



Prijestonica Cetinje



UNITED
NATIONS
MONTENEGRO



JOINT
SDG
FUND
AKTIVIRAJI



*Oснаživanje mladih za prelazak iz
procesa obrazovanja na tržište rada*

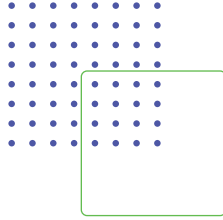
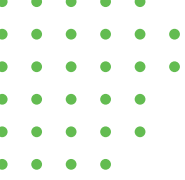
Postavljanje i ostvarivanje ciljeva



JELENA MARKOVIĆ

 INSTITUT ZA
PREUZETNIŠTVO
I EKONOMSKI RAZVOJ





E-knjiga je pripravljena na osnovu Programa obuka za mlade iz Prijestonice Cetinje, u okviru projekta „Osnaživanje mladih za prelazak iz procesa obrazovanja na tržište rada“, koji je realizovao Institut za preduzetništvo i ekonomski razvoj (IPER), Prijestonica Cetinje i Program Ujedinjenih nacija za razvoj (UNDP). Projekat je sproveden u okviru zajedničkog programa UN - Aktiviraj! koji finansira Zajednički fond Ujedinjenih nacija za ciljeve održivog razvoja.

Stavovi izraženi u e-knjizi pripadaju isključivo autorima i ne predstavljaju nužno stavove Instituta za preduzetništvo i ekonomski razvoj (IPER) i Programa Ujedinjenih nacija za razvoj (UNDP).

Materijal je pripremila Jelena Marković, savjetnica u psihoterapiji

Dizajn i prelom: Johart

Jul 2022.



Promjene su teške. Mislim da je ovo jedna univerzalna istina koju ne treba da pokušamo da “pošećerimo”, da je učinimo da zvuči manje naporno, lakše i blaže, prosto je tako - promjene su teške. I svi mi koji smo ikada u životu zacrtali neki cilj smo se sigurno nekada suočili sa ovim i odustali brže nego što smo planirali.

Mislim da je važno da ovaj e-book počnem tako što ću odmah reći da ne postoji brz, jednostavan i lak način da dođemo do apsolutno svega što hoćemo. U svijetu koji voli instant rješenja, gdje je pažnja kraća nego prije 10, 20 ili 50 godina, i svi smo nestrpljiviji nego ikad, postoji i ova činjenica sa kojom vjerujem da je dobro da se suočimo odmah - ostvarivanje svih naših ciljeva je u direktnoj vezi sa time koliko smo dobri u tome da istrpimo i podnesemo određenu količinu neprijatnosti, ostanemo prisutni i dosljedni onda kada stvari postanu baš naporne. U prevodu - **kod ostvarenja ciljeva koji su nam baš vrijedni i važni, instant rješenja uglavnom ne funkcionišu.** Ne postoji brz način da završiš fakultet, spremiš se da istrčiš maraton, vodiš uspješan biznis ili unaprijediš svoje socijalne vještine.

Ali, to što ne postoji brz način da dođeš do važnih stvari ne znači da treba da odustaneš, ili da sve mora da se svode samo na podnošenje nelagodnosti!



Iz mog dugogodišnjeg iskustva rada sa ljudima koji dolaze iz različitih oblasti, kultura i sa najrazličitijim ciljevima, uspjela sam da donesem nekoliko zaključaka za koje mi se čini da mogu da se primijene na sve koji su se hrabro uputili u to da neki svoj cilj zaista dovedu do kraja - od studenata do vrhunskih biznis lidera. U ovom e-booku ću podijeliti sa tobom šta sam ja naučila radeći sa ljudima. Pokazaću ti nekoliko isprobanih strategija koje donose konkretne rezultate. Naučiću te kako da jačaš ono što već znaš da ti je neophodno za uspjeh - dosljednost, motivaciju i suočavanje sa kriznim momentima. Za neke od ovih vježbi će ti trebati papir i olovka, tako da je sada pravo vrijeme da se pripremiš. Uzmi 2 sata vremena i sa puno znatiželje i strpljenja kreni ka svom kreiranju vrhunskih ciljeva. I zapamti: nije poenta da postigneš sve sad i odmah, poenta je da napraviš sistem koji će da radi za tebe i koji će ti dugoročno dati najbolje rezultate!

Preuzimanje odgovornosti

Sada bi bilo dobro da imaš makar neki cilj na umu dok čitaš dalji tekst. Može da bude nešto baš veliko - sticanje neke diplome, pokretanje biznisa, ostvarivanje nekog odličnog sportskog rezultata, a može da bude i nešto manje, poput polaganja jednog ispita. Šta god da je u pitanju, samo na trenutak jasno definiši šta je to što želiš da postigneš.

