



v|b|z biblioteka
MI

izvršna urednica:
Sandra Ukalović

The Mind Gym
Gimnastika uma

izdavač:
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418
e-mail: info@vzb.hr
www.vzb.hr

za izdavača:
Boško Zatezalo

urednica knjige:
Jasna Grubješić

lektura i korektura:
Ljerka Česi

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

organizacija tiska:
Knjiga Print d.o.o., Zagreb
ožujak 2010.



s engleskoga prevela:
Radha Rojc-Belčec



v|b|z biblioteka
MI

naslov izvornika:

THE MIND GYM
Give me time

copyright © 2006 by The Mind Gym
All rights reserved.

copyright © 2010. za hrvatsko izdanje:
V.B.Z. d.o.o.
Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu
pod brojem 694959.

ISBN: 978-953-304-011-0

sadržaj:

7	Pohvale knjizi »The Mind Gym: Probudite vlastiti um«
13	Dajte mi vremena
19	Nemam vremena za čitanje ove knjige
31	Glazbeni ritam
33	Ⓐ Jastrebovi i golubovi
42	Ⓑ Moja vrsta vremena
55	Ⓒ Iskrivljeno vrijeme
64	Ⓓ Brzoholičari
75	Ⓔ Krivulja koncentracije
84	Ⓕ Mañana
95	Kvalitetno potrošeno vrijeme
97	Ⓒ Raspodjela radosti
110	Ⓓ Pronalaženje puta
119	Ⓘ Ostvarivanje ciljeva
129	Ⓙ Planiranje za nesklone planiranju
143	Preuzimanje nadzora
145	Ⓚ Fanatici rada
155	Ⓛ »Prazan hod«
161	Ⓜ Ometanja
170	Ⓝ Ustrajni nametljivci
177	Ⓠ Kako reći <i>ne</i> a da vas zbog toga vole
186	Ⓟ Brzo čitanje
207	Moć ljudi
209	Ⓠ Kratki sastanci
222	Ⓡ Oslobođite se tereta
230	Ⓢ Kako osigurati sastanak s preuzetim ljudima
239	Ⓣ Trendovi koji uništavaju vrijeme
249	Početak vremena
259	Bilješke
265	Kazalo
273	Zahvale

Pohvale

knjizi »*The Mind Gym: Probudite vlastiti um*«

Dobitnica nagrade The MCA Management Handbook of the Year 2005.

U tisku

- »Uspjeh bez truda. Korisna ne samo na poslu, nego i kod kuće«, *Financial Times*
- »U pomodnim salonima govori se o novoj vrsti droge, inteligenciji... *The Mind Gym: Probudite vlastiti um* na samom je vrhu«, *The Sunday Times*, časopis *Style*
- »*The Mind Gym* je knjiga koja vam pokazuje kako svoj mozak koristiti na nov način. O njoj svakako vrijedi razmisliti«, *Independent on Sunday*
- »Inventivne metode za primjenu u svakodnevnim situacijama«, *The Times*
- »Pročitajte *The Mind Gym*. Njezine će vam vježbe pomoći da prestanete djelovati automatski«, Dear Deidre u *Sunu*
- »Izgleda da o toj knjizi govore svi koji bilo što predstavljaju na poslovnom području. Čista petica«, *Irish Times*
- »Što bi moglo biti bolje od osobnog trenera za mozak?« *Evening Standard*
- »Vrijeme je da ugodite sebi – opremite se najluksuznijom opremom koja se dobro uklapa u svaki djelić vašeg života. *The Mind Gym* je prva klasa«, *Eve*
- »Pametne ideje za prebacivanje sivih stanica u petu brzinu«, *Harpers and Queen*
- »Dovoljno vam je samo jedno poglavlje i zavladat ćete svijetom«, *Image*
- »Knjiga koja mijenja život, čitljiva, zabavna i čarobna«, *Woman and Home*
- »Poslovna knjiga tjedna«, *Money Week*

