

I ŠTA JE TO USPEH?

Da li ste vi uspešni u igri zvanoj život? Živite ili životarite?

Šta obično odgovarate ljudima kada vas pitaju: «Kako si, kako živiš, kako ti ide u životu?». Osim onog kurtoaznog: «Dobro, hvala na pitanju, kako si ti...», šta odgovorite, a da to nije čista kurtoazija, da odražava vaše osećanje sopstvenog života. Mi najčešće čujemo odgovore kao što su «Taljigam nekako», «Gura se nekako...» «Onako kako mora...», «Životarim, kao i svi ostali...», «Srednje žalosno», «Da je bolje, ne bi valjalo...». Kako vi odgovarate kada vas pitaju kako živite? Kako biste iskreno odgovorili na to pitanje? Da li živite ili životarite? Da li ste vi uspešni? Neki od vas će, verovatno odgovoriti nešto kao: «Uspešni u čemu? Zavisi od toga šta smatrate uspehom, kako definišete uspeh...». Šta vi smatrate uspehom? U čemu ste uspešni? Da li ste uspešni ako uspeh definišemo ovako: uspeh je realizacija onih ciljeva koje smo postavili pred sebe. Jasno je da ova definicija ima bitne nedostatke. Šta ako ste postavili pogrešne ciljeve? Koji su ciljevi dobri da bi vredelo uspeti u njihovom ostvarivanju? Da li je bitno na koji način smo ostvarili te ciljeve? Pitanje je suviše složeno da bi se na njega mogao dati jednostavan odgovor. Osim ako ste stvarno uspešni. Onda ćete, bez mnogo razmišljanja, dati jednostavan odgovor «Da, uspešan sam», «Odlično sam, ide mi onako kako želim. Srećan sam», sa osećanjem da ste sigurni u to, da nemate neke bitne nedoumice. Možete postaviti pitanje «Uspešan u čemu?». Da, može se biti uspešan u nekoj oblasti života, a neuspešan u drugim bitnim oblastima življenja. Može li uspeh u jednoj oblasti učiniti vaš život dovoljno ispunjavajućim i zadovoljavajućim za vas, da biste mogli reći «Osećam se uspešnim, bez dvoumljenja?».

Kada bi vas neko pitao da li ste zdravi, a vi, ne daj Bože, imali bolesno srce, šta biste mu odgovorili? Da li biste rekli «Kako se uzme, zavisi od toga šta smatrate zdravljem...? Ili, možda, « Jesam, desna noga mi je super. Zdrava je, jaka, odlično razvijena...» Zvuči vam glupo, zar ne? Čovek je celina. Bolest jednog dela tela, pogotovo onog vitalnog, bolest je čitavog organizma. Ako vam je jedna noga kraća od druge, vi šepate kroz život. Da li vam isto tako glupo zvuči ako bi vam neko rekao da je uspešan u karijeri, ali je njegov brak totalna propast? Da li je taj čovek uspešan? Da li i ovde važi ono što smo rekli za zdravlje-to da je čovek celina i da je neuspeh u jednoj vitalnoj oblasti života neuspeh čoveka kao celine? Ili, neko je poznat, veliko ime, a dete mu se drogira? Ima onih koji će reći, «Pa ne može čovek da uspe u svemu, u svim važnim aspektima života, ne može da ima baš sve dobro. I karijeru, i novac, i porodicu, i prijatelje, i zdravlje...» To je velika zabluda. Lažu vas. Čovek može da bude uspešan u svemu, i jedino je tada uspešan. Može, ako hoće. Možda će neko reći da je to moguće negde na nekom drugom mestu, ali ne i ovde, u Srbiji (čuli smo dosta takvih komentara). Glupost. Možde, ako hoće i ako zna kako. Kada bismo na stvari gledali kroz statistiku ljudskih neuspeha, ne bi nam bilo teško da zaključimo da je ogroman broj brakova neuspešan. Ako iz toga izvučemo zaključak da je brak «prevaziđena institucija», vrsta odnosa koja je, po svojoj prirodi, osuđena na neuspeh, time samo opravdavamo svoj neuspeh, ili strah da uđemo u brak, i svrstavamo se u statistiku ljudskih neuspeha. Ako postoji jedan brak u kojem su dvoje ljudi srećni, on obara zaključak statistike. Ako može jedan par, onda nije problem u braku nego u onome što ljudi u braku čine da bi se svrstali u statistiku ljudskih neuspeha. **Ono što može da ostvari makar jedan čovek dokazuje da je to mogućnost ljudske rase. Ono što može da ostvari makar jedan par, pokazuje da je to mogućnost ljudskog odnosa. Sve ostalo je samo statistika ljudskih neuspeha u ostvarivanju sopstvenih potencijala.**