**GLAVNO PITANJE U VEZI SA TVOJIM CILJEM JE:
DA LI SI SPREMAN/NA DA PREUZMEŠ STOPROCENTNU
ODGOVORNOST ZA NJEGOVO OSTVARIVANJE?**

Kroz rad sa ljudima primjećujem koliko smo svi mi skloni da otpisujemo svoju odgovornost, umanjujemo svoju ulogu i zauzimamo pasivnu poziciju u svom životu. Znam izuzetno mnogo ljudi koji su spremni da za svoju trenutnu životnu poziciju veoma lako nađu odličan izgovor zbog čega je njihov život trenutno van njihove kontrole, a zapravo, istina je da mi kao odrasli ljudi imamo mnogo veću slobodu i značajniju odgovornost nego što sebi dajemo za pravo.

Jedan od načina da primijetiš da li ti otpisuješ svoju odgovornost je da objaviš kako uopšte razmišljaš o stvarima. Ovo se najljepše vidi na primjeru “ne mogu” ili “neću”, odnosno “mogu” ili “hoću”.

A evo na šta mislim: Zamisli, na primjer, tamo neku Martu. Postoji puno stvari koje Marta objektivno ne može da uradi - ne može da istrči 100 metara za 9 sekundi, ne može da dohvati policu koja je visoka 3 metra, ne može da čita Murakamijeve knjige na japanskom. I ovo su sve stvari koje Marta zaista ne može - ona nije svjetski šampion u trčanju, nije visoka 3 metra i ne zna japanski.



A sada zamisli da je Martin cilj da smrša 5 kila. I onda zamisli da je vidiš na nekom rođendanu i da ti ona kaže: “Nisam mogla da izdržim, morala sam da pojedem parče torte”. Ovo je primjer otpisivanja odgovornosti. U realnosti, istina je da je Marta mogla da izdrži, ali nije htjela.

Ovdje bih da napomenem da je potpuno u redu da nešto nećeš, čak i ako je to nešto dobro za tebe, bilo bi idealno rješenje za tvoju situaciju i dovelo bi te do najboljeg rezultata. Mi nismo mašine, mi smo samo ljudska bića i ima dana kada je za naše mentalno zdravlje dobro da donesemo lakši, prijatniji i manje zahtjevan izbor. Ali važno je da budeмо svjesni da smo i u tim trenucima mi odgovorni za sebe, i mi smo ti koji upravljamo sobom.

Kada kažem da je Marta mogla da ne pojede tortu, ali je odabrala da je pojede, ne mislim da je to išta loše! Mislim samo da bi za našu hipotetičku Martu bilo važno da shvati da je ona odrasla i da donosi odrasle izbore nad kojima ima kontrolu. Ako kaže za sebe da “ne može da izdrži” vjerovatno će osjećati nakon toga jaku krivicu što nešto “nije mogla”. I kao posljedicu će prepustiti svu kontrolu toj nekoj višoj sili zbog koje “nije mogla” i to će vrlo brzo dovesti do toga da se u njenom ponašanju apsolutno ništa ne promijeni.

Preuzimanje odgovornosti za svoj cilj bi za Martu moglo da glasi ovako: “Ja biram šta ću da jedem i sada mi se baš jede torta i biram da je u redu da je pojedem. I pošto ja imam kontrolu nad situacijom i ja sam odgovorna za sebe, biram da ću nakon te torte nastaviti da se hranim zdravo. U redu je da sebi popustim oko ovoga.” Ili bi možda moglo da glasi ovako: “Ja biram šta ću da jedem i biram da to sada neće biti torta. Ja sam odgovorna za sebe i procjenjujem da mi to sada nije potrebno.”

Preuzimanje odgovornosti je od nemjerljivog značaja za ostvarivanje ciljeva - jako često postavimo sebi neki cilj, i onda usput ubijedimo sebe da mi to “ne možemo”. Ne mogu danas da učim. Ne mogu da idem na trening. Ne mogu da pridem nepoznatoj osobi na nekoj konferenciji i pitam je da li bi mi dala savjet o pokretanju biznisa. Ne mogu da konkurišem za neki posao.

A ako obratiš pažnju, ništa od ovoga nisu stvari koje zaista ne možemo, već su u pitanju mehanizmi kojima otpisujemo sopstvenu odgovornost. I u redu je da nešto nećeš ili da ti je toliko nelagodno da biraš da ćeš privremeno da odustaneš od toga.



