



POČETAK NOVE GODINE
IDEALNO JE VREME ZA
SUMIRANJE DOSADAŠNJIH
POSTIGNUĆA I POSTAVLJANJE
NOVIH CILJEVA. NLP TRENER
GORDANA BERGER PREDLAŽE
KAKO DA FORMIRATE SVOJU
ŽIVOTNU SLAGALICU KOJA
ČEBITI VAŠ VODIČ NAPUTU
KA BUDUĆNOSTI KAKVU
PRIŽELJKUJETE

Kreirajte svoju **BUDUĆNOST** NE ČEKAJTE DA VAM SE SAMA DESI!

Da li ste nekada pokušali da složite slagalicu, ne gledajući u sliku koju želite na kraju da sklopite? To je upravo ono što se dešava kada ne donosite odluke o važnim životnim rezultatima i ciljevima. Nasuprot tome, kada definišete šta želite, dajete svom mozgu jasnu sliku koje informacije iz okruženja imaju visok prioritet te se lakše fokusirate na ostvarenje svojih ciljeva.

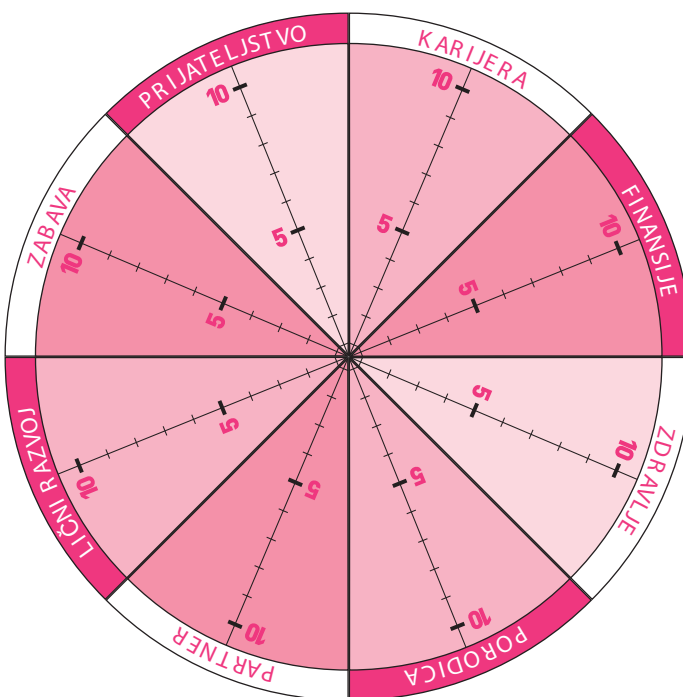
Šta otkriva točak vašeg života?

Da biste se lakše snašli, kao orijentir pri postavljanju ciljeva možete koristiti Točak života. U polju svake životne oblasti, na duži, brojčano označite stepen vašeg trenutnog zadovoljstva rezultatima u toj oblasti. Zapamtite, krajnji cilj ne mora da vam bude maksimalna ocena u svakoj kategoriji, ali obratite pažnju u kojim oblastima niste u ravnoteži, koje u velikoj meri odstupaju od ostalih, jer ne biti u ravnoteži znači ne biti u skladu sa samim sobom i svojim potencijalima.

Postavite inspirativne ciljeve

Postaviti cilj znači učiniti prvi korak na putu ka njegovoj realizaciji. Međutim, to što ste u jednom trenutku pomislili kako bi bilo lepo (i korisno za vaše zdravlje) da vratite svoju idealnu kilažu, ne bi se moglo nazvati postavljanjem cilja ako ste već u sledećem trenutku pojeli dve velike krofne. Postavljanje cilja je mnogo kompleksniji proces koji, prema jedinstvenom modelu Devet koraka Action postavljanja ciljeva, obuhvata sledeće:

