



# MAJSTOR SVOG ŽIVOTA

„MI SMO REŽISERI NAŠIH ŽIVOTA I ODGOVORNI ZA ONO ŠTO RADIMO ILI NE RADIMO. SVE ŠTO NE ŽELIMO, MOŽEMO I SPOSOBNI SMO PROMENITI. I TO NEMA VEZE NI SA TIM KOLIKO IMAMO GODINA, NI U KOJOJ I KAKVOJ ZEMLJI ŽIVIMO, NI KO SU NAM RODITELJI ILI PRIJATELJI, NI DA LI JE PANDEMIJA, KRIZA. NAŠ ŽIVOT JE REZULTAT ONOGA ŠTO SMO RADILI, MENJALI, POKRETALI, OSTVARILI I SAMO MI SMO ODGOVORNI ZA REZULTATE.“

P

Postoji ono drevno pravilno da se učitelj pojavi onda kada smo spremni. Godinama sam se kroz posao susretala sa različitim NLP i koučing alatima i obradivala ih, ali se nisam zainteresovala da sama odem na edukaciju. Dr Vesna Danilovac poznajem dugo, ona je jedan od najvrednijih saradnika Sensa magazina. Posmatrala sam njenu transformaciju i odlučnost sa kojom kreira svoj život i to je bio jasan signal da je vreme i za moju edukaciju. Učiti sa njom je bilo duboko i oslobođajuće iskustvo. Već na prvom modulu sam bila „upecana“. Lakoća sa kojom Vesna pristupa edukacijama i svojim učenicima proizilazi iz suštinskog poznavanja materije, ali i tananosti duše. Svaka vežba je bila novi AHA momenat, svako predavanje lično i puno saosećanja, svaki učenik vredan pažnje. Edukacija sa dr Danilovac nije samo gomilanje alata i tehnika, već suštinska transformacija. Protočnost, otvorenost i spremnost da pomogne i drugima su kvaliteti koji čine kouča efikasnim u svom radu. U tom koučing

zamešateljstvu ima još dosta sastojaka, a ja sam Vesna pitala kako ih ona koristi u svom radu sa ljudima, ali i na sebi.

**Abraham Maslou je rekao da u svakom trenutku mi imamo izbor da li ćemo zakoračiti napred u promenu ili ćemo napraviti korak unazad u sigurnost. Čini se da ti svoj život i posao gradiš na ovoj krilatici. Zanima me gde nalaziš snagu i odvažnost da transformišeš svoju stvarnost i sebe?**

Kreacija je moj smisao i stalna potreba. Uvek sam radila i živila ono što me je ispunjavalo i činilo zadovoljnom. Kada bi se izgubili smisao i svrha, ja bih odlazila. Tako je bilo sa poslovima, vezama, brakom, prijateljstvima...

Nakon četiri zanimanja, razvoda, pet destinacija na kojima sam živila, četiri velika životna kraha i pet kompanija u kojima sam radila, odlučila sam da započнем svoj novi posao. Bila sam suviše mlada da bih stala i suviše zrela da bih počinjala. Započela sam rad sa ljudima inovativnim metodama ličnog rasta i razvoja, što radim i danas.

Posmatrajući zemaljske dane iz perspektive mojih godina, smatram da je svaki dan zapravo izbor načina sopstvenog življenja. Zadovoljavanje potreba radoznale devojčice i odgovornosti odrasle žene trasirali su moje puteve. Sledila sam uvek svoju potrebu da živim i radim ono što me ispunjava i što je meni važno. Bila sam buntovna, tvrdogлавa i često isključiva. Imala sam neobične, „velike“ snove, za koje su govorili da nisu realni i težila da ih ostvarim, jer su meni bili atraktivni i privlačni. Nisam mogla odustati od njih, čak ni kada nisam bila sigurna da su mogući. Privlačile su me neobične, drugačije stvari. Da radim što drugi ne rade, da probam što nije moguće. Odrstanje u provinciji nema potencijal gradskih sadržaja i to mi je nedostajalo.

