odnos prema novcu... Drugi zaokret dolazi s približavanjem tridesetima, s dolaskom djece, bolesti i slično. No velike promjene mogu nastupiti i poslije: u četrdesetima, pedesetima, šezdesetima... Kako bismo vas potaknuli da provedete promjene koje priželjkujete i savjetovali vas na tom putu, upitali smo tri uspješne žene da opišu preket-

Prema nedavnoj anketi koju je na uzorku od 250 stanovnika provela tvrtka Zaokret, čak 87 posto ljudi u dobi od 30 do 55 godina napravilo je jedan veliki zaokret u životu

nice koje su im promijenile život: Kristinu Horbec, vlasnicu tvrtke Zaokret; instruktoricu joge Renatu Reiner i life coacha Tatjanu Divjak. Njihove su životne priče različite, no zajedničko im je to što su sve tri zahvaljujući tim velikim zaokretima pronašle sreću i samoispunjenje.

RENATA REINER

OD SUVLASNICE OBITELJSKE TVRTKE DO INSTRUKTORICE JOGE

Svoj život ugrubo bih mogla podijeliti u tri faze: život u roditeljskoj kući koji je snažno obilježio odnos s bakom, koja mi i danas nedostaje, zatim život s prvim suprugom i mojim prekrasnim sinovima koji je trajao trideset godina te ovaj sadašnji život s drugim suprugom, koji je ujedno značio najveći preokret u mome životu.

Bilo je vrlo odvažno nakon trideset godina života u braku uzeti nekoliko kofera s osobnim

Ljubav prema mome današnjem suprugu dala mi je snage da se pokrenem i okrenem novu stranicu

stvarima i ostaviti dom koji sam godinama stvarala, vrt u kojem sam posadila svako stablo, kuću koju smo suprug i ja sagradili na brežuljku s pogledom na cijeli Kvarnerski zaljev, uspješnu firmu koju smo zajedno osnovali, teniski klub koji sam pokrenula te žensku ekipu koju sam sakupila i koja i danas igra te osvaja prva mjesta...

Zvuči prilično holivudski, no usprkos svim tim činjenicama, nikad nisam osjećala da potpuno pripadam svemu tome, stalno sam osjećala čežnju za nekim drugim životom, sav taj život koji me okruživao činio mi se na neki način ispraznim, a isto-vremeno sam osjećala grižnju savjesti što nisam sretna, a trebala bih biti.

MOJ SAVJET:

Samo želja za promjenom nije dovoljna, promjena se ostvaruje jedino u kombinaciji s namjerom i akcijom. Drugim riječima, čovjek mora nešto napraviti želi li promijeniti svoj život iz temelja. S time ne treba predugo čekati jer život je uvijek premijera, reprize nema.

Počela sam istraživati, tražiti nešto što će me dubovno ispuniti i tako sam s vremenom otkrila jogu, zatim meditaciju, i tada je moj život krenuo dvostrukim kolosijekom; život koji sam odrađivala i život koji me veselio i ispunjavao. Raskorak između tih dvaju svjetova postajao je godinama sve veći i počela sam osjećati veliku potrebu da odem iz tog blagostanja i učinim nešto zbog čega ću se ponovno veseliti novom danu, zbog čega će se vratiti osmijeh na moje lice i oči ponovno dobiti sjaj.

Nisam znala kako, ali poslala sam svoju iskrenu želju u svemir i doslovce ga molila da me ne zaboravi. Nije bilo lako, suprug i ja smo se davno udaljili i izgubili na tom našem putu, više nije bilo puno toga što bi nas vezalo.

I onda se jednog dana dogodilo, onako iznenada, kao grom iz vedra neba – pogodila me Amoro-va strelica. Ta ljubav prema mome današnjem suprugu dala mi je snage da se pokrenem i okrenem novu stranicu, da počnem živjeti život o kojem sam uvijek sanjala. Sve one slike koje sam godinama vrtjela pretvorile su se u stvarnost. Preselila sam se u München, upisala studij joga, pohađala razne seminare i tečajeve i s vremenom i sama počela podučavati jogu. I ujedno dobila partnera kakvog sam oduvijek željela imati i negdje u dubini srca znala da postoji i da ga moram sresti. Partnera koji mi je čvrst oslonac u životu, koji me vodi za ruku tamo gdje sam nesigurna, nosi tamo gdje ne mogu sama hodati i dijeli i živi sa mnom moju ljubav prema duhovnosti – odnosno podržava me i slijedi u mom novom zanimanju koje me potpuno okupiralo i ispunilo gotovo sve moje slobodno vrijeme.

