

Brain Gym® u poslu

Brza i učinkovita moždana
gimnastika za uspjeh u poslu



OSTVARENJE

Biblioteka
INTEGRIRANI RAZVOJ

© Paul E. Dennison, Gail E. Dennison, Jerry V. Teplitz, 1994, Revised 2000.
© Ostvarenje d. o. o. 2007.

Naslov izvornika **“Brain Gym® for Business”**

First published in the United States under the title BRAIN GYM FOR BUSINESS
by Paul E. Dennison, Ph.D., Gail E. Dennison and Jerry V. Teplitz, J.D., Ph.D.

Copyright © Paul E. Dennison, Gail E. Dennison, and Jerry V. Teplitz, 2000.

First published by Edu-Kinesthetics, Inc.

Prevela i uredila: Ilona Posokhova

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.

Fotografije: Ostvarenje d. o. o.

Dizajn naslovnice: Snježana Engelman Džafić

1. izdanje: lipanj, 2007.

Nakladnik:

OSTVARENJE d. o. o.

Pušćine 21, 10417 Buševac

tel: 01 62-55-747, 62-55-314

faks: 01 62-55-751

ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 637783

ISBN 978-953-6827-58-9

ISBN: 978-953-6827-58-9

Zahvale

Autori zahvaljuju Johnu Thieu, autoru *Dodira za zdravlje (Touch for Health)*, za dopuštenje da koriste frontalne eminencije (naše *Pozitivne točke*) i vježbu za uši (našu *Misleću kapu*) i da se posluže njegovim radom za stvaranje naših verzija Moždanih tipki, Zemaljskih tipki i Prostornih tipki. Stvaranju ove knjige pridonijeli su mnogi predani pojedinci. Toplo zahvaljujemo Cris Arbo, Alise Pittman, Dorothy McKinney i Soniji Nordenson za mnoge sate rada na uređivanju rukopisa i pripremi izvornika za tisak. Hvala i Francisu Sporeru za likovni doprinos. Posebne zahvale upućujemo G. C. K. Khalsi za osmišljavanje *Sedmominutnog ugađanja*. Velika hvala i Koleen Sargent-Murray za pomoć u revidiranju priručnika, i Susan Campbell za redakтуру. Naposljetku, autori žele zahvaliti Lorraine Garnett za njezinu pomoć u osmišljavanju originalnog koncepta i strukture ove knjige.

Postupci samopomoći i tehnike opisane u ovoj knjizi namijenjeni su isključivo edukaciji i osobnom razvoju. Nijedan dio ovoga rada autori i tvrtka Edu-Kinesthetics Inc. ne smatraju dijagnostičkim materijalom ili receptom za tretiranje bilo kojih čitateljevih bolesti ili tegoba.

Preporučujemo vam da se prije započinjanja bilo kojeg programa pokreta konzultirate s liječnikom specijalistom. Nove vještine kretanja najbolje je nadograđivati postupno, u određenom vremenskom razdoblju. Zato, ako dosad niste vodili aktivan način života i niste se mnogo kretali, budite osobito blagi prema sebi. Ako ih se forsira da se kreću na nove načine, mišići se pretjerano naprežu, a bilo kakva prisila i naprezanje protivni su svrsi Brain Gyma.

Sadržaj

Predgovor hrvatskom izdanju	7
Poruka dr. Paula Dennisona	9
Uvod	11
Važnost vode	12
Sedmominutno ugađanje	13
KAZALO POSLOVA	17
Administrativni poslovi	19
Korisnički servis i rad sa strankama	21
Menadžment	22
Nastava i supervizija	24
Obrada podataka	26
Odnosi s javnošću	27
Pisanje, uređivanje, lektoriranje	28
Prijem i otprema	29
Prodaja	31
Računalno programiranje	33
Računovodstvo	35
Tajnički poslovi	37
Tehnički poslovi	39
Telemarketing	40
KAZALO VJEŠTINA	43
BRAIN GYM AKTIVNOSTI	53
1. Abeceda u osmici	55
2. Aktivacija ruke	57
3. Dvostruko šaranje	58
4. Energetsko zijevanje	59

5. Energizator	60
6. Gravitacijska jedrilica	62
7. Križno gibanje	63
8. Kvačenja	64
9. Lijene osmice	66
10. Lisna pumpa	68
11. Ljuljačka	70
12. Misleća kapa	71
13. Misli na X	72
14. Moždane tipke	73
15. Okretanje vrata	74
16. Pozitivne točke	75
17. Pregib stopala	76
18. Prizemljivač	78
19. Prostorne tipke	80
20. Ravnotežne tipke	81
21. Slon	82
22. Sova	84
23. Trbušno disanje	85
24. Zemaljske tipke	86
Pregled eksperimentalnih istraživanja o Brain Gymu	87
O autorima	91
Bibliografija	92

Poruka dr. Paula Dennisona

Otkad sam 1981. javnosti po prvi puta predstavio Brain Gym®, ljudi koji su prošli naše radionice počeli su mi javljati da, između ostalog, postižu veću učinkovitost i uspjeh u poslu, a pritom i više uživaju u njemu. Izvještavali su o sposobnosti ulaganja veće energije i vitalnosti u rad, o poboljšanju koncentracije i produktivnosti u radu na računalu i raznim strojevima, o porastu prodaje, o povećanju kreativnosti u razvoju proizvoda i upravljanju tvrtkom.