Razumijem da imaš tremu ako treba da priđeš nekome i pitaš za savjet, ali to ne znači da ne možeš to da uradiš. Možda ti treba prvo malo vježbanja samopouzdanja i socijalnih vještina, možda ti treba malo bodrenja i podrške. Ali na kraju dana, niko neće sjesti da uči ili poći na trening ili da traži savjet umjesto tebe. To je tvoj život i tvoja odgovornost i to su sve stvari koje ti zapravo možeš! Ako ti je jako neprijatno i teško da ih uradiš, možeš da vidiš kako da olakšaš sebi, ali je veoma važno da preuzmeš stoprocentnu odgovornost i da znaš da nešto jeste ili nije urađeno, ne zato što ti nešto “možeš” ili “ne možeš”, nego zato što je jedan odrasli i zreli dio tvoje ličnosti donio odluku da nešto hoće ili neće da uradi.

Znam da ovo može da zvuči malo zastrašujuće, ali pomisli samo koliku slobodu ti donosi saznanje da ti upravljaš svojim životom! I naravno, nemamo kontrolu nad okolnostima, ne znamo kako će se budućnost odvijati, ali uvijek imamo kontrolu i odgovornost nad time kako ćemo se mi postaviti i kako ćemo reagovati.

Da li kod sebe primjećuješ da govoriš sebi da nešto “ne možeš”, a zapravo su to u realnosti stvari koje možeš, ali je samo nelagodno?

Pokušaj!

IDUĆI PUT KADA SE OSJETIŠ ZAGLAVLJENO I UČINI TI SE DA NEMAŠ KONTROLU NAD SOBOM, KAŽI SEBI: “JA SAM ODRASLA OSOBA I BIRAM ŠTA ČU DA URADIM. MOJ TRENUTNI IZBOR JE _____ I TO JE POTPUNO U REDU!

ZNAM DA JA IMAM ODGOVORNOST ZA SEBE I DA JE MOJA ULOGA U TOME DA OSTVARIM OVAJ CILJ ZAPRAVO NAJVAŽNIJA.

Borba protiv perfekcionizma

Uz otpisivanje sopstvene odgovornosti, druga najdestruktivnija stvar kojom sabotiramo ostvarenje sopstvenih ciljeva je perfekcionizam. Kada kažem da je neko perfekcionista, ne mislim na to da ima savršeno uredan plakar ili da voli da su sve olovke posložene po nijansama i u savršenoj liniji, već mislim na jedan mentalni obrazac koji nam otežava da se opustimo, dozvolimo sebi da pokušamo nešto novo, i da pogriješimo, i da se zabavljamo i uživamo na putu ka ostvarenju naših ciljeva.

Perfekcionizam je način kojim uslovljavamo sebe i svoju vrijednost. Logika perfekcionizma glasi ovako: "Ja vrijedim i zaslužujem da se osjećam dobro, sve dok stvari radim savršeno i ne pravim nikakve greške. Ako nešto što radim nije savršeno, onda ja ne vrijedim i ponašaću se veoma grubo prema sebi." Perfekcionizam je onaj glas u glavi koji nas ubjeđuje da su svi drugi bolji od nas i da ni ne treba da se bavimo čime god smo krenuli da se bavimo jer sigurno ima neko uspješniji u tome. Perfekcionizam očekuje od nas da briljiramo u svakom aspektu svog života, a ako u tome ne uspijemo (a realno, nećemo uspjeti, jer



niko ne briljira u svemu), onda nam perfekcionizam priča kako nešto nije u redu sa nama, kako nismo adekvatni, kako ni ne zaslužujemo dobre stvari.

Perfekcionizam najčešće dolazi u paketu sa nečim što se zove sindrom varalice (imposter syndrome). Ovo je jedno specifično mentalno stanje u kome se konstantno osjećamo neadekvatno, kao da je sve što imamo posljedica neke čudne greške, a ne našeg truda i zalaganja. Gotovo uvijek je praćeno jednim anksioznim uvjerenjem da će sigurno neko u nekom trenutku shvatiti da mi zapravo ni ne vrijedimo ništa i odbaciće nas. Perfekcionizam i sindrom varalice nas ubjeđuju da ništa što nije savršen rezultat nije dovoljno dobro i prihvatljivo i da nemamo pravo na grešku (ljudi koji se suočavaju sa ovim najčešće prihvataju greške kod drugih i imaju visok stepen empatije prema tome da ljudi generalno ne mogu stalno da briljiraju u svemu, ali i dalje od sebe očekuju vrhunske rezultate u svakom trenutku).

Svi mi smo nekada imali ovaj destruktivni perfekcionizam i sindrom varalice makar u nekoj mjeri. Ovo nas koči na putu ka postavljanju ciljeva na nekoliko načina.

Prvo, ostvarenje ciljeva najčešće podrazumijeva da moramo da se oprobamo u nečemu novom, da krenemo nekim putem kojim nikada do sada nismo išli. Ako je moj cilj da naučim francuski, a nikada prije ga nisam učila, za mene je francuski potpuno nova stvar. Ako je moj cilj da završim master studije, za mene je potpuno novo iskustvo kako se piše master rad, kako se pravi istraživanje, kako se obrađuju podaci...

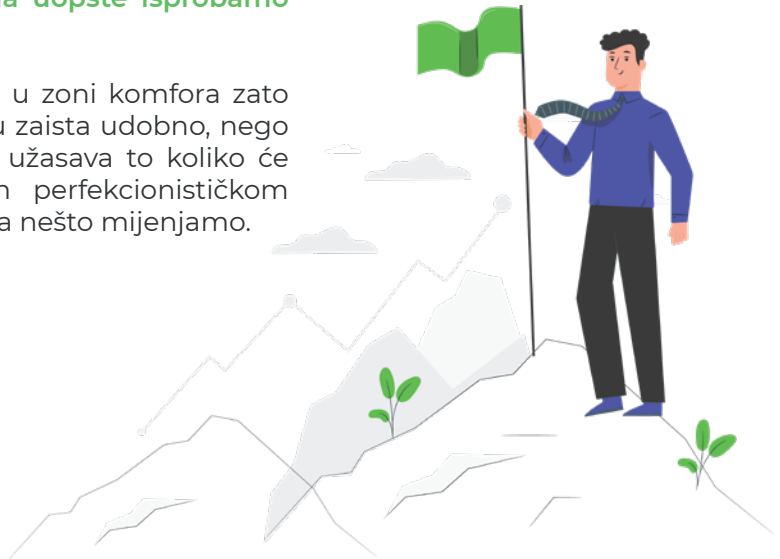


Naši ciljevi su stvari koje mi sada ne posjedujemo, stanja u kojima trenutno nismo (a željeli bismo da budemo), vještine koje nemamo, a planiramo da ih steknemo. I ovo znači isprobavanje novih stvari, guranje sebe u nešto što nam nije udobno i u čemu u startu nismo dobri. Za perfekcionista, ovo je izvor ogromne frustracije.

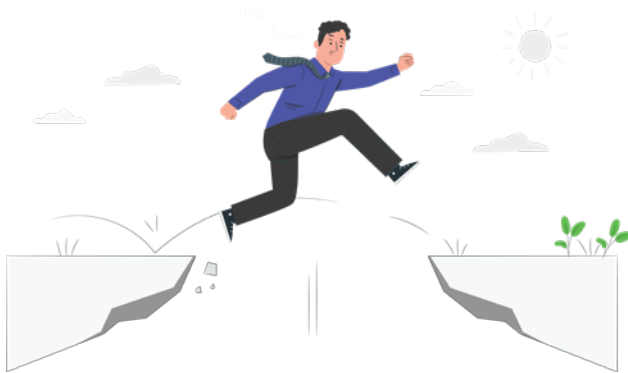
Ako Marta nikada do sada nije pokušala da živi bez bijelog šećera, za nju je odricanje od slatkog nešto potpuno novo, i kao i u svim novim stvarima, nije realno da će Marta iz prvog pokušaja biti dobra u tome. Kao što neko ko nije nikada surfovao sigurno neće prvi put stati na dasku i uspjeti da uhvati veliki talas i održi ravnotežu, ili kao što nije za očekivati da ću ja odmah progovoriti francuski i svaku lekciju savladati besprekorno i sve riječi izgovarati akcentom kao da sam odrasla u Parizu. Međutim, perfekcionističkom dijelu naše ličnosti je ovo potpuno neprihvatljivo. Ako je moje duboko uvjerenje da ja mogu da vrijedim samo ako stvari radim besprekorno, onda je za mene neprihvatljivo da griješim u nečemu, čak iako sam početnica i tek stičem novu vještinu.

I zbog ovoga, **perfekcionizam nas često koči da uopšte isprobamo nove stvari.**

Ne ostajemo u zoni komfora zato što nam je tu zaista udobno, nego zato što nas užasava to koliko će teško našem perfekcionističkom dijelu pasti da nešto mijenjamo.