TATJANA DIVJAK

OD VLASNICE TVRTKE ZA TRŽIŠNE KOMUNIKACIJE I ODNOSI S JAVNOŠĆU DO LIFE COACHA

Tijekom svoje 25-godišnje poslovne karijere napravila sam dva velika zaokreta: jedan potaknut promjenom sustava – tranzicijom koja je početkom 90-ih zahvatila cijelo društvo, a drugi iniciran ponudom da prodam svoju tvrtku i mojom osobnom tranzicijom koja je tada nastupila.

Nakon Domovinskog rata, naime, nezadovoljna odnosom poslodavaca prema meni kao profesionalcu, odlučila sam uzeti život u svoje ruke i postati poduzetnicom. Nakon tog prvog zaokreta, uspjela sam svoju tvrtku razviti u respektabilnu agenciju. No kad sam nakon deset godina rada dobila ponudu da je

sam promjenama željela ostvariti (prva je predstavljala zadovoljenje temeljne potrebe za preživljavanjem, a druga jedne od najviših potreba za samoostvarenjem). Ono što je ipak najvažnija razlika u tim zaokretima, iako sam u oba slučaja za promjenu bila spremna, jest mogućnost izbora koju sam pri tome imala.

Kod prvog sam optimizirala situaciju u kojoj sam se našla i ja i svi koji me okružuju, jer su se oko nas promijenile okolnosti, a ja sam vjerovala da vrijedim više nego što su me drugi bili voljni platiti. Druga je za mene došla u puno povoljnijim uvjetima pa je i moje ponašanje bilo adekvatno – izbor koji sam napravila bio mi je prirodni. Iskoristila sam povoljan trenutak koji je iskrsnuo i odabrala iz hobija napraviti novu karijeru promovirajući *life coaching* u našoj zemlji, profesiju

Iskoristila sam povoljan trenutak koji je iskrsnuo i odabrala iz hobija napraviti novu karijeru promovirajući *life coaching* u našoj zemlji

prodam, uslijedila je druga prekretnica. Prepoznala sam priliku da se dalje razvijam u području koje me zanima pa sam od osobe koja vodi tvrtku i tim postala samostalna u svakom pogledu.

Na prvi izazov sam reagirala, a na drugi odgovorila. Puno je razlika u ta dva događaja u mom životu: od životnog razdoblja u kojem su se događala (prvi u samom početku karijere, drugi nakon ostvarenja uspjeha u području kojim sam se bavila), preko kvalitete same promjene (prva je bila prijetnja, druga prilika), do ciljeva koje

za koju su, do tada, rijetki čuli.

Strah je, prirodno, bio prisutniji u prvom zaokretu, no motivacija je bila jaka i u jednom i u drugom slučaju. Ono što mi je u drugom zaokretu bilo puno lakše jest materijalna sigurnost koju sam imala.

Naučila sam o sebi i životu mnogo iz oba događaja te u oba ostvarila osobni rast, no ono što mi je osobito važno jest da sam sa zrelošću dosegla i razinu shvaćanja i prihvaćanja koja mi je zapravo i omogućila da se bavim novim zanimanjem s puno manje odricanja i stresa.



Tatjana Divjak

MOJI SAVJETI:

- tražite vlastite odgovore, bez utjecaja drugih ljudi (drugi će vam samo poljuljati samopouzdanje i skrenuti vas s vašeg puta),
- vjerujte u sebe, no budite spremni na trenutke sumnje koji su prirodni (kažite sebi: i to će proći),
- osigurajte potporu obitelji/prijatelja kako biste trenutke sumnje i teškoća lakše prebrodili.