Hrabrost i samodisciplina su bili moja podrška za izlazak iz zone sigurnosti i komfora. Oslanjala sam se na sebe samu kada stvari nisu najbolje isle ili izgledale. Nalazila sam načine da „preživim“ i rešim prepreke na putu do cilja. Vera u sebe, čak i u trenucima kada drugi ne samo da ne veruju i ne podržavaju, već su otvoreno protiv onoga što radim. Bilo je teško razumljivo da kao srednjoškolka imam neke čudne boje kose. Da završim medicinu, da se udam posle druge godine studija i dobijem dete. Da vozim rolere premda sam lekar. Da bez straha pomažem ranjenima u vojnoj bolnici na ratištu. Da skinem beli mantil i počnem da se bavim marketingom i odnosim se sa javnošću. Da kao top menadžer sa sjanom karijerom i platom, kupim stan i auto na kredit, dam otakz i krenem u privatni posao, bez jasne vizije.

Ponekad su moje odluke bile „za infarkt“. Ipak sam ih sve preživelu. Išla sam i glavom kroz zid, jer nije bilo vremena za neke drugačije ishode i načine. Intuicija, gubitak smisla i dobrog osećaja su me vodili u promenu. Osećaj samodovoljnosti bio mi je podrška u trenucima slabosti.

Godinama unazad pomažeš ljudima na različite načine kroz svoj rad sa njima. Međutim, posvetila si se i edukaciji novih generacija koučeva. Šta bi ponajviše želeta da su naučili od tebe?

Moja misija jeste celoživotno učenje i prenošenje znanja. Kada god sam nešto učila, tražila sam najbolje učitelje za sebe. Moj put učenja i razvoja kao kouča i terapeutu bio je uz dr Nadu Kaiser, mog suprvizora, gurua i velikog prijatelja.

Trudim se da budem kongruentna, da živim i radim ono što pričam na mojim edukativnim treninzima. Akreditovani sam trener Internacionalnog koučing Instituta iz Berlina i programi kroz koje vodim polaznike, radionice, veštine i iskustva koja stiču, ospozljavaju ih za profesionalne kouče i kompetentan rad sa ljudima. Sa završetkom obuke dobijaju licencu za rad u celom svetu. Posebnom vrednošću smatram prenošenje iskustava iz moje prakse u radu sa ljudima, kao i promene koje sam napravila u sopstvenom životu, zahvaljujući ličnom razvoju. Želja mi je da ih inspirišem da u svakom čoveku vide ono što je dobro i rade na razvoju njegovih potencijala. Da znaju da ono što daju uvek dobijaju nazad. Da nije sve u novcu i da ima nečeg i u nama. Da deo svog rada posvete humanitarnim aktivnostima. Da znaju gde su im granice, šta mogu i sa kim ne bi trebalo da rade.

#### Šta ti je doneo rad sa ljudima?

Doneo mi je razumevanje ljudske različitosti i razvio moju fleksibilnost. Svaki čovek, svaka priča je različita i svaki ishod je novo iskustvo, kojim iznova spoznajem efikasnost metoda sa kojima radim. Gotovo da nema ni jedne teme koja se ne može rešiti, ukoliko neko želi da radi na njoj, iskreno i posvećeno i napravi promenu. Traume, anksioznost, nasilje, strahovi, negativne emocije, gubitak motivacije, smisla, gojaznost, različite zavisnosti... U većini slučajeva dovoljan je samo jedan tretman.

