



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

26. 01. 2012.

## НАЈБОЉА ГОДИНА МОГ ЖИВОТА 5. ДЕО

У прошлом броју сам писала о томе колико неки догађаји из прошлости могу да утичу на нашу садашњост на веома негативан начин и колико је ослобађање тог терета битно за нашу будућност. Навела сам и неке начине како то можемо да урадимо. А сад када смо се ослободили тог терета морамо ићи даље. Следећи корак је да откријемо понашања којима себе саботирамо, и која доприносе томе да имамо стални доживљај да се не померамо у животу. Сва ова понашања су врло оптерећујућа, зато их треба препознати и превазићи.

Прво треба да утврдите која су то понашања. То су пре свега неке наше реакције, мисли које користимо да бисмо избегли да предузмемо неке акције. Те активности су често прикривене, и тешко препознатљиве јер су често врло оправдане. Да би то било јасније навешћу неке примере: једемо колач трећи дан дијете, играмо се на рачунару када треба да завршимо неки задатак, одлагање плаћања рачуна иако знате да ће вам доћи опомена. Навешћу неколико примера таквих врста понашања.

**1. Изговори** – они су аутоматски, не захтевају размишљање ни креативност. Многи од нас су веома присни са нашим изговорима. Наиме, они на први поглед делују веома истинити и у потпуности оправдани. То су често изговори типа: није морја кривица, нисам имао времена, не могу све сама, превелико је, сад сам превише растрзан, нисам



довољно паметан, шта ја ту могу. сви Њихов број је заиста велики.

И тако док користимо све те изговоре ми себе слабимо и одузима нам се способност да стварамо резултате. Они нам саботирају снове за будућност и шаљу нас, изнова и изнова, у већ познате ситуације у прошлости и на тај начин све више појачавају наш осећај беспомоћности.

Увек када користимо изговоре треба да видимо да ли постоје околности које нас физички заиста спречавају да нешто урадимо. Међутим, заиста је мало оваквих ситуација. Изговоре најчешће користимо када нешто уствари нећемо да урадимо, јер то нешто тражи велику жртву од нас – можда ћемо морати другачије да организујемо време, или ћемо морати више да учимо, или ћемо морати да жртвујемо више слободног времена. Можда то што треба да урадимо тражи превише промена од нас које тренутно нисмо у стању да предузмемо.

Сачините списак изговора које користите да оправдате стање у свом животу. Направите храбар избор, одреците се чак и најоправданијег изговора зашто не можете да оства-

рите своју најбољу годину. Приметите како сте много ефектнији када сте у складу са својом визијом пре него са изговорима.

**2. Негативни унутрашњи дијалог** - Немојмо заборавити да наше мисли у великој мери одређују како ћемо делати, и како ћемо се осећати. Тај негативни унутрашњи дијалог може нанети велику штету нашем животу тако што ће нас спречавати да дођемо до својих циљева. Врло је важно да препознате тај свој унутрашњи негативни дијалог, јер вам то даје могућност да правите бољи избор.

Други начин на који нас унутрашњи дијалог спутава јесте путем наших негативних очекивања. Ми очекујемо да нећемо добити оно што желимо, да се нећемо другима свидети, или да ћемо доживети бол или неуспех. Ми често себи узрокујемо стрес и нервозу очекивањима негативних исхода. Очигледан пример су студенти који често падну испит иако знају градиво, баш зато што очекују да неће положити.

Најбољи начин да умањимо снагу негативних очекивања је да потврдимо случајеве када се нису обистинили.

Почните да примећујете свој унутрашњи негативни дијалог који вам црпи енергију и подрива самопоштовање. Следећи пут када почнете да слушате то познато ћаскање препознајте га као зону без награде, уместо да слепо следите његова упутства.

**3. Окривљавање других** – Правила овог понашања су да увек сваљујемо кривицу на друге.

Колико кривимо друге за било какву околност, чак и ако верујемо да је то њихова кривица, толико умањујемо своју снагу да изменимо оно што жудимо да изменимо. Крајње време је да прекинете са таквим обликом понашања и да преузмете одговорност за сопствено понашање.

Уочите у ком сегменту живота кривите неког другог за своје стање и дозволите себи да видите колико бисте имали више снаге да преузете потпуну одговорност за стварање своје најбоље године.

**4. Оправдани ставови** - То су често ставови којима ми оправдавамо своју неадекватност. Они су најчешће родјени из страха. Неки од тих оправданих ставова

Богати људи су похлепни  
Жене треба да су пасивне

Неуспех је лош  
Добри људи су безлични  
Све људи су себични  
Родитељи треба да буду заједно због деце.

Мајке треба да су код куће са децом.

Почните да примећујете сва места где сте сигурни да је живот посебан и направите листу оправданих ставова коју имате у тој области. Запитајте се шта се бојим да ћу открити ако напустим овај оправдани став? Какво ново уверење би ми више помогло у стварању најбоље године?

**5. Самопоражавање понашање** - То су сва она понашања која нас одвраћају од онога што желимо да постигнемо, од наших циљева.

Купујемо брзу храну, а себи смо обећали да ћемо се хранити здраво.

Усредсрећујемо се на оно што други треба да раде, пре него на оно што ви треба да радите.

Одлагање предузимања корака који ће вам донети оно што желите.

Говорити да желите да оставите цигарете, а затим запалите чим скувате кафу.