Drugo, iza **sindroma varalice** često stoji dubok osjećaj da smo mi zapravo nesposobni, glupi, trapavi i neadekvatni. Mislim da je prilično jasno koliko ovo pogubno djeluje na naše samopouzdanje - kako ću ikada uraditi išta, ako mi sve vrijeme stoji glas u glavi koji me ubjeđuje da su svi moji uspjesi samo posljedica neke uvrnute sreće koju sam imala u životu, a da ja zapravo i nisam baš toliko super i ne zaslužujem realno nikakve rezultate. Sidrom varalice se često krije iza glasa koji kaže: "Ma dobila sam dobru ocjenu na ispitu, ali to je zato što je ispit stvarno bio lak (a ne zato što ja imam znanje, i učila sam i dobro mi ide ta oblast)". A ako baš i nemamo samopouzdanja, teže nam je da se uputimo ka bilo čemu i svaki korak je nevjerovatno naporan, ma koliko bio u dobrom smjeru.



Treće, perfekcionista često stavlja sebi neviđeno visoke ciljeve koji su najčešće na granici nemogućeg za ostvariti. Perfekcionistačko očekivanje je da ćemo istovremeno ostaviti pušenje, završiti sve ispite, izaći iz destruktive veze, kupiti novi stan, naći odlično plaćen posao u struci i spremati se za istrčimo maraton. I sve ovo do kraja godine. I iako je ovo možda na nekom hipotetičkom nivou moguće, suštinski je previše bolno i naporno za ostvarivanje. Prosto, cilj je postavljen **TOLIKO** daleko da nam nije nimalo motivišuće jer iziskuje abnormalno mnogo truda da bismo mu se uopšte primakli.

Ovdje bih voljela da na trenutak skrenemo sa teme da bih podijelila sa tobom jedno razmišljanje o zoni komfora. **Za ostvarivanje ciljeva moraš malo izaći iz zone komfora** (mislim da je ovo očekivana izjava, zapravo). Ključna riječ u prethodnoj rečenici je “malo”.

Ako je moja zona komfora takva da mogu 30 minuta brzo da hodam ili da trčim 10 minuta, i to je trenutno kapacitet moje kondicije i fizičke izdržljivosti; mali izlazak iz zone komfora je da radim na tome da za početak mogu da trčim 15 minuta. I ako dovoljno dugo radim na tome, u jednom trenutku će tih 15 minuta trčanja biti moja nova zona komfora, i tada ću moći opet malo da izađem odatle i proširim svoju zonu tako što ću raditi na tome da imam kondicije da lagano trčim 20 minuta. Ali, ako je moja zona komfora trčanje 10 minuta, a ja zadam sebi cilj da ću za 15 dana da istrčim polumaraton, to je prevelik izlazak iz zone komfora. Osudila sam sebe na neuspjeh. Zbog toga hoću da uvedemo novi pojam, a to je **zona bezbjednosti**.

”

ZONA KOMFORA JE ONO ŠTO TRENUTNO MOŽEŠ DA URADIŠ BEZ PREVELIKE MUKE I GOTOVO AUTOMATSKI.

ZONA BEZBIJEDNOSTI JE TO, PLUS SVE ONE STVARI KOJE REALNO MOŽEŠ DA URADIŠ ALI IZISKUJU ZDRAVU KONCENTRACIJU, TRUD I AKTIVNO ULAGANJE ENERGIJE.

”

Sve mimo toga je takozvana crvena zona gdje guraš sebe u psihološko povrjeđivanje i mentalno sagorijevanje.

Pokušaj!

Ako želiš da vidiš u kojoj mjeri tebe koči tvoj perfekcionizam, sjeti se nekog cilja koji u prošlosti nisi uspio/uspjela da ostvariš. Razmisli šta je tačno bio cilj, šta se dešavalo i u kom momentu si riješio/la da digneš ruke. Oživi malo tu sliku i pokušaj da se sjetiš kakav je bio osjećaj nakon odustajanja. A onda razmisli - šta si sebi pričao/la u tom trenutku? Da li ti je glas u glavi govorio da ti to svakako sigurno i ne možeš, da si “promašaj”, da to nije za tebe? Sada zamisli svog najboljeg prijatelja ili prijateljicu u istoj toj situaciji - šta bi nekome kome voliš rekao/la da je na tvom mjestu? Da li bi tu bilo malo više empatije, bodrenja i ohrabriranja?

Ako primjećuješ da kada razgovaraš sa sobom tu ima mnogo više grubosti nego kada razgovaraš sa drugima, i da od sebe imaš puno viša očekivanja nego od drugih, vjerovatno je perfekcionizam tvoja tema. Za tebe će na putu ka ostvarivanju tvojih ciljeva biti posebno važno da se podsjećaš da razgovaraš sa sobom kao sa nekime koga jako voliš. Sjeti se da perfekcionizam nije način na koji postižeš ostvarenje veoma velikih stvari, naprotiv - perfekcionizam je ogromna kočnica na tvom putu!

Šta je dobar cilj?

