

Plan za povećanje optimizma

I najrealniji ljudi mogu pod stresom postati ogorčeni pod stresom. Evo kako da prevartite cinizam.

NE MOŽETE DA ZADRŽITE DEVOJKU

Cinici misle

Sve žene su lude

Umesto toga,

**zapitajte se
Šta ako ja
izludujem žene?**

Razmislite zašto su vam prethodne veze propale, kaže dr Saluator Medl, profesor psihologije i socijalnog ponašanja na Univerzitetu Kalifornija u Irvinu, SAD. Nekoliko meseci nakon raskida pitajte je šta tačno nije bilo u redu (može čak i preko e-mail-a). "Bez obzira na to kakav vam odgovor da, budite zahvalni i skromni", kaže Medl. "Ono što naučite može vam spasiti sledeću vezu."

MRŽITE SVOJ POSAO

Cinici misle

**Ja se znojim da bi
moj šef i njemu
slični zaradili pare**

Umesto toga,

**zapitajte se
Kako ja mogu
postati jedan od
njemu sličnih?**

Mnogi od nas u današnje vreme rade po više poslova, i stres je na visokom nivou. Korporativni cinizam nastaje kada se napravi jaz između zahteva i realnosti, kaže dr Ben Dabner, asistent profesora organizacione psihologije na Univerzitetu u Njujorku. "Zato, upitajte šefa da vam pojašni vaše dužnosti, kao i da vas upozna sa vašim prilikama za unapređenje kada se kriza konačno završi."

VAŠE DETE JE LOS ĐAK

Cinici misle

**Obrazovni sistem
je očajan**

Umesto toga,

**zapitajte se
Da li sam ga skoro
nešto naučio?**

Škola je samo sredstvo. Učenje počinje kod kuće. Zatražite od učitelja vašeg deteta da vas provede kroz nastavni program, kaže Medl i predajte načine kako da kod kuće nadgradite školsko obrazovanje. Zatim se za četiri nedelje vratite u školu kako biste razgovarali o eventualnom napretku. A ako ga nema, potražite privatnog profesora iz spornih predmeta. CELSTREJUNDOŠ

stvar svima bila zajednička. Postojala je samo jedna suma svih njihovih uspeha. Mark Valberg možda je uspeo da najbolje opiše tu sumu svih uspeha: "Sve što hoću je da

počeo da pijem ovu "limunadu." Da vam kažem da nije lako. Svaki dan se borim sa gorčinom u sebi, isto kao što se alkoholičar na terapiji bori sa sobom da ostane trezan. Ipak,

Cinici su lažnjaci. Ali unositi se iznova u lice poraza - e to je već nešto.

ukažem na nešto očigledno! Ako si motivisan i radiš pravu stvar - uspeh je neizbežan!"

CINICI IMAJU IZRAZ ZA STANJE

U KOJEM SE trenutno nalazim - "Limunada!" Ali ova limunada ima malo šećera i tonu uspeha u sebi. Naravno, dozvoljeno vam je da ostanete po strani jer imate ponosa, straha, besa ili ste neiskreni. Ova limunada ne garantuje uspeh! I dalje vam na raspolaganju stoje svi oni pogrešni putevi do neuspeha i propasti kao i do sada. Odustajanje od ciničnosti je samo još jedan od načina. Ja sam pre nekog vremena

za zavisim od kataloga uspeha i neuspeha iz moje prošlosti, kako bih mogao da se uspešno orijentišem. I ne savetujem vam da "budete pozitivni" ili "mislite optimistično" ili već neku od tih gluposti. Ne kažem ni da iskreno verujem u sebe, svoj posao ili američki san. Ja samo kažem da iskreno verujem u iskrenu veru. Toliko puta sam video da "radi", da ne mogu da sumnjam u nju. Cinici su lažnjaci. Ali unositi se iznova u lice poraza - e to je već nešto.

Čak sam spreman i da se kladim sa vama u bilo šta da ni jedan vrhunski fudbaler nije cinik! ■



anti aging center

by PROMOITALIA

Relax

Revive

Rejoice

Sa ponosom želimo da najavimo otvaranje prvog Promoitalia Anti Aging Centra na Balkanu, ekskluzivnog ambijenta u službi Vaše lepote.

Dobrodošli ste da nas od 5. aprila posetite na adresi Ljube Stojanovića 4 (Opština Palilula, Profesorska kolonija).

Sa zadovoljstvom ćemo Vas uvesti u Vaš novi kutak za lepotu, relaksaciju i uživanje.

Naše stručno osoblje će Vam pomoći da objedinite lepotu tela i duha, da se osećate dobro, i izgledate još bolje. Lepota je dostižna, bez obzira na godine.

PROMOITALIA ANTI AGING CENTER BELGRADE d.o.o.



Ljubomira Stojanovića 4
11000 Beograd
Tel: +381 11 275-04-02
office@antiagingcenter.rs