KRISTINA HORBEC

OD MARKETINGA DO TVRTKE ZA MYSTERY SHOPPING TE PROJEKTA KOJI MIJENJA ŽIVOT

*Više puta u životu napravila sam zaokret, dapače, ljudima koji me znaju sinonim sam za promjene i potičem i njih da učine isto, naravno u području u kojem oni žele. Ne računajući ranu udaju i preseljenje, moj prvi veći zaokret bio je sa 26 godina, kad sam otišla na operaciju kralježnice jer sam godinama bolovala od skolioze. Dok sam bila na bolovanju, gledala sam *Oprah Show* i vidjela priču o tajnim kupcima – ljudima koji su plaćeni da kupuju, putuju i sl. I danas mislim da je to posao iz snova i onda sam ga htjela odmah raditi, a nije ga bilo, pa sam odlučila sve to pokrenuti. Tako je nastala Heraklea, koja i danas, nakon devet godina, uspješno posluje. U međuvremenu sam napisala dvije knjige, a Heraklea mi je donijela i nagradu za najboljeg mladog menadžera, najmlađeg uopće i prvu ženu u toj kategoriji.*

Drugi veći zaokret bio je s 32 godine kad sam odlučila zatrudnjeti i roditi. Luka danas ima dvije i pol godine i pravi je mamin sin

Već mi se dvije godine vrti

Drugi veći zaokret bio je s 32 godine kad sam odlučila zatrudnjeti i roditi. Luka danas ima dvije i pol godine i pravi je mamin sin

Kristina Horbec

*u glavi *Change your life* i neki biznis s time, i mislim da mi je baš na 4. Sensa vikendu (inače na njih idem redovito i oni su bili izvor mnogih mojih malih zaokreta) sve sjelo i odlučila sam drugima na jednome mjestu omogućiti promjene koje žele. Na zemlji u zaleđu Primoštena planiram gradnju *Change your life* retreata, mjesta gdje će ljudi uz mir, tišinu, prekrasan pogled i zdravu hranu moći doći napraviti zaokret koji žele jer će uz odličnu uslugu imati i našu*

potporu.

Osim toga, unazad godinu i pol smršavjela sam 28 kg, pišem blog Zaokret i praktički redovito mijenjam sebe. Dosta velike promjene dogodile su mi se baš unazad posljednjih sedam mjeseci. Jedna se članica obitelji pojavila niotkud, nisam ni znala da postoji, svađa s prijateljicom dovela je do razrješavanja niza odnosa, a baka koja me odgojila umrla je na Dan žena. I taj sam dan kao i svaki drugi već godinama imala pretrpan raspored i

MOJ SAVJET:

Život je prekratak da bismo živjeli po tuđim pravilima, prečesto zaboravljamo slušati sebe i što mi zaista želimo. Kako bismo se odvažili na promjenu, prvo nam treba biti dovoljno loše u postojećim okolnostima, a tek onda treba gledati dugoročno, veću sliku, i onda se sve nekako samo od sebe posloži – treba samo napraviti onaj prvi mali korak. No treba li zaista čekati neku životnu tragediju, bolest ili smrt da se promijenimo ili ipak možemo sami na vrijeme napraviti zaokret, svatko od nas zna najbolje.

jurcala okolo. Kad su me nazvali telefonom i rekli za baku, imala sam osjećaj da se svijet srušio i da je vrijeme stalo. Svi moji planovi i problemi odjednom su nestali. Shvatila sam da se jednom živi i da život treba provesti točno onako kako zaista želimo – možda ne mogu sve sad odmah promijeniti, ali odlučno idem prema svim svojim i najskrivenijim namjerama i ciljevima. Pritom znam da će se ostvariti, samo je pitanje vremena. I što je najvažnije, uživam na tom putu.

Još je jedan bitan zaokret u mom životu ples na šipci, odnosno vježbanje Ana's sensual Fitnessa na koji sam krenula u veljači ove godine. Ne samo da budi senzualnost i osjećaj ljepote iznutra nego me naučio prihvatiti sebe takvu kakva jesam, bez uspoređivanja s drugim ženama i izvana nametnutim pravilima. Uglavnom kod mene se uvijek događaju neke promjene, mnogo njih i brzo, a sljedeća velika koju priželjkujem je preseljenje u Dalmaciju na veći dio godine. ■

Posvetite vrijeme sebi!



■ relaksacijski tretmani ■ životni savjeti
■ pilates & joga ■ luksuzni smještaj

Deveti **sensa** vikend
by VIKENDPLANER.info
ideje za savršen vikend

PRIDRUŽITE NAM SE U LISTOPADU!

REZERVACIJE I INFORMACIJE:
www.VIKENDPLANER.info ● tel. 01 46 84 964
info@vikendplaner.info ● Maksimirska 109, Zagreb