



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

13. 10. 2011.

ОСОБИНЕ ЦИЉЕВА 2 ДЕО

У претходном броју сам писала о томе да циљ мора бити личан тј. само ваш и навела сам разлоге зашто је то важно. Али, на томе се нећемо задржати. Идемо даље.

Ваш циљ мора бити умерено изазован

Често ћете чути да треба постављати јако високе циљеве, и да ако он није висок онда и није циљ. Наравно да је пожељно маштати о највећим остварењима и размишљати о томе, али када говоримо о циљевима то баш и није најбоља стратегија. Уколико поставимо превише амбициозне циљеве, већа је вероватноћа да не успемо, а то може деловати негативно како на мотивацију тако и на самопоуздање. С друге стране, ако поставимо за циљ нешто што знамо да ће се остварити са великом вероватноћом, онда то и није циљ и тада се налазимо у зони комфора о којој сам писала у првом чланку о циљевима.

Значи, кад се ради о циљевима најбоље је је поставити оне који су довољно захтевни, али још увек су изводљиви. Ово ћу објаснити на једном примеру. Замислите да имате некога ко је у школи имао довољан успех и једва се провлачио. Да ли је за такво дете реално да постави за циљ да буде одлично, иако зна какве су му навике у учењу, претходно знање итд. На-

равно то не значи да такво дете не може бити одлично, јер знамо да успех може бити и последица лењости, лоших навика, или неких других спољних околности. Али ако оно постави овакав циљ, онда уколико добије неку лошију оцену може брже да се обесхрабри и да одустане од овог циља. Али ако оно постави за циљ да има добар или врло добар успех, онда ће и неке неуспехе боље поднети и можда ће бити још више мотивисано да постигне циљ.

Није увек лако проценити колико је циљ захтеван. Најбољи начин је постављати циљеве на темељу претходног искуства и онда мало повећати критеријум. Ако до неког циља лакше долазите, онда ћете видети да сте себи дали лак задатак, и тада критеријум можете повећати. Ово се нарочито може применити код учења, али и у другим областима нашег живота.

Циљ мора бити позитиван

Ово је једна од веома важних особина циљева. При формулацији реченица не треба да кажемо нпр. „Нећу пасти испит“ или „Нећу бити



болестан“, већ уместо тога „Положићу испит“ или „Бићу здрав“. Циљ је много лакше остварити када је формулисан тако да у себи садржи нешто ка чему се желите кретати, а не нешто што желите избећи, јер наша подсвест делује на нивоу слика. Ако циљ формулишете као нешто што желите избећи ви стварате слику тога у својој подсвести, а тим се везују и негативни осећаји које та слика буди.

Оно што је такође важно је да избегавате речи као што су покушаћу, надам се, треба/морам и слично. Прво такве речи вам стварају слику да ви нисте у реду, а такође стварате и простор за могућност да нећете остварити циљ. Нпр ако кажете себи „Треба да научим вечерас ту лекцију“ и онда увече прочитате две стране, ви ћете имати

у себи свест да сте покушали и да би то требали, али да нисте успели.

Да бисте јасно осетили о чему пишете урадите следећу вежбу.

Одвојите мало времена за себе да бисте могли несметано да радите. Поделите лист папира на две колоне. Напишите 10 реченица које почињу са „Ја морам“ или „Треба да“ – нпр. морам да учим, морам да смршам, треба да вежбавам сваки дан, треба да спремим ручак итд... Свако ће наћи адекватну активност за себе. А сад насупрот сваке реченице напишите тврдњу која одговара ономе што осећате. Те тврдње почињу са хоћу и нећу. Нпр. „Хоћу да учим“, „Нећу да вежбавам сваки дан“....

Овде је битно да пратите себе. Нико вас неће

контролисати, ово ћете знати само ви, па према томе напишите оно што заиста осећате. Будите искрени према себи.

И док ово радите пратите како се осећате када пишете прве реченице, а затим друге и запишите да осећања. Затим пратите и ваше телесне реакције као и слике које вам се јављају. И пишете. Вероватно ћете открити нешто што вам је до сада било непознато.

Волела би да ваше искуство поделите са мном. Пишите ми!

До следећег сусрета!

Светлана Живковић Симић - дипл. психолог – психотерапеут

066 234 777

email – cecazivkovic@sezampro.rs



СЕМИНАР

МОЈ ПУТ ДО УСПЕХА

21 - 23 октобар 2011