



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

17. 11. 2011.

ПЛАН АКЦИЈА КА ОСТВАРЕЊУ ЦИЉА



У прошлом броју сам писала о блокадама које имамо када треба да остваримо циљеве, како их открити и суочити се са њима. И то јесте један од начина да их елиминишемо. Оно што још можете да урадите је да напишете на папир списак акција које морате предузети да бисте препреке уклонили. На пример ако вам је градиво које учите неинтересантно ви можете позвати неког колегу да заједно учите, или направите неке смешне цртеже које повезујете са тим градивом. Можете се такође распитати и за неке технике којима бисте побољшали своје учење. Начини су мно-

гбројни, а ви треба да сами да изаберете како ћете то урадити. И тако можете поступити са било којим циљем.

Преправите свој циљ

Сад кад сте сагледали све тешкоће и могућности за њихово решавање, поново погледајте свој записани циљ. Видите да ли је потребно да направите неке промене и прилагодите га могућим новим информацијама које сте прикупили. Проверите да ли је ваш циљ у складу и са особинама циљева о којима сам писала.

Немојте се плашити да га преправите и ускладите према себи. Када почнемо нешто да мењамо у свом животу често немамо реалне процене како околности тако и неких својих способности. Правити грешке је нешто што је сасвим нормално, и не треба себе критиковати због тога и давати разне критике као што смо то склони да радимо (ја то нећу моћи, ништа не урадим како треба – њихов број је бесконачан). Живот је процес у коме се стално мењамо и адаптирамо на нове околности.

Израда плана акција

План је пажљиво разрађена стратегија остваривања властитог циља. Веома је важно да направимо план акција нарочито за циљеве који су дугорочни, јер нас он држи у стању да смо стално усмерени ка његовом остваривању, а такође утиче и на нашу мотивацију, нарочито у тренуцима када она због разних околности и препрека на које наилазимо почне да опада.

Када направимо план акција ми тачно знамо шта треба да радимо и у које време. Обратите пажњу да вам план буде што специфичнији. У складу са тим није лоше да направите списак потциљева. Објаснићу мало боље шта то значи. Уколико вам је циљ да положите неки предмет у јануарском испитном року, онда ће потциљеви бити да завршите неку област из тог предмете у одређено време. Па ћете онда у складу са

тим направити и списак акција.

Ово је важан корак, јер када велики циљ разложите на више мањих, онда када их остварите ви се осећате добро, добијате више самопоуздања, и ваша мотивација све више расте. Самим тим ће и остваривање следећих акција за вас бити много лакше.

Упамтите да је веома важно да стално одржавате позитивне емоције док идете ка неком циљу.

У следећем броју писаћу о још неким додатним стратегијама које треба да имате док идете ка остварењу циља.

Уколико нисте још поставили циљеве, топло вам препоручујем да учините то што пре, јер ћете се много боље осећати. Препоручујем да прочитате цео серијал чланака на ову тему које можете наћи на www.pravenovine.com, и онда крените у акцију корак по корак.

Светлана Живковић Симић

Дипл. Психолог – психотерапеут

066 234 777 - cecazivkovic@sezampro.rs