



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

19. 10. 2011.

## ОСОБИНЕ ЦИЉЕВА 3 ДЕО

У овом чланку ћу навести још неколико особина циљева. Ово је веома важно, јер када знамо све ове особине онда ћемо их на правилан начин и поставити, што је већ пола пута ка његовом остварењу. Моје искуство у раду је да се људи обично саплету на овом месту и да онда одустају од својих жеља.

### УПАМТИТЕ:

**ПРАВИЛНО ПОСТАВЉЕН ЦИЉ ОДРЕЂУЈЕ КАСНИЈЕ АКЦИЈЕ КА ЊЕГОВОМ ОСТВАРЕЊУ.**

### ЦИЉ МОРА БИТИ МЕРЉИВ

Када је ваш циљ мерљив, онда можете тачно знати да ли сте га остварили, а ово је веома битно за ваше лично осећање добробити.

Узмимо за пример студента. Када студент крене да учи не треба да постави циљ „Вечерас ћу учити историју“, већ „Вечерас ћу научити другу и трећу лекцију из историје“. Ово је сасвим мерљиво.

Можете задати себи за циљ да желите да добијете одређену оцену из неког предмета, или да желите да добијете неки посао....

Међутим људи се често збуне у постављању циљева који су везани за здравствено стање. Често чујем изјаве „Желим бити здрав“, „Нећу да имам висок притисак“, „Нећу да имам алергију“. Шта ми онда радимо? Постављамо негативни циљ (а у прошлом броју смо навели да циљ мора бити позитиван), а овако постављени они нису ни мерљиви.

Шта за вас значи бити здрав? Свако има свој критеријум. Шта значи да немате висок крвни притисак? За некога је висок притисак 140/90, док је за некога то нормалан притисак. Шта значи да немате алергију? За некога то може значити да нема гушење, за другога да му не цури нос и не сврбе очи, за трећег да нема екцем. Значи сви се разликујемо у критеријумима здравља.

Ево једног примера правилно постављеног циља.. „Хоћу да мој крв-

ни притисак за шест месеци буде од 120/80 до 130/90. Како ћу знати да сам остварила циљ. Нпр. мерићу га 3 пута дневно и пратићу га један месец. Ако је он у 80% мерења у оквиру ових граница онда сам ја свој циљ остварила.

То повлачи за собом и добро осећање, и можда постављање другог циља да тај критеријум буде да у 90% мерења, мој притисак буде у оквиру ових граница.

Наравно да се онда наши критеријуми повећавају, а ми смо испуњени осећањем задовољства што смо успели и онда смо мотивисани да предузимамо и друге акције које воде ка нашем бољитку.

У овим примерима које сам навела, провлаче се још две битне особине циљева.

### ЦИЉ МОРА БИТИ СПЕЦИФИЧАН

Слично као и особина мерљивости, специфичност се односи на прецизно дефинисање властитог циља. Ове две особине су повезане, јер ако је циљ довољно специфичан, он ће бити и мерљив. Што су циљеви специфичнији већа је и мотивација да се остваре.

„Учићу вечерас историју“ је неспецифичан и немерљив циљ. Учићу вечерас историју и прочитаћу и научити 3 лекције“ онда је он већ мерљив. Али ако кажемо „Вечерас у 19 сати прочитаћу и извадићу белешке из те три лекције и сваку ћу се преслишати“ онда је он заиста специфичан. Овде имамо више активности, и када обавимо сваку стварамо пози-

тивне емоције код себе и онда смо више мотивисани ка даљим корацима.

### ЦИЉ МОРА БИТИ ВРЕМЕНСКИ ОГРАНИЧЕН

Ово је задња особина о којој ћу писати. Јако је важно да сваком циљу који задајете поставите границу до када мора бити готов. Ова временска граница мора бити реалистична, а који ћете рок себи ставити зависи колико сте у постављању циљева водили рачуна о свим особинама о којима сам писала. Немојте да рок буде предугачак, јер ћете онда изгубити вољу да га испуните, а немојте ни да буде прекратак, јер онда се може десити да га не остварите и онда ћете лакше одустати, или ће вам мотивација пасти, и лоше ћете се осећати. Добро процените потребно време и држите се тога.

Зашто је ово важна особина? Пре свега сви имамо тенденцију да одлажемо извршавање одређених активности до рока који нам је дат. Ако нам је крајњи рок за обављање неког задатка 10 дана, ми ћемо га тада завршити, и обично ћемо око осмог дана уложити максималан напор да га завршимо. После тога, када анализирамо све што је било потребно да се уради, видећемо да нам је било потребно много мање времена. Ако следећи пут задамо себи краћи рок, гарантујем вам да ћете то урадити у том року.

Уосталом, сада то знате па експериментишите са собом.

Ово је све што сам имала да напишем о особинама циљева. Уколико желите да кренете у акцију,



препоручујем вам да прочитате претходне чланке (које можете наћи на сајту [www.pravenovine.com](http://www.pravenovine.com)), јер је све повезано. У следећем броју ћу писати о корацима који су потребни у писању циља, плану акција, додатним стратегијама ... Уколико имате нека питања, идеје, размишљања волела би да то поделите са мном. Желим вам да

направите први корак ка остварењу онога што желите.

До следећег сусрета!

Светлана Живковић Симић - дипл. психолог - психотерапеут

066 234 777

email – [cezazivkovic@sezampro.rs](mailto:cezazivkovic@sezampro.rs)

Научите да успешно остварујете своје циљеве

СЕМИНАР

## МОЈ ПУТ ДО УСПЕХА

Технике за остваривање врхунских резултата

Семинар ће се одржати од 21. до 23. октобра 2011. године

Сва обавештења можете добити на:

[www.novihorizonti.rs](http://www.novihorizonti.rs)

и телефоне:

066/234-777 и 064/372-3782

**ПРИЈАВИТЕ СЕ НА ВРЕМЕ!!!  
БРОЈ МЕСТА ЈЕ ОГРАНИЧЕН!!!**