- 1 Zapišite šta biste želeli da imate, da uradite i postignete. Izuzetno je važno da formulišete rečenice pozitivno, ne navodeći situacije koje želite da izbegnete.
- 2 Odredite datum ispunjenja cilja.
- 3 Zapišite kako ćete znati da ste ostvarili svoj cilj, šta ćete videti, čuti, osetiti. Što bogatije, koristeći sva svoja čula, opišite svoj cilj kao da je već ostvaren. Na taj način bićete dodatno motivisani da ga ostvarite. Takođe utvrdite ključne tačke po kojima ćete pratiti svoju uspešnost u ostvarenju cilja.
- 4 Koje sve resurse već posedujete kojima biste ostvarili cilj
- 5 Zapišite kako biste želeli da imate, da uradite i postignete. Izuzetno je važno da formulišete rečenice pozitivno, ne navodeći situacije koje želite da izbegnete.
- 6 Odredite datum ispunjenja cilja.
- 7 Zapišite kako ćete znati da ste ostvarili svoj cilj, šta ćete videti, čuti, osetiti. Što bogatije, koristeći sva svoja čula, opišite svoj cilj kao da je već ostvaren. Na taj način bićete dodatno motivisani da ga ostvarite. Takođe utvrdite ključne tačke po kojima ćete pratiti svoju uspešnost u ostvarenju cilja.
- 8 Koje sve resurse već posedujete kojima biste ostvarili cilj
- 9 Napravite plan sa koracima ostvarenja cilja. Kada jednom definišete cilj, veoma je važno da odmah preduzmete akciju u pravcu približavanja tom cilju. Na primer, ukoliko ste sebi zadali pomenuti cilj da povratite svoju savršenu težinu i precizno ga definisali po gore navedenim kriterijumima, učinite prvi korak ka tome tako što ćete, recimo, odmah nakon definisanja cilja pozvati nutricionistu i zakazati sastanak, izbaciti sve što nije u skladu sa vašim novim zdravijim izborom ishrane iz frižidera, pozvati najbolju prijateljicu i ispričati joj o svojoj odluci i slično. Taj gest je ključni korak koji odvaja ljude koji



(osobine, navike, upornost, znanje)? Opišite na nekoliko primera kako ste uspešno primenili svoje resurse koji su vam sada potrebni.

5 Opišite sebe kakvi morate biti da biste ostvarili cilj. Da li je potrebna disciplina ili trening? Koje karakterne osobine, stavovi i uverenja su vam potrebni da bi vam se ostvarila želja.

6 Da li ostvarenje vašeg cilja zavisi od vas? Važno je da vaše zadovoljstvo i mogućnost ispunjenja cilja zavisi isključivo od vas.

7 Kako će ostvarenje ovog cilja uticati na osobe iz vašeg okruženja?

8 Odaberite sebi model/uzor koji već ostvaruje date rezultate.

postiću ciljeve od onih koji samo sanjare i maštaju.

Vaša lična vizija

Mnogi uspešni ljudi kreiraju svoje panoe za vizije (vision boards), koji predstavljaju ličnu viziju budućnosti i sliku njihovog idealnog života.

Šta je NLP?

Neurolingvističko programiranje (NLP) stavlja na raspolaganje niz naprednih modela komunikacije koji vam mogu pomoći da postignete izuzetne rezultate, ostvarite dugoročne promene i dostignete željeni balans u ključnim oblastima života.

Kako kreirati svoj pano za vizije? Spremite sav potreban materijal: uokviren pano od plute ili veliki hamer, fotografije razglednice, flomastere, lepak, makaze i druge materijale koji vam mogu zatrebati. Isecite slike iz magazina koje predstavljaju vaše želje i idealnu budućnost. Prilikom odabira slika i fotografija, razmišljajte o tome šta biste voleli da imate, šta biste voleli da uradite sa svojim životom u narednih godinu dana kada vas u tome ništa ne bi ograničavalo. Zalepite fotografije i slike na svoj pano organizujući ih u tematske celine kao što su karijera, finansijski ciljevi, porodica, prijatelji, zdravlje i kondicija, ili ih rasporedite nasumično. Ukoliko imate nešto što vas posebno brine i uznemirava, izaberite slike koje će predstavljati pozitivno razrešenje tih situacija. Dodatno ukasite svoj vision board, napišite inspirišuće citate o tome ko ste i šta želite da postanete, dodajte svoju fotografiju na kojoj se smejete okruženi dragim osobama. Svoj pano za vizije stavite na vidno mesto. ■

Posmatrajte život kroz "okvir" rešenja, fokusiranjem na pitanje kako da nešto postignete umesto zašto vam se nešto dešava



GORDANA BERGER, NLP trener

U okviru otvorenog treninga *Action Akademije uspeha* (početak treninga: 4. i 5. februara) pružiće vam se prilika da otkrijete veštine efektne komunikacije, oslobodite lični potencijal, inicirate promene, izgradite viziju i kreirate svoju budućnost... **Info:** www.amc.rs