

# SADRŽAJ:

<b>PREDGOVOR</b> .....	<b>11</b>
<b>UVOD</b> .....	<b>13</b>
<b>1. FIZIČKO TIJELO I FITNESS</b> .....	<b>15</b>
1.1. Fizičko tijelo i sport .....	15
1.2. Tijelo i zdravlje.....	20
1.3. Fitness 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 fitnessa kao rekreacije.....	35
1.4.1. Nastanak fitnessa.....	36
1.5. Profesionalni fitness i zdravlje .....	38
1.6. Fitness 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
<b>2. FIZIČKO TIJELO I JOGA</b> .....	<b>72</b>
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
<b>3.</b>	<b>SAVREMENE TEHNIKE ZA PROMJENU UVJERENJA .....</b>	<b>107</b>
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
<b>4.</b>	<b>SAVREMENI KONCEPT MENADŽERA, LIDERA, POJEDINACA I NJIHOVO FIZIČKO ZDRAVLJE .....</b>	<b>149</b>
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
<b>5.</b>	<b>MARKETING, PSIHOLOGIJA I MENADŽMENT KROZ KREATIVNOST, USPJEH I ZDRAVLJE .....</b>	<b>194</b>
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 njihovo 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
	<b>REFERENCE .....</b>	<b>236</b>