Kažu da je potrebljano da 10000 sati radimo nešto, kako

SLEDILA SAM UVEK SVOJU POTREBU DA ŽIVIM I RADIM ONO ŠTO ME ISPUNJAVA I ŠTO JE MENI VAŽNO. BILA SAM BUNTOVNA, TVRDOGLAVA I ČESTO ISKLJUČIVA. IMALA SAM NEOBИЧНЕ, „VELIKE“ SNOVE, ZA KOJE SU GOVORILI DA NISU REALNI I TEŽILA DA IH OSTVARIM, JER SU MENI BILI ATRAKTIVNI I PRIVLAČNI



bismo postali majstori u tome. Prešla sam ovu satnicu i na putu do ličnog „majstorstva“ svedočila pozitivnim promenama ljudi sa kojima sam radila. Znam da se promena dešava u trenutku, da su verovanja važna za pozitivne ishode. Ipak, najvažnija stvar je odnos poverenja i razumevanja između mene i osobe s kojom radim. Naš dobar odnos je 90 odsto uspešnog ishoda, što je dokazano i naučnim istraživanjima. Ljudi mi veruju, jer, kako kažu, moj izgled, moja energija i stil i način života su im potvrda onoga što pričam i radim. Težim da budem autentična i da način na koji me drugi doživljaju bude ono što ja stvarno jesam.

U poslednjih nekoliko razgovora smo se dotakle teme o kojoj strastveno pričaš, a to je „dobrologija“. Šta zapravo znači biti dobro?

Nakon svih godina života, znanja, iskustva, rada spoznala sam da je ključno – BITI DOBRO. Jednostavno, osećati se dobro, šta god to značilo za svakog ponaosob, u svome životu, na poslu, u prijateljstvu, partnerstvu... Biti dobro u sopstvenoj koži. I taj dobar osećaj nema veze ni sa čim izvan nas, poput novca, statusa, automobila i drugih materijalnih dobara. On je u nama, u zadovoljstvima i uživanju koje nam pružaju male, jednostavne stvari naše svakodnevice. To je ono što radimo za našu dušu i svim srcem.

Kao instruktor „dobrologije“, razvila sam integrativni pristup psihofizičkim zdravlju i razvoju, kroz terapeutski rad, koučing, edukativne radionice i treninge, individualno i grupno.

U svojoj duhovnoj biblioteci imaš pregršt tehnika i alata koji ti dozvoljavaju da kontinuirano radiš na sebi. Da li imaš neke tehnike koje su ti posebno drage ili su se pokazale kao posebno efikasne?

Sve tehnike, alete, veštine... počela sam da učim zbog sebe, jer sam imala zahtevne i stresne životne situacije. S vremenom sam shvatila da znam mnogo toga što je korisno za ličnu promenu, jer sam prošla sopstveno pozitivno iskustvo i da mogu sve to da radim i sa drugim ljudima kako bi se i oni osećali dobro. Tako sam počela ono što radim sada.

Tretmane kreiram prema osobi i temi na kojoj radimo, primenjujući u radu metode koje će rezultirati brzom i efikasnog promenom. *Wingwave* je jedina naučno dokazana koučing metoda kojom se postiže trenutna pozitivna promena, jer se radi na promeni emocija. Dovoljno je samo nekoliko minuta da se osoba reši straha, panike, anksioznosti, krivice, traumatičnih iskustava... i potpuno promeni svoje emocionalno stanje u kojem je došla. Opuštena je i dobro se oseća. Brzina promene je ono što fascinira. I ne samo da se oslobađaju negativne emocije, već se aktiviraju i osnažuju potencijali koje imamo u sebi, poput samopouzdanja, motivacije, koncentracije, kreativnosti i usavršavanja svih naših sposobnosti.



## SERTIFIKAT LIČNE IZVRSNOSTI

Dr Vesna Danilovac je pored brojnih sertifikata na svoj zid stavila još jedan – sertifikat lične izvrsnosti. Upitali smo je o čemu se radi i kako se dobija potvrda za sopstvenu izvrsnost.