•»Uobičajene besmislice«, *Private Eye*

Pojedinačne

»Kad bi svaki poslovni menadžer primijenio metode iz ove knjige, britanska kriza u proizvodnji nestala bi u trenutku«, **Tim Melville-Ross CBE***, predsjednik odbora ulagača u tvrtki People, bivši generalni direktor Instituta direktora

»Pravo otkriće – The Mind Gym mi se sviđa zbog svojih korisnih savjeta kojima se koristim svakog dana i zbog kojih mi je život mnogo jednostavniji i ljepši. Uistinu izvrsna knjiga«, **Kirstie Allsopp**, voditeljica emisije Location, Location, Location

»S kakvom god džunglom imali posla, savjeti i metode knjige The Mind Gym najvjerojatnije će vas ispuniti samopouzdanjem i znanjem zbog kojih ćete pobijediti«, **dr. Sandra Scott**, psihološka savjetnica emisije I'm a Celebrity, Get Me Out of Here!

»Ova knjiga mora stajati na svakom noćnom ormariću, jer se na nju možete osloniti da će vam pružiti najbolji savjet – potaknut će vas, uvesti red, otkloniti stres i u konačnici vam pružiti smirenost, bez obzira na to koristite li je na osobnom ili poslovnom području«, **Emilia Fox**, glumica

»Ovo je savršeno inteligentan i intuitivan vodič za svakoga tko želi moć, bogatstvo i utjecaj, bez ikakve muke«, **Simon Sebag-Montefiore**, autor knjige Stalin: The Court of the Red Tsar (Staljin: Dvor crvenog cara)

»To je prava gimnastika za mene: što god napravio, odmah uočavam koristi, ne dosađujem se i ne moram stajati ispod zajedničkog tuša«, **Richard Reed**, jedan od utemeljitelja tvrtke Innocent

»Naposljetku smo dobili ključ koji nam omogućuje pristup golemom kapacitetu našeg mozga kojim se malo ljudi koristi. Već imam osjećaj da se bolje koristim svojim umom. Sviđa mi se!«, **Sahar Hashemi**, utemeljitelj tvrtke Coffee Republic

»Imate li imalo razuma? Željeli biste malo više? Pridružite se The Mind Gymu«, **Nick Jones**, utemeljitelj klubova Soho House

* CBE, Commander of the Order of the British Empire, engl., titula zapovjednika reda Britanskog carstva (prim. prev.)

»Kad je riječ o poboljšanom funkcioniranju uma, The Mind Gym je prava stvar – u gimnastiku uma možete imati potpuno povjerenje, a mogli biste se čak i zaljubiti«, **Rita Clifton**, predsjednica odbora tvrtke Interbrand

Profesori

»Sjajna psihologija oblikovana u zgodne ideje za pametniji život. Vjerodostojno, maštovito i praktično: što više možete i poželjeti«, **profesor Guy Claxton**

»Na mene su dojam ostavili intelektualna logičnost i stručni integritet ove neizmjereno zanimljive i praktične knjige«, **počasni umirovljeni profesor Peter Robinson**

»Ispunjena savjetima za svakodnevni život koji se temelje na najboljim psihološkim istraživanjima iz proteklih pedesetak godina, ova je knjiga obavezna za svakoga tko uistinu želi bolje iskoristiti vlastiti um«, **profesorica Ingrid Lunt**

»Prepuna korisnih uputa za ljude koji se muče s poteškoćama svakodnevnog života, The Mind Gym se koristi novom, pozitivnom psihologijom u praksi i pruža bezbroj načina za bolji i zdraviji život«, **profesor Michael West**

»Dobro napisana knjiga utemeljena na kvalitetnim istraživanjima, ispunjena dobrim savjetima, korisnim napomenama, točnim upitnicima za samoprocjenjivanje i korisnim praktičnim vježbama. Sadrži desetak puta više informacija od drugih sličnih knjiga, uredno podijeljena u zgodno oblikovane i lako shvatljive odjeljke«, **profesor Adrian Furnham**

Prvog rujna 2000. godine u zgradi Deutsche Bank održana je prva, ubrzana i osobna radionica The Mind Gym u trajanju od 90 minuta, prepuna praktičnih savjeta za bolje korištenje uma.

Od tada je:

- osmišljeno je 66 različitih tema za radionice, uključujući i »Obavljanje poslova«, »Recite *ne*«, »Dinamično prebacivanje poslova drugima« i »Sat u trajanju od 90 minuta«

- u njima je sudjelovalo više od 100.000 ljudi; 92 posto polaznika nakon nekoliko tjedana je ustvrdilo da se koriste naučenim

- 360 organizacija je sudjelovalo u radionicama, od BBC-ja i Londonskog poslovnog fakulteta do tvrtki Virgin, Microsoft i BP

- radionice se održavaju na pet jezika u 27 zemalja, a vode ih treneri koji žive u Velikoj Britaniji, Sjedinjenim Američkim Državama, Australiji, Irskoj, Francuskoj, Španjolskoj, Italiji i Austriji

- Internetska stranica osnovana je u siječnju 2005. godine, a ima 30.000 članova.

No, to je samo statistika

Oni koji su sudjelovali u radionicama na temu vremena mnogo vam toga mogu ispričati o tome koliko drukčije sada postupaju. »Kad razgovaram s trgovinama telefonom, ti razgovori duže traju i najprije pažljivo saslušam poteškoće sugovornika. Nakon toga su mnogo skloniji suradnji«, objasnio je jedan sudionik. »Prije radionice prvih pola sata na poslu nisam mnogo toga napravio. Sada sam svjestan da je to razdoblje u danu kad sam najsvježiji te ga koristim za teže probleme, što znači da ih brže rješavam«, kaže drugi. »Prestao sam brinuti o ravnoteži između posla i života te sada više uživam i u jednom i u drugom«, oduševljen je treći.

»*The Mind Gym sam prihvatio kao religiju i na mene je uistinu snažan dojam ostavila njezina upotrebljivost*«, izjavio je Steve Crabb, industrijski

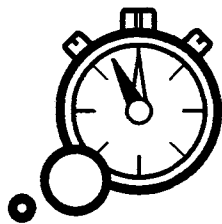
stručnjak i urednik časopisa *People Management*. »Ono što je Fosbury* postigao u skoku uvis, to je metoda The Mind Gym postigla u učenju«, uzviknuo je dr. Bill Lucas, izvršni direktor Kampanje za učenje.

Akademski odbor The Mind Gyma, sastavljen od četiri profesora psihologije (svi su suradnici Britanskoga psihološkog društva, a jedan je bivši predsjednik), brine o tome da sadržaj knjiga The Mind Gym bude točan i suvremen. Odbor, između ostaloga, dodjeljuje nagradu The Mind Gym za nova otkrića i istraživanja o tome kako možemo učinkovitije koristiti vlastiti um, pa bismo mogli reći da nam pruža najnovija razmišljanja o razmišljanjima.

Knjiga »*The Mind Gym, Gimnastika uma: Dajte mi vremena*« prepuna je najpopularnijih napomena, uputa i metoda iz radionica i predstavlja drugu knjigu iz serije The Mind Gym (drugu u seriji izdavačke kuće Time Warner Books). Za dodatne informacije i još mnogo drugih sadržaja posjetite internetsku stranicu www.themindgym.com.

* Richard Douglas Fosbury, osvojio je zlatnu medalju u skoku uvis na Olimpijskim igrama u Mexico Cityju 1968. godine; na istim je igrama uveo novu metodu skakanja, poznatu kao Fosburyjev skok: više nije skakao okrenut licem prema šipki, kao što se skakalo u to doba, nego se u skoku okrenuo, tako da je skakao na leđa (prim. prev.)

