



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

21. 09. 2011.

ОСОБИНЕ ЦИЉЕВА

У прошлом броју говорили смо о томе зашто је важно постављати циљеве и разложимо зашто то не чинимо. А сад идемо даље. Уколико желимо нешто да променимо у животу онда морамо да имамо у виду да циљеви да би били успешно постављени имају неке своје особине, о којима морамо водити рачуна уколико их заиста желимо и остварити. Ово је битно, јер нам онда други кораци ка њиховом реализовању постају јаснији.

Ваш циљ мора бити личан

За остваривање циљева је битно да постоји јака жеља која ће вам помоћи да превазиђете све препреке на које наиђете. Да ли можете одржавати ту јаку жељу уколико он није само ваш?

Колико пута сте у животу радили против своје воље нпр. имали добре оцене због родитеља, на послу радили нешто што вам се баш не допада, јер вам шеф наређује или се плашите да бисте могли остати без посла. Сигурна сам да је свако од вас имао такво искуство. И како сте се тада осећали? Сигурно не добро.

Зато циљ који ви постављате себи мора бити само ваш. Морате га ви сами изабрати, а не да то неко ради уместо вас (ово се често може испољити у познатим реченицама типа „то је добро за тебе“) или да га бирате



да бисте задовољили некога ко је за вас важан. Такође циљеви морају бити у складу са вашим вредностима, уверењима и ставовима о животу. Када се придржавамо овога, онда циљеви могу бити заиста лични.

Међутим, оно што се често дешава у пракси је да не можемо баш најјасније да одредимо шта је то што би било само наше. Често се уплашимо да у туђим очима можемо изгледати себично, па онда и одустајемо од себе и својих жеља. Оно што бих нагласила је да водити рачуна о себи и својим потребама не значи да не водите рачуна о туђим, као да ако радите нешто за себе нећете радити и за друге. Уколико одустајете од својих потреба бићете углавном нервозни, незадовољни, имаћете честе изливљења, можете бити и благо депресивни, лоше спавати. Наравно ово не долази оједном већ током времена. И онда се питамо шта нам је, није нам јасно шта

се дешава. Насупрот томе када водимо рачуна о својим потребама, ми смо задовољнији собом, па имамо боље односе са другима, и много смо ефикаснији у скоро свим областима живота – породица, пријатељи, посао.....

Можда ћете се запитати па одакле онда кренути?

Идите у центар проблема

Постоји више начина како ово можете урадити, а ја ћу навести неколико.

а) Покушајте да се изолујете од свих онолико колико вам је потребно и запитајте се „Шта стварно желим да урадим од свог живота.“

Када себи поставите ово питање можете осетити благу конфузију и да не можете јасно да одговорите, јер ће вам много мисли, сећања или искуства из прошлости долазити. Можете бити тужни и збуњени јер не знате

одговор на ово питање и онда почети себе да оптужујете, кињите или придајете неке негативне особине. Али немојте то радити. С друге стране може се десити да мислите да сте остварили оно што желите, и да не постоји баш неки конкретан циљ, што често може бити ваш одбрамбени механизам да нешто промените у свом животу.

б) Такође се можете мало опустити и да замислите како би изгледао живот у коме можете да радите, будете и имате што год пожелите. Шта би то било?.

ц) Можете себи поставити још једно питање, а то је „Шта је то што сте желели да урадите, али сте се плашили да покушате, јер сте се плашили неуспеха?“

д) Можете бити и мало суровији према себи и да замислите да имате још шест месеци живота. Како бисте провели тих шест месеци? Шта бисте радили? С киме бисте провели то време? Које послове би завршили? Овде бих волела да вас подсетим на један филм „Тхе буцкет лист – код нас је преведен као Листа последњих жеља.“ Топло препору-

чујем да га погледате.

Следећи корак

А сада полако анализирајте сваку област свог живота – породица, посао, финансије, здравље. Да ли сте забринуте за своје здравље? Да ли вас узнемирава помисао да можете остати без посла? Да ли бринете о огромном минусу на рачуну? Да ли имате неке проблеме у породици? Заиста је много питања које себи можете поставити.

И онда када себи поставите сва ова питања видећете у којој области сте најнезадовољнији. Издвојите оно што је најбитније за вас и поставите циљ. Уколико је то посао онда поставите циљ везан за ту област, ако су то финансије онда нека ваш циљ буде да побољшате своје финансије. Избор је на вама. И немојте се плашити. Ово је почетак. У следећим бројевима ћу писати о још неким особинама циљева, а затим и о корацима ка њиховом реализовању.

И упамтите - можете остварити све што заиста желите.

cecazivkovic@sezampro.rs, тел: 066 234 - 777

У С К О Р О !!!
НОВИ СЕМИНАР
МОЈ ПУТ ДО УСПЕХА