Sada kada smo prošli dvije najveće prepreke koje sebi postavljamo na putu ka ostvarenju ciljeva (otpisivanje sopstvene odgovornosti i perfekcionizam), vrijeme je da se bacimo na samo formulisanje tvojih ciljeva. Ja volim da definišem cilj ovako: "Cilj je neki realistični željeni ishod u budućnosti prema kome su usmjereni psihički procesi jedne osobe i za čije ostvarenje je osoba spremna da angažuje različite resurse i podnese određeni stepen nelagode". A evo šta ovo praktično za tebe znači.

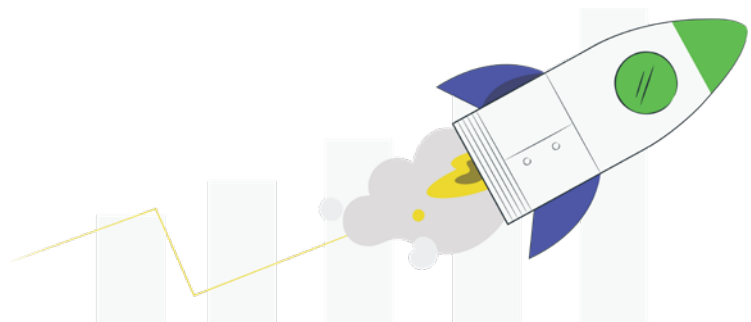


Cilj na kome ćeš raditi treba da bude realističan. Ovo znači da procjenjuješ da bi neko sličan tebi uz određeni trud i zalaganje mogao da ga ostvari.

Na primjer, ja sam visoka 168 cm, ne bavim se nikakvim sportom i imam 32 godine. Ako je moj cilj da budem vrhunska košarkašica i igram za reprezentaciju, ovo u startu nije realno. Jednostavno fizički nisam u stanju da budem vrhunska košarkašica i šanse da ću ikada biti dio reprezentacije su skoro pa ravne nuli. Ali, ako je moj cilj da ću se za godinu dana spremiti da istrčim maraton, ovo je već izazovno, ali realistično. Ne postoji nijedan objektivni razlog zbog koga ovo ne bi moglo da se desi ukoliko ja uložim puno truda, energije i dosljednosti u treninge.

Ovo nas dovodi do drugog dijela definicije cilja, a to je da je cilj nešto ka čemu su usmjereni psihički procesi jedne osobe. Ovo znači da **za ostvarivanje cilja moramo biti spremni da se na to nešto fokusiramo i da mu se posvetimo**. Puno ljudi baš ovdje zapne, zato što biraju za cilj nešto čemu u realnosti nisu spremni da se posvete.

Ima puno stvari kojima bih se ja baš obradovala, ali ako nisam spremna da usmjerim svoju energiju i kapacitete u to nešto, onda mi to nije cilj nego želja. Na primjer, željela bih da znam francuski. Zamišljam kako bi bilo lijepo da čitam knjige na francuskom ili da šetam Parizom i upoznajem nove ljude bez ikakvih jezičkih barijera. Ali nisam spremna da uložim svoje psihičke procese u to. Zbog toga je za mene učenje francuskog želja, a ne cilj. Želje su one stvari koje bi nas obradovala, ali nismo spremni da se investiramo u njih. Sa druge strane, cilj je nešto što ne samo da bi nas obradovalo, nego smo spremni da potrošimo vrijeme, energiju i novac da bismo do toga nečega došli. Za mene je završavanje master studija bio cilj, a ne želja, i bila sam spremna da posvetim veliku količinu vremena tome da uradim istraživanje, obradim podatke, idem na redovne konsultacije sa mentorkom i na kraju priprelim prezentaciju i odbranim svoj rad.



Vježba

Sigurno si počeo/la da čitaš ovaj e-book sa nekom predstavom o nekom cilju koji želiš da ostvariš. Sada je vrijeme da taj cilj malo uobličimo! Uzmi papir i olovku i napiši svoj cilj u jednoj rečenici.

Nemoj da čitaš dalje dok ne napišeš cilj :)

Okej, sada kad si tu, provjeri ovih nekoliko stvari:

1. Da li je tvoj cilj realističan? Da li djeluje kao nešto što je zaista moguće da ostvariš?
2. Da li tvoj cilj zavisi od tebe? Da li je ovo nešto što je tvoja odgovornost, tiče se tebe i ti možeš da upravljaš njime?
3. Da li si spreman/spremna da istrpiš malo neprijatnosti zard tog cilja? Da li ti vrijedi dovoljno da želiš da u to investiraš svoju energiju, vrijeme i, eventualno, novac?
4. Da li je tvoj cilj takav da ne ugrožava nikog drugog?
5. Da li ti je tvoj cilj zanimljiv i inspirativan?
6. Da li je tvoj cilj izlazak iz zone komfora u zonu bezbjednog (a ne u crvenu zonu)?