Dajte mi vremena



Problem nedostatka vremena star je gotovo koliko i samo vrijeme. O tome je pisao još rimski filozof Seneka 49. godine. Toj je temi posvetio čitavu knjigu pod nazivom *O kratkoći života*.

Dvije tisuće godina kasnije postoji tako velik broj priručnika, radionica i internetskih stranica sa savjetima o tome kako da u što manje vremena što više posla obavimo da bi nam mogli ispuniti sve vrijeme koje imamo. Ali još nismo zadovoljni.

To govori ili da ne postoji rješenje, da je nezadovoljstvo vremenom dio ljudskoga stanja, ili da moramo pronaći drukčiji način da se pozabavimo tim problemom.

The Mind Gym – Gimnastika uma nudi drukčiji način, koji se barem u četiri značajna vida razlikuje od velikog dijela tradicionalnih savjeta o upravljanju vremenom.

Kvalitetno provedeno vrijeme

Cilj toga novog pristupa jest da se osjećamo ugodno u pogledu vremena, kako u odnosu na to koliko ga imamo, tako i u odnosu na to kako ga trošimo.

Nažalost, uzaludan je pokušaj pronalaženja »dovoljno vremena«. Tek što shvatimo da imamo nešto slobodnog vremena, izmislimo čitav niz uzbudljivih novih pothvata kojima se želimo baviti i u tren oka više nemamo dovoljno vremena. To je posve zdravo. Svaki pokušaj ograničavanja vlastite mašte i sklonosti prema novim pustolovinama doima se pogrešnim. Isto tako, to znači da smo osuđeni na vječnu nestašicu vremena (ili na nerazvijenu maštu). To možemo doživjeti kao patnju ili kao sastavni dio životne igre, kao što je činjenica da se u špilu karata uvijek nalazi samo jedan trefov as. Kako god bilo, imati »dovoljno vremena« nije koristan cilj.

Ono za čim vrijedi težiti kad je riječ o vremenu jest zadovoljstvo. Ili još bolje, vrijeme koje nam pruža radost.

Dajte mi zadovoljstvo

Ovaj novi pristup ne bavi se načinima na koje možemo biti djelotvorniji, nego predstavlja tri čimbenika koji nam pomažu da se dobro osjećamo u pogledu vremena: kontrola, usredotočenost i svrha. Ti čimbenici imaju moć stvaranja radosti u vremenu, a svi zajedno su doslovce nepogrešivi te jamstvo za dobro provedeno vrijeme.

Kontrola

Kad je riječ o zaposlenicima s punim radnim vremenom, iznenađuje što su u pogledu ravnoteže između rada i slobodnog vremena najsretniji oni koji rade najduže: koji imaju vlastiti posao. Taj se paradoks objašnjava jednostavnim, ali presudnim otkrićem: što imamo veću kontrolu nad vlastitim vremenom, to se bolje osjećamo u pogledu načina na koji ga trošimo.

Usredotočenost

Sreća je stanje uma koje se najčešće javlja dok smo predani onome što radimo, bilo da je riječ o usponu na Himalaje, pokušaju da prijedemo na sljedeću razinu u igrici »Velika krađa automobila« ili slikanju akvarela. Nije važno koja je aktivnost u pitanju. Važno je da smo dovoljno posvećeni i uzbuđeni svojim djelovanjem i posve usredotočeni. U takvim prilikama daleko je veća vjerojatnost da ćemo imati osjećaj kako smo dobro proveli vrijeme.

Svrha

Najzadovoljniji smo kad vjerujemo da se bavimo važnim poslom. Možda nam neki poseban posao pomaže da ostvarimo osobnu ambiciju: da postanemo školski ravnatelj ili nastupimo na koncertu. Možda svojim poslom pridonosimo nekom većem cilju: pomažemo djeci ili pružamo zadovoljstvo ljudima.

Svakome po njegovoj mjeri

Svatko od nas ima svoj vlastiti vremenski ritam. Zbog toga bi ono što koristi Jacku za Jill moglo predstavljati ograničenje, ili čak katastrofu.

