



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

24. 11. 2011.

ДОДАТНЕ СТРАТЕГИЈЕ У ОСТВАРИВАЊУ ЦИЉЕВА

До сада сам писала о стратегијама које су неопходне за постављање циљева. И то је сасвим довољно да бисте их остварили. Међутим, уколико желите да што пре стигнете до циља можете користити још неке додатне стратегије који ће вам помоћи у томе..

1. Одредите приоритете

При постављању циљева врло је важно одредити приоритете. Ако идете у школу одредите који су вам предмети најтежи и најважнији. Постоје ли неки предмети који ће вам олакшати разумевање других? Које су то активности које вас најлакше воде до дугорочних циљева?

Ако вам је циљ побољшање здравственог стања одредите активности које ће најбоље утицати на ваше здравствено стање (вежбање, бављење спортом, квалитетна исхрана) и онда правите промене у тим активностима.

Побољшање здравља је врло битан циљ, јер када је наше тело здраво боље ћемо и учити и обављати било коју другу активност.

Одређивање приоритета вам помаже

да се усмерите на оно што је заиста важно и да не губите време на мање важне ствари.

2. Планирајте рано остваривање циљева

У једном од претходних бројева сам писала да циљ мора бити временски одређен тј. Мора имати рок када ће се остварити. Међутим, кад постављате циљеве добро је да испланирате и њихово обављање пре рока који сте задали себи, или који су вам задани споља (шеф, професор).

Тако нпр. када учите за неки испит планирајте да целокупно учење завршите 4-5 дана пре испита. Када тако урадите онда остављате простор за непланиране догађаје који се могу јавити као фактор који омета учење и на тај начин смањујете стрес који је узрокован недостатком времена.

3. Планирајте награде

За сваки обављени задатак, као и за читав циљ испланирајте начин како ћете себе наградити. То не морају бити неке велике награде, него једноставне мале ствари у којима ви за-



иста уживате. Можете изаћи са пријатељима, отићи на базен, било шта урадите. Сетите се да сами себи ода-те признање за сваки успешно обављен задатак.

Ово је веома битан корак. За неке циљеве је потребан дужи временски рок да би се остварио и онда долази и до пада мотивације. Када себе награђујемо за сваку успешну акцију коју обавимо тиме утичемо и на наше емотивно стање и на мотивацију.

4. Размотрите последице

Увек морате размотрити последице својих циљева. Како ће они утицати на ваш каснији живот. Шта ће се побољшати када их остварите. Ако вам је циљ да зарадите неку

количину новца, немојте размишљати о новцу, већ о томе шта ћете променити у животу када га будете имали.

Али пут ка остваривању неког циља има и друге последице, сем ових позитивних. Запитајте се шта ћу морати да жртвујем да би дошао до циља. Да ли ћете смањити изласке и дружење, ако вам је циљ учење? Да ли ћу морати да се одрекне слаткиша – уколико сте решили да се здравије храните.

Али ово су мање последице. Наравно постоје и оне теже.

На пример, хоћете да зарадите више новца. Размишљате да то можете остварити ако

оде у иностранство или почнете да обављате још један посао. Размотрите какве ће последице то имати по вас. Ако имате породицу да ли сте спремни на одвајање, и да ли чланови породице то прихватају? Како ће то утицати на децу, уколико их имате?

О овом кораку мало људи води рачуна, а када се суочи са тешкоћама које носи реалност, често и одустају. Наравно ово не значи да можете сваку тешкоћу предвидети, али већину можете.

Са овим сам завршила писање о циљевима. Надам се да вам је користило, и да ћете оно што сам писала користити и касније у животу. Желим вам свако добро!!!

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs