

OLIVERA
PTICA

OSTVARI
SVOJ
CILJ

U 10
KORAKA

■ Laguna ■

Copyright © 2016 Olivera Ptica
Copyright © 2016 ovog izdanja, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

OSTVARI
SVOJ
CILJ
U 10
KORAKA



Sadržaj

UVODNA REČ	9
O KNJIZI	11
I KORAK: Spoznavaj koliko su ciljevi važni	13
II KORAK: Otkrij svoje slabe tačke	31
III KORAK: Učini cilj ostvarivim	55
IV KORAK: Odgovori na važna pitanja	73
V KORAK: Napravi strategiju	93
VI KORAK: Podеси vibracije	97
VII KORAK: Uđi u vremeplov	107
VIII KORAK: Napravi veliko spremanje	115
IX KORAK: Pohvali sebe	137
X KORAK: I na kraju – podseti se šta je najvažnije	141
O AUTORKI	149



Uvodna reč o ediciji

Edicija *U 10 koraka* namenjena je svima koji od knjiga samopomoći očekuju više, pre svega u pogledu njihove primenljivosti. Ova edicija će takođe biti od velike koristi onima koji za razne oblike grupne i individualne obuke nemaju dovoljno vremena, novca, ili prosto ne žele da svoju privatnost dele sa drugima... ali i onima koji žele da efekat istih pojačaju samostalnim radom na sebi.

Svaki od priručnika ove edicije sadrži ne samo obilje korisnih informacija već i mnoštvo razvojnih zadataka koji će učiniti da stečena znanja primenite još tokom čitanja knjige. Usput ćete odgovarati i na pitanja koja će vam pomoći da bolje razumete sebe, kristališete svoje misli o značajnim temama i dođete do kvalitetnih uvida koji će trajno transformisati vaše živote.

Ukoliko budete vredno radili zadatke i odgovarali na pitanja, obećavamo vam da će svaka od knjiga ove edicije za vas značiti krupan korak napred na stazi ličnog razvoja. Unapred vam čestitamo na tome!



O knjizi

U rukama držite knjigu kojoj ćete se vraćati svaki put kada budete imali neki važan cilj. U njoj vas čeka 10 poglavlja u kojima se smenjuju uputstva, razvojni zadaci i pitanja. Svako poglavlje predstavlja jedan korak napred u ovladavanju veštinom postavljanja ciljeva.

Ako želite da postanete majstor za ciljeve u bilo kojoj životnoj oblasti, pročitajte ovu knjigu tri puta zaredom (radeći razvojne zadatke i pitanja samo prvi put). Na ovaj način ćete je u potpunosti integrisati u svoj život i ona će u njemu izazvati trajne i korenite promene.

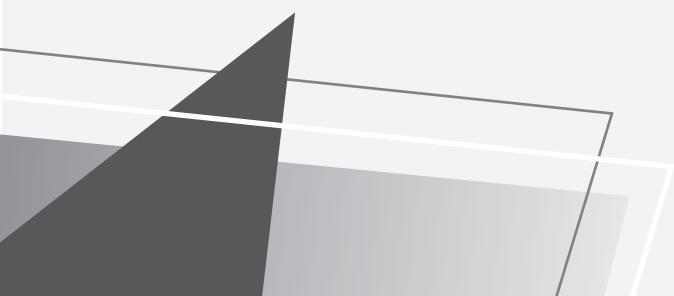
Ukoliko se tokom primena tehnika u vama probudi želja za još ozbiljnijim radom na sebi, ili prepoznate u sebi budućeg kouča ili predavača, budite slobodni da putem sajta **www.oliveraptica.rs** kontaktirate naš centar za lični razvoj.

Nadam se da ćete kupovinu ove knjige smatrati jednom od najboljih investicija u sebe.

Hvala vam na poklonjenom vremenu i poverenju.

Vaš trener ličnog razvoja,

Olivera Ptica



I KORAK

Spoznaj koliko su ciljevi važni

Pozdrav svim hrabrim putnicima na stazi ličnog razvoja! Nadam se da jedva čekate da naše putovanje počne. Ako se možda i dalje pitate da li je u ovom trenutku priča o ciljevima za vas važna, odgovor je jednostavan – ona je uvek važna! Štaviše, jedna je od najvažnijih. Evo i nekoliko argumenata...

CILJEVI SU VAŽNI...

