**Všechno můžeme zvládnout**

Když máme dnes zvládnout něco nového, uspět v jednání, mnozí se bojí, někteří se tomu snaží vyhnout, zkrátka děláme vše pro to, aby výsledek nebyl dobrý. Že to jinak nejde? Ale jde, jen o tom musíme nejdříve přesvědčit sami sebe. A také si musíme zvyknout na nějakou přípravu, která se pak postupem času stane normálním přístupem ke všemu novému či obtížnému.

Hlavní je **mentální příprava a naladění.** Každodenní naladění po rušné noci plné snů působí jako kalibrace systému nebo také zorientování se na mapě mysli. Vyrovnává každodenní disbalance a podporuje klid. Je to jakási duševní očista. Možná budete překvapeni tím, co vám takové naladění do života přinese.

**Buďte uvolnění!** Každý den ráno se pořádně protáhněte, proklepejte, poskákejte si se zaměřením na to, aby se vaše tělo uvolnilo. Tělo a mysl jsou spojené nádoby. Bez uvolněnosti je tělo v napětí a v napětí organismus spotřebovává příliš mnoho energie. To vyčerpává. Navíc se napětí přenáší na naše okolí. Naopak uvolněnost se také přenáší a druhým je vaše přítomnost potom příjemná. Udržujte se uvolnění tím, co vám vyhovuje: sportem, jógou, saunou, tancem…

Je dobré si konkrétní datum – den „D“ - zaškrtnout v kalendáři. Od chvíle, kdy to uděláme, bude totiž probíhat proces podvědomé přípravy. Kromě toho se samozřejmě dokonale vědomostně **připravte.** Proč? Protože tím snadno eliminujete strach a obavy a získáte výhodu. Váš protějšek či nadřízený většinou tak připravený není. Příprava by měla být aspoň zpočátku písemná a pečlivá. Tím si totiž vštěpujeme postupy do mozku. Připravte se pokud možno na vše, o čem předpokládáte, že se na jednání či na dané události může vyskytnout. Zjistěte si o firmě či člověku prostě vše, co zvládnete, a stanovte si strategii. Když pak něco z toho nepoužijete, ale budete připravení, budete si jistí a budete moci z přípravy čerpat kdykoli v budoucnu, až to bude třeba.

**Vizualizujte si průběh události.** Mluvte v duchu s protějškem a vizualizujte si i úspěšný konec jednání, podání ruky, úsměv na tvářích včetně spokojeného pocitu apod. Vždy musíte být schopni si vizualizovat pozitivní průběh – pokud nejste, pak nejste připravení. Dělejte vizualizaci každý den v průběhu přípravy na událost, ale nejvíc v den „D“ ráno.

Mohu vám zaručit, že pokud se takto připravíte, budete se cítit sebevědomě a dobře. A to vás k dobrému výsledku dovede. Navíc se to stane návykem, a tak budou dobré výsledky něčím běžným. Časem si jistě zvyknete být v pohodě i v situaci, kdy práce k řešení se dále komplikuje, nové úkoly přibývají rychleji, než ty staré stíháte vyřešit. Budete vědět, že to přejde a že stačí jen vše registrovat a řešit hned jen to, co nesnese odklad. Jakmile se situace uvolní, rychle splníte vše, co se nahromadilo.