

Inovativnost in kreativnost

Najbolj kreativni so otroci. Bistvo Joge smeha je vzpodbuditi otroško igrivost, ki stimulira desno polovico možganov, ki je odgovorna za kreativnost. Na ta način se rodijo nove ideje in novi pogledi na težave ter vprašanja na delovnem mestu.

Smeh izboljša komunikacijo in nudi več medsebojne odprtosti. Ustvarja občutek varnosti, kjer reči niso več tako pomembne

Izboljšanje koncentracije

Človeški možgani zmorejo največ 90 minut koncentracije. Po 90 minutah prične koncentracija upadati. Vadba Joge smeha, dolga 5-10 minut, lahko koncentracijo občutno izboljša in telo napolni z energijo. Pomaga povečati raven energije, izboljša koncentracijo, sposobnost učenja in potencial posameznika.

Pozitivno delovno okolje

Nezadovoljstvo s službo in sovražno delovno okolje ljudi prisili, da pogosteje menjavajo službe, kar vpliva na produktivnost in donosnost podjetja. Joga smeha ustvari pozitivno energijo in izboljša komunikacijo med ljudmi. Študija Bangalore je potrdila, da se z Jogo smeha prav tako poveča raven pozitivnih čustev in zniža raven negativnih čustev, kar ustvarja čustveno inteligenco. Na ta način se ustvari bolj konstruktivno delovno okolje, kar podjetju zagotavlja zvestobo in obvezo.

Motivacija in komunikacija

Za ljudi, ki delajo na vodilnih delovnih mestih v marketingu in prodaji, je Joga smeha orodje, ki na obraze privabi smeh in ustvari pozitivne občutke, kar izboljša komunikacijske in motivacijske sposobnosti in na ta način poveča število strank ter njihovo zadovoljstvo. Kritičen element v podjetju je, kadar zaposleni ne sledijo svojim delovnim ciljem, kar bi posledično vodilo do skupnega zastavljenega cilja. Joga smeha deluje tako, da vzpodbuja vzdušje med zaposlenimi, da skrbijo in podpirajo drug drugega. Uči razumevanja drug do drugega in vpliva na vsa področja življenja. Zmanjšuje stres in ustvarja harmonijo in ravnovesje, kar vodi v kreativno razmišljanje in usmerjenost k zastavljenim ciljem.

Pozitivni učinki na zdravje

Osnovni cilj vsakega posameznika je uživati življenje, živeti v harmoniji z družinskimi člani in imeti veliko prijateljev, vendar življenja ne mo-



remo uživati, če smo bolni. Joga smeha je edinstvena vadba, ki v najkrajšem možnem času ustvari fizično, psihično in socialno dobro počutje. Že po prvi vadbi je možno čutiti njene pozitivne učinke.

Idealna vadba za zaposlene ljudi

Dr. Kataria, ki se z medicino ukvarja že 30 let, je dejal, da sta dva najbolj pogosta povzročitelja obolenj nepravilna prehrana in pomanjkanje gibanja, kar vodi do obolenj srca, hipertenzije, diabetesa in mnogih s stresom povezanih obolenj.

Zaposleni ljudje nimajo veliko časa za vadbo. Dr. Williams Fry, Univerza Stanford, je dokazal, da je 10 minut smeha enako 30 minutam vadbe na napravi za veslanje. Namen vseh aerobnih vaj je namreč stimulacija bitja srca, izboljšana cirkulacija, dovajanje kisika in odvajanje odpadnih snovi iz telesa. Če 10 minut izvajate smejalne vaje, bodo koristi za telo enake, kot če bi 30 minut tekli (v tem primeru vam to ni potrebno).

Vzpostavljanje ravnovesja v velneških centrih

Avtorica:

Maša Zorn
kvalificirana svetovalka
za feng šui

Harmonično okolje omogoča posamezniku globlji stik samim seboj, vzpostavlja ravnovesje, podpira njegovo individualnost, ugodno vpliva na zdravje, razvoj ter sprošča telo, um in duha. Zdravo okolje za svoj obstoj potrebujemo vsi, še zlasti ljudje iz poslovnega sveta. Za slednje je še posebej pomembno, da uživajo pozitivno energijo okolja, ki je po kitajski modrosti feng šuija, osnovno načelo zdravja, razvoja in uspeha.

Vse več ljudi se zaveda pomena celostnega dobrega počutja in harmoničnega bivanja. Pri hitrem življenjskem tempu se radi zatekamo v sprostivne in masažne centre, spajevske, velneške centre in hotele. Iščemo ravnovesje med hitrim ritmom življenja (jang) in časom zase, sprostivjivo (jin), ki nas navdaja s svežo energijo. Pogosto je tega premalo, takrat podležemo stresu. Velneški turizem je v današnjem času več kot dobrodošel, saj posamezniku ponuja pobeg od vsakdanjika s palto zdravja, sprostitve in duhovne hrane. Dober velnes v svojem delovanju vključuje tudi

Ohranjen že tisočletja, je dober feng šui kot dodana vrednost kvalitetnega poslovanja, pripeljal nekatera vodilna podjetja v svetovnem merilu nad povprečje in jim odprl edinstveno in naravno pot delovanja.

zaklade feng šuija, čeprav so ti pogosto skriti. S feng šuijem lahko hoteli, velneški in spajevski centri pritegnejo več gostov, poskrbijo za večje zadovoljstvo gostov in osebja, kvalitetnejšo poslovno klimo in boljši poslovni uspeh. Pravzaprav bi vsak velneški in spajevski center moral v svojo »ponudbo« vključiti načela feng šuija, saj je bistvo obeh v ohranjanju ravnovesja posameznika in njegovem dobrem počutju, tako na psihofozičnem kot duhovnem področju. Za holistično harmonijo je potrebno upoštevati načela feng šuija že pri arhitekturni zasnovi zgradbe in njene okolice.