Postoje srećni i uspešni ljudi. Uspešni u svim ključnim oblastima života. Oni su u manjini. To su oni retki koji nisu dozvolili da se njihov život svrsta u statistiku ljudskih neuspeha. Iz takvih statistika nisu hteli da izvlače zaključke o životu i da iz toga stvaraju svoj doživljaj sveta. Čak i da postoji samo jedan, on je dokaz da je to moguće. Ostali se, jednostavno, nisu dovoljno potrudili ili nisu imali dovoljno sreće. U najvećem broju slučajeva, ljudi se nisu dovoljno potrudili da urade sve ono što je potrebno da bi bili uspešni. Možda nisu znali, ali se nisu dovoljno potrudili da saznaju. Možda nisu hteli...Uspešnih ljudi je malo. Većina je neuspešna. Postoji bitna razlika u onome što rade uspešni i neuspešni, i ta razlike u onome što rade je uzrok posledice-njihovog uspeha u životu. **Birajući ponašanje, ono što mislimo, osećamo i radimo, biramo i posledicu-uspeh ili neuspeh u životu.** (Životni zakon) Svi mi neprekidno biramo. Svaki dan po ceo dan. **Naš život je rezultat svih naših izbora.**

Ljudi se bitno razlikuju po tome šta smatraju važnim životnim ciljevima i vrednostima. Razlikuju se po načinima na koje postavljaju ciljeve i po načinima na koje ih realizuju. Ima onih koji smatraju da su vrednosti relativne. Svako vreme i svako društvo nosi neke svoje vrednosti. Ima i onih koji veruju da različite ljude mogu da ispunjavaju različite stvari, da iz toga mogu da proizilaze različite vrednosti, ciljevi i načini dolaženja do ciljeva. Reći ćemo, odmah na početku, da mi u to ne verujemo. Postoji šarenilo u ciljevima kojima ljudi teže, u vrednostima koje imaju, u načinima koje koriste da bi ostvarili sebe, ali to je samo spoljašnja slika. Bazično, u svojim osnovnim potrebama, u onome što se zove ljudska priroda, ljudi se veoma malo, ili nimalo, ne razlikuju. Naravno, znamo da čovek može da izvitoperi svoju prirodu, da poveruje u vrednosti koje nisu njegove (vrednosti utkane u ljudsku prirodu), da odredi sebi ciljeve koje će ga odvesti dalje od sebe (a možda bliže nekom modelu koji usvoji kroz vaspitanje). Ali, malo je verovatno da će, ako ne sledi svoje bazične vrednosti i ciljeve doći do takve vrste uspeha koja će ga ispuniti tako da može bez rezerve da kaže “ Da, uspeo sam u životu. Ispunjen sam.”

Koje su to bazične vrednosti? Ljudi su napisali tone knjiga pokušavajući da odgovore na ovo pitanje. O tome nam govore religije, filozofi, etičari, ideolozi...i mnogi drugi, pretendujući da znaju odgovor. Da li da im verujemo? Da li vi nama treba da verujete? Nemojte, proverite. Godinama radimo sa ljudima. Baveći se psihoanalizom, procesom samootkrivanja u kojem vam ljudi poveravaju svoje najintimnije misli, osećanja, strahove, želje...uverili smo se u to da su ljudi u osnovi isti. Ono što vam pričaju izgleda kao šarenilo ljudske prirode, različitost u idejama o životu, slici sveta, čoveka, ljudske prirode, različitost u idealima, vrednostima, ciljevima...Međutim, kada dobro pretresu po sopstvenom životu, emocijama, potrebama, stavovima, nesvesnom, idealima, vrednostima...svi, nekako, dođu na isto.(ako ne odustanu od samoistraživanja pre toga). U početku šarenilo, na kraju veoma slična priča. Mogli bismo se pitati da li je možda priča slična zato što ih vremenom ubedimo u naše vrednosti? Odgovor je: “ne”. O našim vrednostima, u procesu psihoanalize, mi i ne govorimo. Ako bismo govorili, zaustavili bismo proces samootkrivanja i započeli proces ubeđivanja. Od malih nogu neko pokušava da ugradi svoj sistem vrednosti u nas. Roditelji, vaspitači, društvo, mediji...U tome se čovek izgubi i udalji od sebe, pa zato i dolazi na psihoanalizu. U procesu samootkrivanja on se vraća unazad, razgrćući sloj po sloj spoljašnjih taloga na svojoj ličnosti, kako bi došao do onoga što stvarno jeste. I to što stvarno jesu malo se razlikuje kod ljudi koji prođu kroz proces samootkrivanja. Bazične, suštinske potrebe su gotovo iste kod svih ljudi. Ne znači to da su oni kao klonovi. Naprotiv, tada izgledaju i ponašaju se autentično. Ali, bazične vrednosti, potrebe i ciljevi koji iz njih izvire su gotovo indentične. Konkretni oblici ispoljavanja, operativni ciljevi, poslovi kojima se bave...to je naravno različito, ali u svemu tome postoje slični motivi i vrednosti. Načini se razlikuju, ali i u njima postoji zajednički imentitelj-vrednosti. Večne vrednosti: Ljubav, Rad, Istina, Poštovanje autonomije druge osobe...Te vrednosti ih vode do ciljeva koje ostvaruju, i kad ih ostvare osećaju da su uspeli u onome što je suštinski bitno.