Dok se neki ljudi mnogo bolje osjećaju kad planiraju kako će provesti vrijeme, drugima je to izvor nepodnošljivog pritiska.

Treća razlika u pristupu The Mind Gyma – Gimnastike uma jest u tome što poštuje naše međusobne razlike. Dok nas tradicionalni pristup pokušava navesti da se pomaknemo s točke A, našeg trenutačnog nezadovoljavajućeg načina života, do točke B, guruove čarobne formule, The Mind Gym pokušava navesti ljude da s točke A sagledaju svoje različite mogućnosti.

Zbog toga su u knjizi navedeni nizovi upitnika i drugih korisnih sredstava koji će vam pomoći da utvrdite svoje individualne sklonosti u pogledu vremena. Dobit ćete i mnoštvo savjeta o tome kako se poslužiti rezultatima testova da biste otkrili koje će vam metode najvjerojatnije koristiti, a koje biste trebali izbjegavati.

Namjera nam je da postanete svjesniji svojih mogućnosti i da se upoznate s njihovim posljedicama, a ne da vas nasilno uguramo u jedan kalup koji bi trebao odgovarati svima.

Čvrst kao sat

Postoji čitav niz sjajnih psiholoških ideja koje bi nam, samo kad bismo saznali za njih, nezamislivo olakšale život. Nažalost, većina ih je skrivena u stručnim knjigama i časopisima koji su nerazumljivi svima, osim najobrazovanijima. Na drugom kraju spektra postoji naizgled neograničena zaliha lako shvatljivih knjiga i metoda samopomoći, ali se one nerijetko temelje samo na mudrosti autora.

Četvrta razlika u pristupu The Mind Gyma – Gimnastike uma jest u tome što se služi najkorisnijim elementima tih dviju skupina metoda, često na neočekivan način.

Vrijeme je tema u kojoj je takav pristup osobito koristan. Znanstvenici uglavnom odbacuju tradicionalne načine upravljanja vremenom. Neki su čak radili eksperimente kako bi provjerili učinkovitost tih starih metoda i otkrili su da one nisu nimalo utjecale na njihovu učinkovitost u usporedbi s ljudima koji nisu sudjelovali u eksperimentu.

Populisti, pak, ili nisu svjesni rezultata neovisnih istraživanja o ljudskim bićima i o njihovom odnosu prema vremenu (primjerice, Moja vrsta vremena, poglavlje B), ili su ih odlučili zanemariti.

Intelektualci i populisti, kako se čini, stoje na posve različitim stranama. A i jedni i drugi imaju vrijedne uvide. Ako ih povežemo, staru ćemo temu moći promotriti na nov način.

Primjerice, u poglavlju M (Ometanja), nenamjerne lančane reakcije, kako ih je nazvao čuveni psiholog Eric Berne, koje uzrokuje naše

ponašanje, udružuju se s populističkim metodama za rješavanje problema ometanja. Rezultat je odgovor kako možete promijeniti ono što radite danas da biste smanjili ometanja koja će vam se događati danima, tjednima, pa čak i mjesecima kasnije.

Metode su posve nove samo na onim područjima u kojima nema važnih izvora, a čak se i u takvim slučajevima temelje na čvrstim psihološkim načelima.

Uvjerenja The Mind Gyma – Gimnastike uma

Pristup The Mind Gyma vremenu, kao i drugim temama, temelji se na sljedećim pretpostavkama.