Ostale vještine u kojima se očitovalo uzbudljivo poboljšanje uključuju sposobnost komunikacije i slaganja s ljudima, sposobnost veće organiziranosti, sposobnosti za javne nastupe i prezentacije, poboljšanje vida, brzine čitanja i razumijevanja pročitano.

Radna okolina sama po sebi predstavlja osobi mnoge izazove: fluorescentna svjetla, zračenje računalne opreme, preopterećenje radnim projektima, da nabrojimo samo nekoliko. Neki su ljudi nevjerojatno osjetljivi na sve te utjecaje. Svake godine tvrtke troše milijarde dolara na ergonomiku, osmišljavanje zaštite na radnom mjestu i omogućavanje sigurne, brze i ekonomične proizvodnje. No tehnologija može ponuditi samo djelomično rješenje problema, jer zdravlje i produktivnost u konačnici ovise o pojedincu. Svatko od nas može raspolagati načinima ublažavanja stresa na radnom mjestu i svakodnevnog osobnog uživanja u kvaliteti vlastitih postignuća.

Vođenje brige o svome tijelu i opskrbljivanje svog sustava vodom jednostavne su stvari koje možemo činiti da bismo iskoristili maksimum svog ljudskog potencijala. Brain Gym pokreti služe kao jednostavno i učinkovito oruđe koje trebamo da bismo optimizirali svoju poslovnu produktivnost i postigli zadovoljstvo u poslu. Sve je to moguće izvođenjem ove gimnastike za mozak koja će vam oduzimati samo nekoliko minuta dnevno.

Uvod

Ova knjiga nudi niz jednostavnih aktivnosti oblikovanih posebno za smanjivanje i uklanjanje stresa u poslu. Omogućit će vam da svoje moždane funkcije uskladite s vještinama kretanja, a rezultat je bolje obavljanje posla, s većom lakoćom i zadovoljstvom. Iskoristite prednosti ovoga revolucionarnoga pristupa!

Brain Gym® u poslu jednostavan je za primjenu. Jednostavno potražite svoje zanimanje i opis posla u Kazalu poslova u sadržaju i okrenite odgovarajuću stranicu. U odjeljku svakog zanimanja nalazi se popis neposrednih vještina i dužnosti koje se od vas u tom poslu očekuju. Naprimjer, u *Tajničkim poslovima* popis uključuje "Primanje telefonskih poziva" za što su ponuđene određene Brain Gym vježbe koje možete raditi. Rezultat će biti taj da ćete biti bolji u primanju telefonskih poziva, te će vam ta obaveza biti lakša i bolje ćete se osjećati.

Svaka Brain Gym vježba zahtijeva vrijeme od 30 sekundi do jedne minute. Nakon što svom "meniju" posvetite četiri do pet minuta, osjećat ćete se spremniji, voljniji i sposobniji "prionuti na posao".

Kako biste dobili maksimum od Brain Gyma, odvojite nekoliko minuta da prvo ispitajte svoju trenutnu sposobnost podnošenja napetosti. Na skali od 1 do 10, gdje 1 predstavlja stanje krajnje napetosti, a 10 predstavlja stanje lakoće i opuštenosti, gdje nalazite sebe jednog prosječnog dana? Naprimjer, ako se osjećate pomalo napeto, činite sitne pogreške ili negativno reagirate na kritiku, možda ćete si dati 4. Tijekom deset dana radite Brain Gym aktivnosti koje ste odabrali s popisa i tada se ponovno procijenite. Vođenjem ove vrste brige o sebi opazit ćete opće poboljšanje, radost ostvarivanja dnevnih ciljeva i zadovoljstvo svakodnevnim poboljšanjem vlastitih vještina.

Važnost vode

Voda sačinjava otprilike isti postotak našeg tijela, kao i našeg planeta, a to je oko 70 posto. Budući da naše tijelo stalno koristi vodu, izuzetno je važno svjesno održavati hidraciju nadoknađivanjem izgubljene vode.

Budući da je voda potrebna za gotovo svaki biološki proces, kemijsku reakciju i mehaničku radnju koje se događaju u tijelu, presudna je za našu mentalnu i fizičku produktivnost. Kao glavna komponenta krvi voda je dostavljač kisika svakoj stanici u tijelu. Unutar limfnog sustava voda također odnosi otpadne tvari iz organizma. Ona ionizira soli, proizvodi elektrolite potrebne za električnu aktivnost staničnih membrana. Omogućuje nam pokretljivost zglobova i probavljanje hrane. Voda je presudna za pravilno korištenje bjelancevina u tijelu i za razvoj živčane mreže tijekom učenja.

