



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

27. 10. 2011.

ЗАПИСИВАЊЕ ЦИЉЕВА

Пре него што кренемо даље подсетимо се особина циљева. Циљ мора бити личан, умерено изазован, позитиван, мерљив, специфичан и временски ограничен. Сада када сте се упознали са особинама циљева, време је да се крене на конкретне акције. Време је да почнете да пишете.

Купите неку свеску која ће вама бити привлачна и која ће бити ваша свеска успеха. Одаберите неку лепу слику која ће вас подсећати на остварење циљева и залепите је на прву страну и крените.

ОДЛУЧИТЕ ШТА СТВАРНО ЖЕЛИТЕ

Ово је први корак који морате учинити. Може вам се десити да мислите да немате никаквих жеља или да их имате превише. Ако мислите да их немате, препоручујем да размислите о томе у којој области живота (посао, породица, емотивни живот ...) бисте волели нешто да промените (а сигурна сам да постоји област у којој би волели да направите неке измене) и то поставите као свој циљ.

Уколико имате превише жеља и не можете да се одлучите шта да одаберете, онда их ставите на папир и полако усмерите пажњу на сваку од њих. Док их тако читате пажња ће вам се везивати за неке жеље и тада можете осетити благо узбуђење, нелагодност у телу, тугу или неку другу емоцију. Издвојите такве жеље, а онда даље усмеравајте пажњу на њих и тада ћете знати

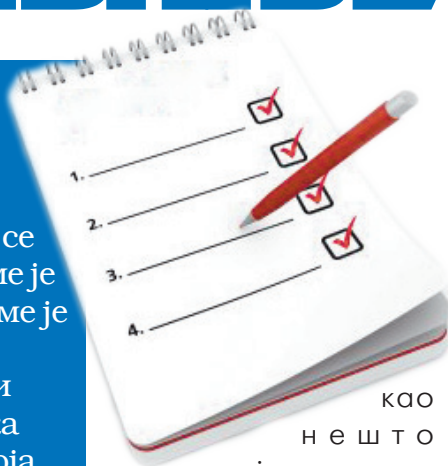
шта је то што желите. Потребно је само да одвојите мало времена.

ПРЕТВАРАЊЕ ЖЕЉА У ЦИЉЕВЕ

Како ћете то урадити?

Упамтите да жеља није циљ. Не можемо рећи „Желим да имам одличан успех у школи“ и да то поставимо као циљ. Ово је само жеља, а када имамо жеље онда не можемо на адекватан начин усмеравати наше акције. Осим тога када нешто желимо онда то често у позадини ствара осећај да то нешто немамо, или да никада нисмо ни имали, па онда могу да се јаве неке негативне емоције када кренемо у акцију. Нпр. Желимо да имамо одличан успех, а раније нисмо то успели, онда то већ ствара неку несигурност у нама и може се веома лако десити да одустанете после првог неуспеха.

Када записујете циљ битно је да га изразите



као нешто што је сасвим извесно.

Упоредите наредне реченице

„Завршићу овај разред са одличним успехом“ и „Желим да завршим овај разред са одличним успехом“. Приметићете да много јачи утисак оставља прва реченица.

Сад када смо одредили циљ, морамо поставити и временски рок за који ћемо га остварити. У овом случају је јасно, јер знамо кад је крај школске године. Али студент нпр. Може поставити за циљ „Положићу страни језик у априлском испитном року 2012.“. Ако хоћемо да будемо још специфичнији онда у циљу напишемо и коју оцену хоћемо да добијемо на испиту.

Водите рачуна о томе да циљ буде позитиван. На пример – циљ вам је да престанете да пушите до 12. децембра 2011. Нећете да напишете „Од 12. децембра 2011. нећу више пушити“ већ „12. децембра 2011. престајем да пушим“

Можете поставити питање да ли да напишете више циљева или само један. То је све индивидуално, а и мишљења људи који се баве овом темом су различита. У многим књигама ћете наћи препоруке да за сваку област живота напишете најмање по један циљ.

Моја је препорука да се у почетку усмерите само на један циљ. Постоји више разлога за то. Више циљева вам може створити конфузију, ваше акције онда могу бити неадек-

ватне, и ви ћете почети лоше да се осећате и на крају одустати од остварења. Када имате један циљ моћи ћете лакше да направите следеће кораке ка његовом остварењу о чему ћу писати у следећем броју.

Поздрављам вас до следећег сусрета.

Светлана Живковић Симић - дипл. психолог – психотерапеут
066 234 777
email – seczavkovic@sezampro.rs