- Mi odlučujemo kako ćemo razmišljati. Nismo unaprijed programirani da svijet sagledavamo na određen način, nego možemo – uglavnom – slobodno odlučiti kako ćemo razmišljati i komunicirati.
- Svi možemo napredovati. Kao i u teretani u kojoj možemo steći bolju kondiciju, i u The Mind Gymu možemo pronaći načine da postanemo umno sposobniji i zadovoljniji načinom na koji trošimo vrijeme.
- Skloni smo potcijeniti činjenicu da nam je velik dio onoga što radimo već prešao u naviku, jer se koristimo unaprijed određenim programom koji smo postavili prije mnogo godina, a zaboravili smo da ga možemo promijeniti. Otkrivanjem većeg broja dostupnih mogućnosti bit će nam lakše napustiti sadašnje navike ili programe.
- Ponekad je jedna od unaprijed određenih mogućnosti bolja od stare mogućnosti. Primjerice, metoda koja nam omogućuje da čitamo brže i bolje shvaćamo pročitano korisnija je od sporije i manje detaljne metode čitanja (vidi poglavlje P). No, u različitim okolnostima potrebni su različiti pristupi stoga je, sve u svemu, izuzetno korisno imati na umu čitav opseg različitih mogućnosti.

Svrha ove knjige jest pomoći vam da postanete svjesniji svojih navika u pogledu vremena te da možete donositi utemeljenije odluke o tome želite li promijeniti te navike i kako ćete to učiniti.

Stoga vam ne dajemo recepte, nego samo mnoštvo iskušanih sredstava i metoda između kojih možete birati i koje možete koristiti.

Jesu li djelotvorne?

Savjete, sredstva i metode u ovoj knjizi iskušalo je 100.000 ljudi koji su sudjelovali u radionicama The Mind Gyma – Gimnastike uma. Ako su ih oni smatrali praktičnim i korisnim, ne samo na kraju radionica, nego i nakon nekoliko tjedana ili mjeseci, tada smo ih uključili u knjigu. Da nisu bili korisni, ne bi se našli ovdje.

Knjigu je, osim toga, pregledao Akademski odbor profesora psihologije za Gimnastiku uma, a svi su oni suradnici Britanskoga psihološkog društva, dok je jedan bio i predsjednik Društva. Zbog toga u knjizi nema nijedne isprazne poruke.

A što sada?

Naslov sljedećeg poglavlja glasi: »Nemam vremena za čitanje ove knjige«. Ako i vi imate takav osjećaj, tada biste trebali pročitati to poglavlje. U njemu se nalazi upitnik koji će vas odvesti do za vas najkorisnijih poglavlja.

Slobodno možete prelistati sažetak svih poglavlja (29. stranica), i odabrati ono što vam se sviđa. Ovu knjigu ne morate čitati određenim redom, a nema potrebe ni da je čitate od početka do kraja. Vaše je vrijeme previše dragocjeno za to.

Tik, tak. Tik, tak.

Nemam vremena za čitanje ove knjige

Malo je vjerojatno da biste svoje vrijeme najbolje iskoristili kad biste ovu knjigu pročitali od korica do korica.

Neka bi vam poglavlja mogla biti iznimno korisna, ali druga bi vam mogla biti potpuno nevažna. Ako rijetko odlazite na sastanke, nećete imati velike koristi od poglavlja Q, Kratki sastanci, a ako ste već ionako vješti u prenošenju poslova na druge, neće vam trebati upute iz poglavlja R, Oslobodite se tereta.

Navodimo nekoliko načina na koje možete doći do onoga što vam je potrebno, i to što prije.

Pročitajte poglavlje koje vas privuče i neka na tome ostane

Ako su vam potrebni praktični savjeti o tome kako možete odbiti nezanimljiv poziv, a da ne uvrijedite starog prijatelja, tada okrenite stranicu 177., Kako reći *ne* tako da vas zbog toga vole. Možda tražite lijek za pretjeranu predanost poslu (145. stranica), ili se pitate kako ćete se suprotstaviti trendu dugotrajnog radnog dana koji ne donosi osobitu korist (Trendovi koji uništavaju vrijeme, poglavlje T). Sažetak svih poglavlja na 29. stranici uputit će vas gdje da nađete ono što tražite. Možete čitati koje god poglavlje želite, kao da je riječ o kratkim pripovijetkama.

Pročitajte odjeljak

Poglavlja su podijeljena na četiri odjeljka s različitim temama.

