

SADRŽAJ:

PREDGOVOR	11
UVOD	13
1. FIZIČKO TIJELO I FITNES	15
1.1. Fizičko tijelo i sport.....	15
1.2. Tijelo i zdravlje.....	20
1.3. Fitnes aktivnosti.....	25
1.3.1. Izdržljivost.....	27
1.3.2. Snaga.....	29
1.3.3. Pokretljivost.....	31
1.3.4. Pilates metod.....	33
1.4. Značaj fitnesa kao rekreacije.....	35
1.4.1. Nastanak fitnesa.....	36
1.5. Profesionalni fitnes i zdravlje.....	38
1.6. Fitnes kroz zdravstveno-holistički pristup.....	39
1.6.1. Mjerenje pulsa.....	41
1.6.2. Trening.....	43
1.7. Trening i optimalna priprema tijela u raznim dobima života.....	61
1.8. Psiha i meditacija u okviru treninga.....	69
1.9. Fizička aktivnost kao odgovor na stres.....	70
2. FIZIČKO TIJELO I JOGA	72
2.1. Joga i disanje.....	72
2.1.1. Nastanak i značaj joge.....	72
2.1.2. Joga kao svjetska kulturna baština.....	73
2.1.3. Značaj disanja.....	75
2.1.4. Tehnike disanja u jogi.....	76
2.1.5. Elementi daha i potpuno jogijsko disanje.....	77
2.1.6. Osnovna vježba za tri oblika disanja.....	78
2.1.7. Osnovne tehnike disanja u jogi i preporuke.....	79
2.2. Joga i tehnike.....	81
2.2.1. Joga položaji.....	81
2.2.2. Joga asane i koristi od redovnog praktikovanja.....	83
2.2.3. Najpoznatije vježbe u jogi „pozdrav Suncu“.....	84
2.3. Joga i zdravlje.....	88
2.3.1. Blagodeti joge i istraživanja.....	88
2.3.2. Joga i iskustva drugih.....	90
2.4. Primjena joge i uticaj ove aktivnosti na kvalitet života.....	92
2.4.1. UN agenda za održivi svjetski razvoj.....	92
2.4.2. Osnovne preporuke za vježbanje joge.....	95
2.5. Uticaj joge na poslovne ljude.....	97
2.5.1. Korporativna joga.....	97
2.5.2. Nekoliko glavnih razloga zbog kojih je joga potrebna u poslovnom okruženju.....	99
2.6. Primjena joge u marketing i menadžment sistemima.....	103
2.6.1. Strateški povrat ulaganja u korporativne joga i wellness programe.....	103

2.6.2.	Unapređenje korporativne kulture uz jogu i efekti joga na savremeno liderstvo	104
2.6.3.	Svjesnost pri razradi marketinških ideja i moć jasne vizije.....	105
2.6.4.	Uticaj joga na performans kompanije.....	105
3.	SAVREMENE TEHNIKE ZA PROMJENU UVJERENJA	107
3.1.	Važnost i primjena tehnika.....	107
3.2.	Ljudi, tehnike i energetske čakre.....	108
3.3.	Neke od tehnika za rad na sebi.....	114
3.4.	Podizanje svijesti pojedinca i kolektivne svijesti.....	115
3.5.	Genetika	118
3.6.	Moć tehnika	119
3.7.	Ciljevi.....	121
3.8.	Tehnike za primjenu.....	124
3.8.1.	ThetaHealing®	124
3.8.2.	Neuro-lingvističko programiranje.....	127
3.8.3.	Timeline healing tehnika.....	133
3.8.4.	Reiki.....	137
3.8.5.	Eft.....	138
3.8.6.	Joga	147
4.	SAVREMENI KONCEPT MENADŽERA, LIDERA, POJEDINACA I NJIHOVO FIZIČKO ZDRAVLJE	149
4.1.	Kako razviti mindset pobjednika?.....	149
4.1.1.	Mindset koji donosi odluke i koji implementira.....	150
4.1.2.	Kako razvijati rastući mindset?	152
4.2.	Kako postići poslovnu izvrsnost?.....	154
4.2.1.	Moć jasnih ciljeva.....	154
4.2.2.	Najčešće greške pri postavljanju ciljeva	156
4.3.	Kako biti uspješan mentor drugima?	159
4.3.1.	Mentor.....	159
4.3.2.	Upravljanje energijom i vremenom	160
4.3.3.	Koje je pravo značenje pojma pravilna ishrana?.....	161
4.4.	Kako inspirisati i motivisati sebe i druge.....	163
4.4.1.	Šta je inspiracija, zašto je važna i kako inspirisati sebe i druge?.....	163
4.4.2.	Lideri koji inspirišu	164
4.4.3.	Tijelo, um i emocije: Govor tijela oblikuje našu ličnost.....	167
4.5.	Kako biti „unutrašnji vođa“: Upravljanje svojim emocijama	169
4.5.1.	Emocionalna pismenost	169
4.5.2.	Osjećaj unutrašnje svrhe.....	172
4.5.3.	Kompanijska izjava o svrsi	173
4.6.	Postigni više uz više razumijevanja i bolju komunikaciju kroz riječi koje daju rezultate.....	173
4.6.1.	Odgovornost u komunikaciji i rapor	173
4.6.2.	Primjer rapport-a (rapor)	176
4.6.3.	Vođenje i primjeri vođenja.....	176
4.6.4.	Šta je metafora?	178
4.7.	Mindful liderstvo	181
4.7.1.	Samoliderstvo	181
4.7.2.	Koristi mindfulness-a u liderstvu	182

4.8.	O snaži poruke uz NLP	185
4.8.1.	Miltonov model komunikacije	185
4.9.	Liderstvo novog doba u menadžmentu kompanija i organizacija.....	188
4.9.1.	Tržište rada u budućnosti	188
4.9.2.	Kompetencije lidera novog doba	188
5.	MARKETING, PSIHOLOGIJA I MENADŽMENT KROZ KREATIVNOST, USPJEH I ZDRAVLJE.....	194
5.1.	Marketing i nastanak marketinga	194
5.1.1.	Kompanije i okruženje	200
5.1.2.	Razvojni put brenda Koka-kole (Coca-Cola).....	201
5.1.3.	Razvojni put sportskog brenda Najki (Nike)	203
5.2.	Marketing i psihologija.....	205
5.3.	Liderstvo	206
5.4.	Pojedinci i potrošači i njihove potrebe, istraživanje tržišta i ciljne grupe na tržištu.....	209
5.5.	Marketing kroz 4P	212
5.6.	Kvalitet, istina i strast kao osnova uspjeha	215
5.7.	Promocija, promotivni miks i sve vrste promocije	216
5.8.	Važnost internet marketinga.....	218
5.9.	Psihologija novih tehnika u funkciji marketinga i menadžmenta	222
5.10.	Menadžment i nastanak menadžmenta	225
5.11.	Uspješni menadžeri i tradicionalni i inovativni menadžment	227
5.12.	Zdravlje pojedinca i zdravlje i zadovoljstvo zaposlenih.....	229
5.13.	Menadžment ljudskih resursa i psihofizičko zdravlje, ESTH menadžeri	230
5.14.	Dobro psihofizičko zdravlje, zdrava kompanija	234
REFERENCE	236	

Barja Laska, 5. 1. 2022. godine

RECENZENT:

Prof. dr. Mirjana Laska

Mirjana Laska