Ako je odgovor potvrđan na sva prethodna pitanja, onda možeš da nastaviš dalje sa vježbom. Ako nije, razmisli kako možeš da prilagodiš svoj cilj i da li je to uopšte zaista tvoj cilj (možda si napisao/la nešto što je važno nekome drugom, na primjer tvojim roditeljima, ili je u pitanju neka želja a ne cilj). U redu je da odustaneš od stvari koje ne zadovoljavaju gornje kriterijume i da uzmeš vremena da istražiš šta je to što je zaista tvoj cilj!

Sljedeći korak je da zamisliš neki datum u budućnosti, na primjer tačno 3 godine od sada. Okreni novi list papira i u gornjem uglu napiši taj datum u budućnosti (na primjer, ako je danas u realnosti 1. januar 2023, ti u gornjem uglu upiši 1. januar 2026). Zamisli da opisuješ taj budući dan kao da živiš u vremenu kada se tvoj cilj ostvario. Opiši kako taj dan izgleda, ali ga opiši kao da je sada ta neka buduća godina. Obavezno piši u prezentu, kao da se to sve sada dešava.

Kreni od toga gdje se budiš i šta vidiš oko sebe. Kako sada izgleda tvoj dan? Čime se baviš? Kako provodiš vrijeme? Ko je oko tebe? Kako se osjećaš? Šta ti donosi zadovoljstvo? Zapamti, pišeš sve kao da se tvoj cilj ostvario i ti opisuješ neku idealnu budućnost. Ovdje je prosto zadatak da osmisliš taj svoj idealni scenario i da ga kroz pisanje jednom proživiš.

Takođe, napiši i zašto je bilo važno da ostvariš baš taj cilj.

Nemoj da nastavljaš dalje dok i ovo ne završiš!

U trećem dijelu vježbe, napiši šta je sve potrebno da uradiš da bi do tog cilja došao/la? Na primjer, ako je moj cilj da tečno pričam francuski za tri godine, to znači da je bilo potrebno da upišem neki kurs jezika, nađem nekoliko dobrih serija na francuskom koje ću gledati, stvorim neku priliku da upoznam francuze i sa njima vježbam jezik, da slušam neki francuski podcast i slično. Pokušaj da u što više detalja opišeš što više koraka i stvari koje je potrebno da uradiš da dođeš do svog cilja.

Opet, nemoj da ideš dalje dok ovo ne završiš :)



U četvrtom dijelu, opet okreni novi list papira. Napiši sebi jedno lijepo ohrabrenje, kao da pišeš nekom prijatelju koji kreće da ostvari nešto što mu je važno i ti mu daješ malo vjetra u leđa. Možda mogu da ti pomognu ove rečenice u tome, samo treba da ih nastaviš do kraja:

► **Ovaj cilj mi je važan zato što** _____.

► **Znam da ja to mogu jer imam neke baš dobre osobine za ostvarivanje ovog cilja, poput** _____.

► **Ne moram uvijek sve da radim savršeno i onih dana kada malo zabrljam, obećavam sebi da ću** _____

_____.

► **Već sam više puta do sada pokazao/la sebi da mogu da ostvarim ciljeve koji su mi važni, kao na primjer onda kada sam**

_____.

► **Ako mi na mom putu bude baš teško, pomoći ću sebi tako što ću** _____.

► **Kada mi dođe da odustanem, sjetiću se da sve ovo radim zato što** _____.

Uz sve ovo, ako želiš da napišeš sebi nešto još nešto ohrabrujuće i motivišuće što ti pada na pamet, slobodno dodaj i neku svoju rečenicu!

Vježbanje dosljednosti

Jednom kada znaš šta je tvoj cilj na kome ćeš da radiš, i siguran/na si da je u pitanju cilj, a ne želja, plus je perfekcionistački dio tebe spreman na to da ćeš sigurno griješiti, brljati i da neće sve uvijek ići glatko, vrijeme je da za kraj kažemo još i ponešto o dosljednosti.

Dosljednost je pitanje vježbe. Niko nije rođen dosljedan, samo je pitanje koliko smo se ispraksali da budemo uporni kada treba. Svako, ali apsolutno svako je sposoban za dosljednost i svi smo mi dosljedni u nečemu. Recimo, svako jutro opereš zube (nadam se) i ni ne preispituješ da li ti se to radi ili ne radi, već prosto znaš da tako treba i jednostavno pođeš do kupatila, uzmeš četkicu i pastu za zube i završiš sa tim. Međutim, ovo nije uvijek bio dio tvoje rutine i nekada davno, u djetinjstvu, su odrasli morali da te podsjećaju na ovo, da te vraćaju u kupatilo i da te uče da oko ovoga budeš dosljedan/na.