Vremenski potpis

- Kakav je vaš odnos prema vremenu i kako biste ga mogli poboljšati?

Kvalitetno potrošeno vrijeme

- Napraviti pravu stvar podjednako je važno kao i pravilno obavljanje poslova. Taj odjeljak govori o tome kako kvalitetno potrošiti dragocjeno vrijeme.

Preuzimanje nadzora

- Ovdje ćete naći alate i metode uz koje možete biti sigurni da ćete sami određivati kako ćete provesti vrijeme.

Moć ljudi

- Naše je vrijeme često povezano s vremenom drugih ljudi. Ako su drugi uključeni u vaše vrijeme, ovo je odjeljak za vas.

Svaki odjeljak počinje kratkim pregledom sadržaja.

Usvojite program

Prihvatite jedan od programa opisanih na 21. stranici. Svaki je od njih osmišljen da vam pomogne u ostvarivanju konkretnog cilja, kao i programi vježbi osmišljenih za razvijanje snage ili izdržljivosti.

Osmislite vlastiti program

Na stranicama 26-28. nalazi se upitnik koji će vam pomoći da odlučite koja bi vam poglavlja najvjerojatnije mogla pomoći da se pozabavite svojim trenutačnim prioritetima. Taj je upitnik dostupan i preko interneta. Ispunite ga i rezultate iskoristite za stvaranje programa po vlastitoj mjeri.

Ako vam se više sviđa, možete krenuti od početka knjige i pročitati je do kraja. To je vaša teretana i možete je koristiti kako god i kad god to želite.


The Mind Gym na internetu

Internetska stranica The Mind Gym Online otvorena je neprestano. Ovdje možete vježbati, pripremati se, iznositi svoja mišljenja i, ako želite, natjecati se. Evo što vam nudi:

- Ispunjavanje upitnika i dobivanje detaljnijih objašnjenja rezultata. Upitnik također možete poslati svojim prijateljima i kolegama te otkriti kako se njihova gledišta slažu s vašom idejom o sebi.
- Dostupni su vam konkretni alati koji će vam pomoći da pripremite i poboljšate vlastite planove.

- Možete razmjenjivati ideje i potražiti savjete od istomišljenika, članova The Mind Gyma.
- Možete voditi privatne bilješke o svom napretku, zapisivati detalje svojih osobnih ciljeva i sve ostalo što biste rado sačuvali za sebe.

Neprestano dodajemo nove sadržaje u skladu sa željama naših članova. Da biste postali član The Mind Gym Online, posjetite internetsku stranicu www.themindgym.com i unesite lozinku koja se nalazi na unutarnjim koricama knjige. Ako ste već član, jednostavno dodajte taj kod svom postojećem profilu da biste otkrili riznicu novih internetskih iskustava.

Kad god u knjizi vidite znak , to znači da se na internetskoj stranici The Mind Gym Online nalazi nešto što je s tim izravno povezano i važno. No, ako nemate računalo, ne brinite, sve što nađete na ovim stranicama sasvim je razumljivo i samo za sebe.

Sad znate sve što vam je potrebno za početak. No, ako biste se željeli prihvatiti nekog određenog programa, ili osmisliti vlastiti, tada nastavite čitati redom.

Programi The Mind Gym – Gimnastike uma

Navodimo tri programa koji su osmišljeni da bi vam pomogli da od knjige *The Mind Gym – Gimnastika uma: dajte mi vremena* dobijete što želite, i to što prije i djelotvornije. Vrijeme je, na kraju krajeva, najvažnije.

1 Oslobodi me

Za ljude koji znaju što žele, ali im se čini da nikada nemaju dovoljno vremena za to.

2 Sretni dani

Za ljude koji mnogo rade, ali u tome ne nalaze previše zadovoljstva.

3 Ovladavanje nametljivcima

Za one kojima su najveći problem drugi ljudi.

Ako vas zanimaju ti programi, pogledajte stranice 22-24.