01

...ZATO ŠTO NAS NJIHOVO
ISPUNJENJE ČINI SREĆNIMA

Kada smo se prvi put srele, Nina je već pet godina bezuspješno pokušavala da postane majka. Osim toga, već godinama se rvala sa anksioznošću koja je povremeno pre-rastala u panične napade. Ali Nina je bila savršen primer

hrabre osobe – uprkos strahu koji bi je povremeno preplavio, ona nije odustajala od svojih ciljeva i konstantno je napredovala u svakoj sferi svog života. Tokom našeg rada, kojem je Nina pristupila sa maksimumom posvećenosti, vrlo brzo smo došle do zaključka da joj je jedna od najjačih mentalnih prepreka da se ostvari kao majka bila upravo prejaka želja da se to desi, a koja je opet rađala ogromnu strepnju i sumnju u njeno ostvarenje. Narednih devet meseci Nina je svake nedelje dolazila i vredno čistila jednu po jednu unutrašnju prepreku koja je stajala između nje i njena dva cilja – da se izvuče iz kandži anksioznosti i ostvari se kao majka. Tri meseca kasnije začeo se nov život, a godinu dana kasnije Nina je donela na svet predivnog dečaka kojeg je vredelo čekati! Uverena sam da je ostvarenje ovog uzvišenog cilja usrećilo Ninu više nego išta drugo u životu!



Postoji bezbroj definicija sreće. Jedna od najjednostavnijih bila bi – **biti dobro sa samim sobom**. Zvuči vrlo jednostavno. Ali koliko ljudi bi moglo ovo za sebe reći? Kada bi to bilo toliko lako, život bi bio rajska dolina i ne bi bilo potrebe za ovakvim knjigama. Štaviše, psihologija bi kao nauka izumrla (možda jednog dana i hoće, kada se u prosvetljenim porodicama budu rađala prosvetljena deca).

Istina je, nažalost, da je danas još uvek veoma mali broj ljudi u tradicionalno dobrim odnosima sa sobom. Ljudi čije duše krase nepomućeni mir obično se nalaze u manastirima, isposnicama, ašramima i ostalim rasadnicima mudrosti, daleko od izazova svakodnevnog života. Ponekad, samo ponekad, možda sretnemo i nekog samo-

niklog mudraca u ovom našem svakodnevnom, mentalno kontaminiranom okruženju. Takve unikatne primerke ljudske vrste, ukoliko njihovu neobičnost ne proglasimo nenormalnošću, posmatramo sa velikim divljenjem, zapitanošću kako im je to pošlo za rukom i potajnom željom da nam se i samima jednog dana tako nešto desi.

U međuvremenu, dok traje naša potraga za Svetim gralom, nastavljamo da pijemo iz običnih čaša – da vezujemo svoju sreću za spoljašnje okolnosti. Kada nam one idu naruku (čitajte: kada nam se ciljevi ostvaruju), srećni smo. A kada ne idu (kada nam se ciljevi ne ostvaruju), onda tražimo način da ih promenimo. Ovakav pristup životu nudi još jednu definiciju sreće: **osećanje koje se rađa u trenutku kada, uklanjajući prepreku koja stoji između nas i našeg cilja, konačno dobijemo ono što želimo.** Ovo nas još jednom vraća na zaključak da **sreća većine ljudi zavisi od ostvarenih ciljeva.**

Nisu svima svi ciljevi jednako važni. Nekoga najviše usreći uspeh na poslovnom planu. Drugi mole Boga da im vrati zdravlje, uvereni da im tada ništa drugo u životu ne bi trebalo. Nekima je najveći izvor sreće njihova porodica. Neki svoju sreću nalaze u putovanjima u svemir, drugi u putovanjima kroz atom. A neki, opet, ne mogu zamisliti ličnu sreću bez sreće u ljubavi.

Naravno, pored tipa ličnosti, na afinitet prema ostvarenju određene vrste ciljeva utiče i emotivna zrelost. A ona opet najviše zavisi od naših godina. U prvim danima života ništa nam ne donese toliko sreće kao majčine grudi pune mleka. Onda idu prve igračke, prva velika prijateljstva, prve petice i prve ljubavi... pa prve diplome,

prve ozbiljne veze, prvi poslovni uspesi, prvi zarađeni novac... Većina nas do srednjih godina u većoj ili manjoj meri postigne većinu pomenutih uspeha, a onda počnemo da tražimo njihov dublji smisao.

Neki od nas u potragu za smislom kreću ranije, neki kasnije. A kada se ona uspešno završi, kada prepoznamo i ostvarimo sopstvenu svrhu koja predstavlja cilj svih ciljeva, tada nas ispuni osećaj samoostvarenja i naša sreća je u zenitu. Neki ovim lestvicama idu brže, neki sporije, neki preskoče poneku pa ih život vrati na propuštenu lekciju... ali sve ovo i nije toliko važno dokle god idemo u dobrom pravcu. Kao što reče otac Tadej, svi se mi celog života u nečemu usavršavamo, neko u dobrom, neko u zlu. Upravo zato je pravac životnog putovanja važniji od ritma naših koraka.

