



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

10. 11. 2011.

КАКО УКЛОНИТИ БЛОКАДЕ КА ОСТВАРЕЊУ ЦИЉА

У прошлом броју сам објаснила зашто је битно писати циљеве, какви они морају бити (позитивно изражени, временски ограничени, јасни...). Сада када сте то урадили идемо на следеће кораке.

НАПИШИТЕ СВЕ ПРЕПРЕКЕ

Размислите добро о свим тешкоћама које се налазе између вас и остварења тог циља. Које су то препреке на које ћете наићи? Да ли је то мишљење других, да ли је недостатак самопоуздања, или мислите да није право време да кренете да га остварујете?

Ако не можете одмах да се сетите које су то тешкоће, вратите се уназад и сетите се неке ситуације када сте поставили циљ и од њега одустали. Размислите зашто сте тако поступили? Верујем да сте сви имали доста таквих ситуација у животу.

Разлози за одустајање могу бити бројни – осећај несигурности, разне врсте погрешних веровања, мислите да ви нисте права особа за тај задатак, није сада прави тренутак за то, немате довољно подршке у другима и још много тога. Ми тада почињемо да кривимо друге

због сопственог неуспеха, јер морамо оправдати себе у односу на друге (да бисмо избегли туђе критике и одбацивање), а и пред самим собом (да би умањили осећај кривице). И тако се стално вртимо у круг. А живот пролази у сталном тражењу кривца.

А онда када сте се сетили тих разлога за одустајање, размислите о вашем садашњем циљу и видите да ли то и сада могу бити препреке ка његовом остварењу. Уколико нисте са собом довољно анализирали тј. прорадили ове препреке са великим процентом сигурности тврдим да ће вам се то исто и сада поновити.

Према томе седите и одвојите време за себе, анализирајте те ситуације, видите које сте грешке правили и да ли сте могли другачије поступити. Када будете то радили будите максимално искрени према себи, признајте себи да сте искључиво ви сами и нико други били одговорни за ваш неуспех. Док будете ово радили, јављаће вам се у свести многи догађаји, и како будете ишли све дубље у ту анализу јављаће вам се ситуације о којима нисте могли ни да сањате. Али то је део процеса и



само будите упорни.

Када све то урадите, онда можете кренути на следећи корак ка остварењу циља, али пре тога желим да упамтите следеће:

Ово је веома важан корак, јер ове блокаде које ми носимо у нама, ко зна колико дуго, су узроци нашег неуспеха. Докле год их имате, тешко је доћи до циља.

Примера за ово има много. Многи су читали књиге које детаљно описују кораке које морате предузети да би остварили оно што замислите. Међутим, у њима се не говори о овим емотивним блокадама. Једноставно се подразумева да ви ако спроведете све кораке који су дати у њима, да ћете лако доћи до циља.

Али се дешава управо супротно – већину људи ове књиге мотивишу да предузму извесне

корак, али када прође неко време (а оно је веома кратко 20 – 30 дана) они брзо одустају. Можете се упитати зашто је то тако? Па управо тада почињу да делују ове блокаде о којима сам писала и јављају се у виду одлагања, одређених мисли (нећу успети, нисам то у стању), погрешних веровањаи на крају до одустајања.

Да вам се то не би десило седите, позабавите се мало својом прошлосту и направите следеће кораке:

1. Направите списак ситуација када сте одустали од циља.
2. Издвојите ситуацију која вам је била веома битна
3. Анализирајте у потпуности сваки детаљ
4. Видите које сте грешке правили
5. Издвојите једну грешку и видите да ли

сте је правили и у другој сличној ситуацији.

Ово можете урадити са више грешака које сте правили. Али на крају оне се најчешће свде на једну.

Моја препорука је да прво урадите ово што сам навела, да бисте могли успешније да кренете даље ка остварењу свог циља. Знавам да је ово тежак корак за већину људи. Одлучите да ли желите да мењате своју реалност или да останете у овој.

Уколико желите да нешто промените ово је један од начина, а по мојој личној процени и најбољи. ИЗБОР ЈЕ НА ВАМА!!!!

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут
066 / 234 777
Email- cecazivkovic@sezampro.rs