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

Hlavní je mentální příprava a naladění. Každodenní nalodění po rušné noci plné snů působí jako kalibrace systému nebo také zorientování sena mapě mysli. Vyrovnává každodenní disbalance a podporuje klid. Je to jakási duševní očista.

Buďte uvolnění! Každý den ráno se pořádně protáhněte, prohledejte, poskákejte si se zaměřením na to, aby se tělo uvolnilo. Možná budete překvapeni tím, co vám takové naladění do života přinese. Tělo a mysl jsou spojené na doby. Bez uvolnění je tělo v napětí a v napětí spotřeboval příliš mnoho energie. Naopak uvolněnost se také přináší a druhý je vaše přítomnost potom příjemná. Zdržujte se uvolnění tím, co vám vybojuje: sportem, jógou, saunou, tancem… To vyčerpává. Navíc se napětí přenáší na naše okolí.

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

Vizualizujte si průběh události. Hovořte v duchu s protějškem a vizualizujte si i spěšný kopec jednání, podání ruky, úsměv na tvářích včetně spojeného pocitu apod. Vždy musíte být ochotni si vizualizovat pozitivní průběh – pokud nejste, nejste připravení. Dělejte vizualizaci každý den v průběhu příchodu na událost, a nejvíc pro den „D“ ráno.

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