Pored vrste ostvarenih ciljeva, na našu sreću utiče i njihov broj. Što ih je više, to smo srećniji. Što ih je manje, to naš život zadobija mračnije tonove. Možda je ovo trenutak za neke od vas da se zaustave i upitaju koliko su ciljeva ostvarili u proteklih godinu dana. Ako je njihov broj jednocifren, knjiga je došla u prave ruke. Ako je broj ostvarenih ciljeva velik, još bolje, znači da već imate ubrzanje. Nastavite da se krećete...

02

...ZATO ŠTO SU NAŠI NAJJAČI POKRETAČI

Kada sam je ugledala na svojim vratima, prvo što mi je privuklo pažnju bile su lokne na kojima bi joj pozavidela

svaka četrnaestogodišnjakinja. Kada sam je bolje upoznala, Anđelinine lokne su svoju titulu najlepšeg ukrasa ustupile njenoj duhovnoj zrelosti. Jedan sat kvalitetne komunikacije svake nedelje posvećivale smo unapređenju raznih aspekata njenog života, pa i učenju. Periodi dobrih i loših ocena naizmenično su se smenjivali jer u Anđelininom životu nije postojao neki truda vredan cilj koji bi je, kada se radilo o učenju, sve vreme održavao na površini. A bližili su se završni ispiti za upis u srednju školu. Ovo je značilo da je pod hitno trebalo pronaći to skriveno „zašto“ koje će joj dati neophodnu posvećenost. I tako smo na jednoj od sesija krenule u potragu. Potraga se nastavljala i kod kuće, uz pomoć roditelja, sve dok se nije konačno završila otkrivanjem budućeg poziva. Anđelina je želela da bude dizajner odeće! Ovaj poziv je savršeno objedinjavao njena interesovanja i talente. Ovo otkriće dalo je Anđelini dovoljno snage i istrajnosti za naporan period pripreme završnih ispita na kojima je dobila više nego dovoljan broj bodova da zauzme mesto na gornjem delu liste primljenih srednjoškolaca u školu i na smer koji je želela.



Svi želimo da napredujemo, zar ne? Ipak, teško je pokrenuti se ako za to nemamo dovoljno jak razlog. Šta bi to moglo biti? Pronalaženje adekvatnog partnera? Nova kuća ili čizmice? Napredovanje na poslu? Ovladavanje novim veštinama? Harmoničan odnos sa dragim bićem? Isceljenje? Skidanje viška kilograma? Primećujete li da opet govorimo o ciljevima? Ovog puta, zato što su oni naši najjači pokretači!

Zamoliću vas da zamislite sledeće: Imate auto i dobar

ste vozač. Najbolji prijatelj vas moli da ga odvezete na jedno mesto. Pitate ga: „Kuda?“, a on odgovara: „Ne mogu da ti kažem.“ Zamolite ga da vam kaže bar koliko će dugo trajati vožnja, ali on ćuti. I tako, vozite ćutke, ne znajući ni kuda ste se uputili, niti koliko ćete dugo putovati, ni šta vas tamo čeka. Štaviše, imate utisak da se vozite bez ikakvog cilja. Kakav je osećaj? Ne baš prijatan, zar ne? Previše neizvesnosti za vaš ukus? Ne brinite, niste jedini.

A sada zamislite drugi scenario: Dogovorili ste se sa prijateljima da provedete vikend na obližnjoj planini, u spa-hotelu u kojem ste već bili. I u ovom slučaju ste vi vozač, ali okolnosti su malo drugačije. Nalazite se na unapred dogovorenom mestu u unapred dogovoreno vreme. Poznato vam je krajnje odredište, razdaljina od vaše kuće do njega, približno vreme za koje ćete tamo stići, čak i aktivnosti koje vas tamo čekaju. Kako se sada osećate? Osećate li strepnju ili zadovoljstvo? Želite li da nastavite ovakav put ili da odustanete od njega?

Zašto su nam osećanja pri zamišljanju ova dva scenarija toliko različita? Zašto bi u prvom slučaju velik broj nas odbio da učestvuje u putovanju a na drugo bismo uvek rado krenuli? Odgovor je očigledan – naš um voli izvesnost! Što nam je jasnija slika cilja i detalja u vezi s njegovim ostvarenjem, to je veća šansa ne samo da ćemo ka tom cilju krenuti već da ćemo na tom putu istrajati. Kada postavljamo cilj, mi kažemo: „Tog i tog dana imaću toliko i toliko kilograma“ ili „... zarađivaću toliko i toliko novca“. Kratko i jasno. A kad je jasno, onda je i ostvarljivo. A kada verujemo da je ostvarljivo, onda se lakše pokrećemo.