



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

02. 02. 2012.

НАЈБОЉА ГОДИНА МОГ ЖИВОТА 6. ДЕО

У прошлом броју сам писала о различитим облицима понашања којима сами себе саботирамо и који доприносе томе да стагнирамо у животу. Навела сам и неке конкретне кораке које можете предузимати да бисте та понашања превазишли. Сада ћу прећи на следећи корак.

Прављење плана

Врло је битно да планирате своју годину, јер када знате где идете и које кораке треба да предузмете, онда постаје све много јасније и ви постајете много мирнији јер знате које промене треба да направите у себи. У складу са тим ви ћете доносити и много боље одлуке.

ШТА ПОДРАЗУМЕВА ПРАВЉЕЊЕ ПЛАНА?

Пре свега подразумева јасно дефинисање циљева

Јасно дефинисани циљеви заједно са планираним и извршеним акцијама представљају нешто што нам је неопходно у животу да бисмо дошли тамо где желимо. Међутим циљеви имају неке своје особине којих би требало да се придржавамо при њиховом постављању. Пошто сам о циљевима детаљно писала у претходним

бројевима, овде ћемо се само подсетити неких битних особина циљева, а то су:

- Специфичност – циљ мора бити јасан, прецизан и лако разумљив
- Циљ за вас мора бити остварљив. Морате објективно проценити да ли можете да га остварите, при чему треба да имате реалну слику о својим способностима.
- Он мора бити временски ограничен – значи да морамо знати кад је крајњи рок за његово остварење, као и када ћемо почети да радимо на њему.
- Морате бити способни да га остварите тако што ћете га контролисати. То значи да он не захтева никакву добру срећу, божанску интервенцију или да зависи од другог.
- Циљ мора садржавати план да би се остварио – јасну структуру која подразумева одређене акције, изворе, вештине и подршке која је потребна да би се он остварио.
- Најважније – циљ мора бити записан и морамо се враћати стално на њега.

Када смо јасно дефини-

сали циљеве и направили неки план акција потребно је да креирамо структуру за успех.

Стварање структуре за успех

Када смо јасно дефини-

сали циљеве и направили неки план акција потребно је да креирамо структуру за успех.

Структура је оно што нам дозвољава да се успешно крећемо према својим циљевима и доследно их осварујемо. То је уствари било какав систем или подршка које смештамо у спољашњи свет да би нам помогли у управљању собом, својим временом и својим поступцима.

Календари и распореди су структуре које нам помажу да управљамо својим временом. Планови поступака су структуре које нас подржавају у остварењу визија.

Тренери, пријатељи и остали који нас држе одговорним су структуре које нам помажу и прате наше поступке.

Ове структуре нам често могу бити досадне, и ми онда почињемо често да их избегавамо и имамо отпора према њој. Тај отпор се манифестује као притисак у грудима, чвор у стомаку или било која друга непријатне физичка реакција и често уствари може бити последица вашег страха од неуспеха. Такође се често може видети и нека врста бун-



товности која се манифестује у реченицама типа: „Мени то није потребно“, „Ја то могу на свој начин“. „Не треба мени нико, ја то могу сам“, (ово се често може чути код болести зависности – пушење, алкохол, дрога)

Чврста структура је нешто што нас неминовно води до остварења наших снова. Попут циља, и она треба да буде јасно дефинисана и реална, али то не значи да мора бити ригидна, већ мора бити и флексибилна, што може значити да има дана када се једноставно не осећамо добро или нас ометају неке друге околности. Зато морамо у свом плану оставити и места и за оне дане кад нисмо Ок, када нам треба мало паузе.

Веома је битно да у овај план убаците и овакве дане. Уколико бисмо се стално опирали таквим данима и потискивали их, они би нас све јаче притискали. Овако пустимо да се дешава то што се дешава и пратимо шта ће бити даље. Упамтите да када се опирете нечему то нешто

добија снагу, а кад то пустите и дочекате отворена срца, оно онда може да прође кроз вас и оде.

Врло је битно да не окренемо структуру против нас. Добра структура мора да нам даје осећај подршке. Један од начина да се превазђе ово је да не претеримо са планирањем и да не преуземо превише обавеза на себе које не можемо да извршимо.

Зато је добро да одредите два циља годишње. Ако их остварите онда поставите друге. Али немојте се много затрпавати.

Упамтите - превише густ план је сигуран пут до неуспеха.

Ово је задњи чланак из овог серијала. Надам се да сте нешто ново сазнали и да вам је користило, што би мене заиста радовало. Пишите ми о вашим утисцима. Волела бих да добијем повратне информације. Такође, ако постоје теме које вас интересују можете се обратити редакцији или ми послати емаил.