Sada kada smo odrasli, nema nikoga ko bi nas vraćao, ovo je nešto što moramo da uradimo mi za sebe. I uglavnom je problem u tome što odustanemo prelako. Ako par puta zeznemo stvar, odmah zaključimo da to nešto i nije za nas. Ali zamisli da su odrasli oko tebe odustali drugi put kada si ti preskočio/la da opereš zube! Zamisli da je neko od njih rekao: "Pa dobro, bolje da se ni ne trudim da naučim Stefana da pere zube, vidiš da mu i onako ne ide, lakše mi je da se ne raspravljamo".

Ovo se (nadam se) nije desilo iz jednog vrlo jednostavnog razloga - odrasli pored tebe su te dovoljno voljeli i bilo im je dovoljno stalo do tvog zdravlja da su te vraćali nazad dok pranje zuba za tebe nije postala rutina.



Dosljednost u odrasлом životu znači upravo to - da dovoljno volimo sebe da se vraćamo i poguramo sebe da odradimo tešku stvar koja nam se u trenutku ne radi, jer znamo da je to dugoročno bolje za nas. Da preskočimo izlazak u grad veće pred ispit. Da pođemo na kurs o preduzetništvu iako je lijep dan i radije bismo išli na planinarenje. Da se probudimo pola sata ranije kako bismo imali vremena za trening. Sve ove stvari su čin ljubavi prema sebi. Zapravo, **ljubav prema sebi je kada umiješ da povedeš sebe do dobrih stvari u životu i ne odustaješ baš tako lako od toga.** A šta je to ako ne dosljednost?



Vrati se nazad na svoj cilj i pročitaj još jednom šta si napisao/la. I onda postavi sebi pitanje - šta mogu da uradim u naredna 24 časa da se makar malo primaknem svom cilju? Na šta sigurno mogu da se obavežem da ću završiti, a to će biti korak u dobrom smjeru za mene? Ma koliko to nešto bilo malo, banalno i naizgled nebitno, šta ja mogu da uradim? Ako mi je cilj da naučim francuski, možda u naredna 24 časa mogu da se raspitam o kursevima jezika u mom gradu ili napravim profil na Duolingo ili naučim samo jednu jedinu riječ francuskog. **Zapamti, tvoj zadatak nije da za 24h poletiš i dostigneš neslućene visine.** Naprotiv, tvoj zadatak je da se obavežeš na jedan minijturni, mravlji korak koji sto posto možeš da obećaš sebi da ćeš napraviti. I da ga onda zaista i napraviš.

Dosljednost ne znači da svakodnevno postižeš vrhunske rezultate. Naprotiv, dosljednost znači da svakodnevno postavljaš sebi pitanje “na šta sam danas spreman/na da se obavežem”. Nekada će ovo značiti da smo spremni za velike stvari, za intenzivan trening ili za 4 sata učenja ili za velik i ozbiljan razgovor sa nekim. Ali nekada će ovo značiti da smo spremni da se obavežemo samo na tri čučnja ili na jednu riječ stranog jezika ili na čitanje dvije stranice knjige. Nemoj da potcjenjuješ važnost malih koraka i rezultat koji oni donose. Čekaj, želim ovo opet da napišem samo malo većim fontom i boldovano:

Nemoj da potcjenjuješ važnost malih koraka!

Ne znam šta je tvoj cilj. Da li se krećeš prema doktoratu iz nuklearne fizike ili prema savršenim trbušnjacima ili prema četvorocifrenoj mjesečnoj plati ili prema malom biznisu ručno pravljenih suvenira. Ali na kraju, stvari se uglavnom svedu na isto - set malih koraka koje moraš da pređeš do cilja.

Uostalom, znaš onu staru foru...

Koji je najbolji način da pojedješ slona? Zalogaj po zalogaj.



UNITED
NATIONS
MONTENEGRO



JOINT
SDG
FUND

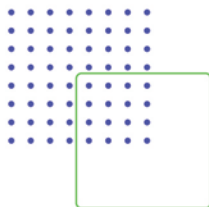
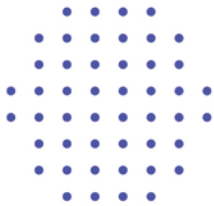
AKTIVIRAJ!



Prijestonica Cetinje



INSTITUT ZA
PREDUZETNIŠTVO
I EKONOMSKI RAZVOJ



Podgorica, jul 2022.