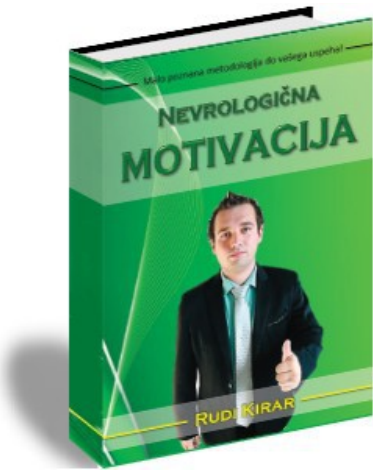
Intervju: RUDI KIRAR ZAUPA SKRIVNOST O DEPRESIJI IN USPEHU

Avtor članka: Robert Goreta, www.robertgoreta.com



Včeraj sem bil na pijači z ***Rudijem Kirarjem***, mladim, nadebudnim in uspešnim podjetnikom in tudi pisateljem, saj je napisal odlično knjigo ***NEVROLOGIČNA MOTIVACIJA***. Omenjena knjiga bi morala biti »obvezno čtivo«, ko stopamo na pot podjetništva. Več o tej knjigi si lahko prebereš tako, da klikneš tukaj ali na sliko knjige.

Z Rudijem sva imela izjemno zanimivo in navdihujočo debato, ampak o tej vedno aktualni tematiki (naj ti zaupam, da je šlo za moške in ženske energije) morda kdaj drugič napišem kaj več. Tokrat se bom osredotočil na vidik Rudijevega življenja, ki ga do sedaj nisem poznal.

Mnogo let nazaj je imel Rudi težke življenjske preizkušnje. V tem obdobju ni videl smisla življenja. Skoraj vsak dan je bil popolnoma obupan, brez volje za življenje. Bil je zaprt med štirimi stenami in nikakor ni videl nobenega izhoda iz svoje črne situacije.

Njegovo življenje je bilo polno tesnobe in žalosti. Ni se mogel motivirati niti toliko, da bi opravljal vsakodnevne obveznosti. Velikokrat ni niti jedel, ker je bila njegova bolečina tako velika, imel pa je tudi velike težave v odnosih.

S tem se je spopadal kar nekaj časa in ko je ugotavljal razloge zakaj je prišlo do tega, je ugotovil, da ima mentalne težave, ki jih je korak za korak pričel reševati. Sam pravi, da ***je od nekje dobil izjemno notranjo moč***. Njegovo življenje se je popolnoma spremenilo in doživljal je velike vzpone.

Ko sva se pogovarjala, mi je dejal, da si danes želi stopiti na višji nivo. Da želi živeti svoje življenjsko poslanstvo. To pa ni podjetje katerega je postavil in standard katerega je živel. ***Njegova srčna želja je pomagati ljudem iz kritičnih situacij v DEPRESIJI, v bolj srečno in zadovoljno življenje.***

Rudi mi je povedal nekaj zanimivih podatkov. Tako npr. dandanes trpi za depresijo v ZDA že okoli 10% celotne populacije, številka v EU pa tudi ni tako zelo drugačna in le-ta vsako leto strmo narašča. V svetu je vsako leto okoli milijon samomorov.

Številke postanejo še bolj zanimive, ko izveš, da depresija stane državo ter delodajalce okoli 70-80 milijard evrov na letni ravni. A to še ni vse, saj so tukaj še razpadi družin in še mnoge druge težave.

Skratka, problem je zelo velik in tudi v Sloveniji se premalo govori o tem. To je nekakšna tabu tema. Ljudje so še vedno zaprti za štirimi stenami in ne želijo poiskati pomoči pri strokovnjaku. Šokantna novica je, da si samo 20% ljudi, ki ima depresijo, dejansko najde pomoč. Drugi sploh ne vedo kaj se dogaja z njimi in zato obupajo, kar pogosto vodi do samomorov.

Rudija sem malo več povprašal o njegovih izkušnjah z depresijo in o njegovem novem projektu.

Rudi, kot prvo me zanima, kako se lahko človek po takšni preizkušnji, kot je obup ali depresija, sam postavi na noge in ugleda celotno situacijo in svoje življenje v novi luči? Kaj si ti storil, da si se zopet »vrnil med žive in dejavne«?