Većina ljudi pije vodu tek kada osjeti žeđ, ali žeđ daleko zaostaje za potrebama tijela za vodom. Ako, primjerice, vježbate u teretani i oslanjate se isključivo na osjet žeđi da vas podsjeti na nadoknadu vode, vašem bi tijelu trebala puna 24 sata da nakon svakog posjeta teretani vrati odgovarajući stupanj hidracije.

Čak i kada sjedite i čitate ovu stranicu, vaše se tijelo stalno lagano znoji, a stres ili aktivnosti naprezanja pojačavaju gubitak vode znojenjem. Gubite vodu (u obliku pare) svakim izdisajem! Ako živite u tipičnom stanu ili kući, trošite još više vode jer klimatizirani ili zagrijani zrak uništava normalnu hidraciju tijela. U prosječnom danu vaše tijelo potroši 2,3 do 2,85 litre vode. Ako vježbate sat vremena u teretani ili ako živite u području sa suhom klimom, možete tome pridodati još jednu litru.

Vidite zašto moramo tijekom svakoga dana često piti gutljaje kvalitetne vode. Sigurno ne postoji jednostavniji i prirodniji način da se bolje osjećamo i bolje funkcioniramo.

Sedmominutno ugađanje

Sedmominutno ugađanje koje se opisuje na sljedećim stranicama predstavlja jednostavan niz Brain Gym aktivnosti koji možete prakticirati svako jutro. To je izvrstan način ulaganja redovnog vremena u vaše najvažnije bogatstvo - u sebe! Ovo ugađanje je prilika da lakše i uspješnije započnete dan osiguravanjem da mozak, zapravo cijeli vaš sustav, dobije potrebnu krv, kisik i elektricitet. Svakodnevnim prakticiranjem *Sedmominutnog ugađanja* osjećat ćete se i funkcionirati bolje nego ikad prije.

Kad god usred dana trebate "napuniti baterije" ili ako osjećate da posao jednostavno ne ide kako treba, možete napraviti *ugađanje* i tako si pomoći da radite u punom potencijalu i u dobrom stanju duha.

Tih sedam minuta možete iskoristiti da proanalizirate protekle napetosti ili potencijalne izazove, i da razmislite o alternativnim mogućnostima. To je također izvrsno vrijeme za planiranje rasporeda za tekući dan (ili sat), zamišljajući sebe kako ostvarujete presudne ciljeve ili zadatke. Mnogi su nam ljudi javljali da izvođenje samo jedne ili dviju aktivnosti iz *Sedmominutnog ugađanja* kad god su pod emotivnim stresom ili pred donošenjem presudne odluke, pomaže im povećati produktivnost u idućim satima i danima.



Postupak Sedmominutnog ugađanja

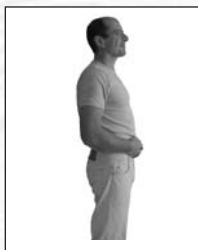
1. VODA

Popijte nekoliko gutljaja vode.
(Vidi str. 12.)



2. TRBUŠNO DISANJE

Napravite 4 do 8 punih udisaja.
(Vidi str. 85.)



3. MOŽDANE TIPKE

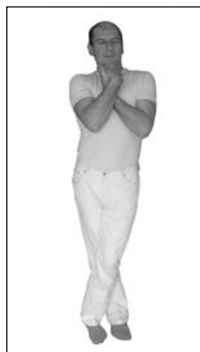
Gledajte udesno i ulijevo dok
masirate točke u trajanju od 4 do
8 udisaja. (Vidi str. 73.)



4. KVAČENJA

Dio 1.

Opustite se u ovom položaju
udišući 4 do 8 puta. Možete
pritom razmišljati o stresnim
područjima i mogućim rješenjima.
(Vidi str. 64.)



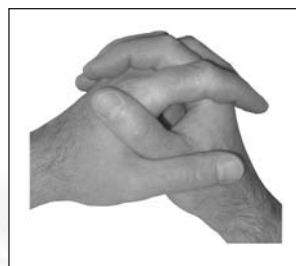
Dio 2.

Spojite vrhove prstiju ruku i ostanite u tom položaju tijekom 4 do 8 udisaja, stopala ravnomjerno smještenih na tlu. (Vidi str. 65.)



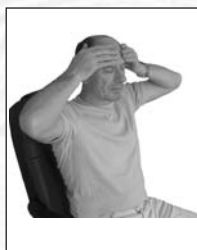
5. POKRET MOŽDANE INTEGRACIJE

Ispružite ruke na udobnoj širini. Zamišljajući prizor povezivanja lijeve i desne hemisfere, spojite ruke i isprepletite prste. Ostanite u toj povezanosti tijekom 4 do 8 udisaja.



6. POZITIVNE TOČKE

Lagano držite prste na točkama tijekom 4 do 8 udisaja. Upotrijebite to vrijeme za planiranje svog radnog dana. (Vidi str. 75.)



7. KRIŽNO GIBANJE

Nakon završetka *Sedmominutnog ugađanja* s 10 do 25 ponavljanja Križnog gibanja, krenite u akciju. (Vidi str. 63.)