„Jedna od visokih vrednosti na mojoj lestvici prioriteta jeste rast i razvoj. Usavršavala sam se u području koučinga, terapije i kao edukator. Jedina sam u Srbiji akreditovani NLP Master trener i predsednik evropske NLP asocijacije i predsednik IN-a i ICN-a iz Berlina. Takođe, jedini sam NLPT psihoterapeut. Akreditujem u ime internacionalnih instituta sve koji žele da završe NLP treninge ili postanu sertifikovani profesionalni koučevi. Pridržavam se definisanih standarda, kurikuluma i visokih etičkih principa. Pre nekoliko meseci neki dugogodišnji NLP treneri u Srbiji izgubili su svoje akreditacije, jer se nisu pridržavali propisanog. Etičnost i profesionalnost su krucijalni delovi posla kojim se bavim.“

Tokom leta uspešno sam završila sertifikaciju ličnih sposobnosti, znanja, veština, kompetencije i etike kao biznis trener i biznis kouč i dobila lični sertifikat kvaliteta ISO 17024 od nemačkog ARETIKA. Ovi sertifikati zauzimaju posebno mesto na zidu i potvrda su moje lične izvrsnosti. Osećam posebno zadovoljstvo i sreću što sam ostala dosledna sebi i svojim vrednostima i to prepoznaju moji klijenti i visoki evropski standardi. Znam da sam na pravom putu!“

Rad na sebi i ličnom rastu i razvoju je životna škola. Da li još uvek postoje stvari koje te iznenađuju i egzalitiraju tvoju radoznalost?

Uživam u svakoj radionici, svakom tretmanu, jer su novi, jedinstveni i imaju pozitivan preokret. Bude i drže moju radoznalost do poslednjeg trenutka promene, jer je to proces. Uvek je različito. Nema repriza, samo premijere. Iskaču iz podsvesti, kao ispod tepiha koji je prekrio sve ono što ne želimo da vidimo i gurnuli smo ispod različite slike iz prošlosti, da nas „ne boli“. Najveći uticaj na nas i naš život ima ono što ne vidimo.

Oduševljava me i povezanost različitih tema na podsvesnom nivou koje su napravile neku svoju konekciju. Događa se da radim sa nekim na temi anksioznosti i da se tokom tretmana otvoriti i tema partnerstva. U takvim slučajevima ishod terapije može biti da i druga tema bude rešena, radom na prvoj, ili da ostane deo prve teme koji bi trebalo završiti u nekom dodatnom tretmanu, kada se bude radilo na drugoj temi.

Lično su me iznenadile sve lepe stvari koje su se događale poslednjih nekoliko meseci i donele ljubav u moj život, na novi način. Otputovala sam na drugi kraj sveta u doba korone da bih se povezala sa nekim ko živi vrlo blizu mene u Beogradu. Bila sam otvorena, opuštena i samo pratila znakove pored puta.



Prihvatanje promene je jedna strana naše duhovne i mentalne fleksibilnosti. A druga strana je prijelikivanje promena i njihovo kreiranje. Kako postati kreator promene?

Jedino što je stalno jeste promena. Većina ljudi ne želi promene i ostaje u svojoj zoni poznatog. Često imamo želju i potrebu da menjamo druge, a promeniti možemo samo sebe. Kada se mi promenimo, promeniće se i ljudi i okolnosti oko nas. Promene pravimo samo u dva slučaja. Kada imamo jako atraktivan cilj i izgaramo čitavim bićem da ga ostvarimo, ili kada je bol toliko jaka da više ne možemo da se nosimo s njom i moramo izaći iz nje, nekom promenom. Preduslov promene je jedna od dve navedene stvari. U takvim situacijama nalazimo i načine i resurse i vremena i energije. Jurimo glavom bez obzira iz tog lošeg ili želimo silno u to atraktivno i privlačno.

Mi smo režiseri naših života i odgovorni za ono što radimo ili ne radimo. Sve što ne želimo, možemo i sposobni smo promeniti. I to nema veze ni sa tim koliko imamo godina, ni u kojoj i kakvoj zemlji živimo, ni ko su nam roditelji ili prijatelji, ni da li je pandemija, kriza. Naš život je rezultat onoga što smo radili, menjali, pokretali, ostvarili i samo mi smo odgovorni za rezultate. **s**