Enostaven odgovor je: TEŽKO. :-) Mislim, da so mi še najbolj pomagale knjige o osebni rasti in psihologiji, ki sem jih takrat prebral preko 200. Kajti nihče drug me takrat ni razumel in nihče me ni takrat podpiral. Tudi sam se nisem razumel. ***Edino knjige so me "razumele".*** *V knjigah o osebni rasti se skriva znanje in odgovori na naša vprašanja.*

Potem, ko si uspel normalizirati življenje in na novo vzpostaviti odnose, kateri je bil tvoj naslednji korak? Kaj si naredil oz. kako si razmišljal, da si dosegel svoje cilje?

V bistvu si življenja še nisem normaliziral. :-) V življenju imamo vsi vzpone in padce in s tem se je potrebno naučiti živeti. Večji kot so cilji, večji so padci. Zato se raje ukvarjam s tem, da sprejemam svoje padce, katerih pa je bilo v zadnjih letih pri meni zares ogromno.

Zveni kot kliše, ampak zame 100% drži: **JUTRI JE NOV DAN!** To pomeni, da naslednji dan ne gledam nazaj in je vsak novi dan kot nekakšno novo življenje zame. Zato imam naslednji rek, katerega si v glavi ponavljam vsako jutro: Novi dan, nove priložnosti.

Ko govoriva o ciljih in življenju ... Imaš morda kakšen preprost napotek za bralce bloga, kako naj uresničijo svoje cilje (tako majhne, kot velike)? Kakšne napake, po tvojem mnenju, najpogosteje delamo pri doseganju ciljev?

Prva napaka je, da ***sploh nimamo ciljev***. Druga napaka je, da tudi če imamo cilj, ***nimamo zapisanega cilja***. Tretja napaka je, da tudi če imamo napisan cilj, ***ga ne preberemo vsak dan***. Četrta napaka je, da tudi če imamo napisan cilj, ***ponavadi to ni srčen cilj***. Torej če strnem, ljudje samo mislijo, da vedo kaj si želijo. Zato ***si je treba vzeti več časa in razjasniti kaj si zares srčno želimo***.

In seveda peta napaka je zelo enostavna. Tudi če imamo zelo jasen cilj, ***ponavadi ne delamo dovolj, da bi ta cilj dosegli***. Če vsak dan ne naredimo vsaj eno majhno AKCIJO za dosego svojega cilja, potem smo že takoj na začetku obsojeni na propad. Motivacija brez AKCIJE je kakor avto brez bencina!

Enostavno vprašanje, kako se motivirati za opravljanje vsakodnevnih akcij?

Kako se motivirati? Ah ... trapasto vprašanje ... **JUST DO IT!** Ne se hecat z življenjem. Pač, če veš da moraš nekaj narediti, naredi in se NE PRITOŽUJ !!! Težko je. Itak. Ampak vseeno naredi! Ne upaj, da bo jutri lažje. Vsak dan je enako težko.

Kaj pa v kolikor nekdo res izgubi popolnoma vso motivacijo ali voljo do dela in je čustveno popolnoma na dnu?

To se nam vsem dogaja. V kriznih situacijah se je težko zopet postaviti na noge. Eden izmed mojih idolov v podjetništvu je mogotec Donald Trump, zato se v kriznih trenutkih vprašam: ***Kaj bi v tem primeru naredil Donald Trump?*** Tako dobim rešitev iz popolnoma druge perspektive. Takšno preprosto a neverjetno močno vajo lahko naredijo tudi drugi, če imajo kakšnega idola, katerega dobro poznajo.

Kaj narediti, ko je človek v obupu in pomisli tudi na samomor?

Najbolje je, da po celi vasi raztrosite to šokantno novico hahaha :-) Ammm ... nujno potrebno je, da se o tem pogovorite z vašim dobrim prijateljem, tudi če temu prijatelju ne zaupate popolnoma. Kajti pogovor ne glede na vse pomaga. V drugi fazi pa takoj brez oklevanja pokličite na 112 in vezali vas bodo strokovnjaku, ki vam bo pomagal razrešiti vaše dvome in črne misli. ***Ne se hecat z življenjem. Življenje je samo eno. Depresija je ozdravljiva!***

Za konec pa še ena misel za najbolj obupane: ***Ne delajte samomora, ker boste tako ali tako kmalu umrli. Smešno, a resnično ...*** Življenje je lepo, če si takšnega naredimo. Sedaj pa pridno na delo.