Čovek je biće koje ima slobodnu volju (mada i to mnogi osporavaju) i može da bira i postavlja sebi ciljeve. Svakog dana, svakog časa i minuta, mi pravimo neke izbore i time određujemo sopstvenu budućnost. Čitajući ovu knjigu, vi pravite izbor-šta ćete od pročitano primiti, koliko ćete biti iskreni prema sebi dok odgovarate na pitanja koje vam postavljamo, šta ćete učiniti povodom onoga što o sebi otkrijete, da li ćete i kakve promene napraviti u svom životu... **Od toga kako čovek bira, zavisi i to kako živi. Svaki izbor ima svoju cenu.**

Život je igra koja ima svoja pravila. Životni zakoni su pravila igre. Ima ljudi koji shvataju životne zakone i pridržavaju ih se, i oni uspevaju u životnoj igri. **Oni koji ne shvataju zakone života, ili ih se ne pridržavaju, gubitnici su.** Pitanje je kako uopšte ostaju živi. Mnogo puta smo se to zapitali radeći sa ljudima koji su nam se obraćali zbog raznih emotivnih problema i neuspeha. "Kako ne vide ono što je tako očigledno!? Kako mogu da žive u suprotnostima sa osnovnim zakonima života i ljudske prirode i stalno udaraju glavom o zid..." **Životni zakoni su pravila igre koja nismo mi izmislili. Oni su jednostavno takvi kakvi jesu, i niko nas ne pita da li se sa njima slažemo, da li ih smatramo pravednim i logičnim, da li smatramo da treba da postoje.** Upali smo u igru zvanu život, a da nas niko nije pitao da li to hoćemo. Koje su naše mogućnosti izbora? Da se povučemo iz igre? Da, možemo da se ubijemo. Da se pravimo da pravila ne postoje? Da, ali stići će nas kazna (neuspeh, nezadovoljstvo, beda, bol, loše zdravlje, nesreća...). Da se pritajimo i čekamo da život prođe, da budemo manje upadljivi i igramo epizodne uloge? Da, ali i to ima svoju cenu- mali život - malo zadovoljstva, malo uživanja u životu. Da pokušamo da pobedimo ne poznajući pravila igre i ne poštujući ih? Nema šanse. Uvek ćemo biti gubitnici. Da razumemo i prihvatimo pravila igre i igramo igru svim srcem? Da, jedino tako ćemo uživati u ovoj igri i biti pobjednici. Zbog toga igra i postoji. **Sa životnim pravilima nema demokratije, kao što je nema ni sa fizičkim zakonima.** Možete li se demokratski raspravljati sa zakonom gravitacije? Probao jedan, ali... Ispričaćemo vam jednu glupu ali istinitu priču:

"Popeo se čovek na vrh solitera. Bio je ubeđeni pristalica demokratije i smatrao da demokratska načela važe u svemu. Nije se slagao sa zakonom gravitacije, i želeo je da ga ospori, da izloži svoj stav o tome i pokaže svoje neslaganje. To je smatrao svojim demokratskim pravom. Verovao je da i fizički zakoni zavise od toga u šta čovek veruje. Verovao je da je zakoni gravitacije samo jedna teorija u koju ljudi veruju godinama samo zato što ih je neko ko je imao dobru kampanju uverio u to, a onda je masa nastavila da se ponaša po silama inercije pa su ljudi padali sa visine i udarali se pri tome. Da su verovali da je moguće da se manje telo odupre privlačnosti većeg tela, to bi se i desilo. Možda bi padali u vis. U želji da potvrdi svoja uverenja, skočio je sa solitera. Dovoljno dugo je leteo da bi imao vremena da se razočara u..." Ova priča je, naravno izmišljena. A možda i nije? Ma ko je toliko lud da osporava ono što je temeljno, očigledno, potvrđeno svim iskustvima... Verovali ili ne, većina ljudi, onih neuspešnih, radi upravo to-buni se protiv osnovnih zakona ljudske prirode i života, i pokušava da dokaže ispravnost svojih uverenja neprestanim pokušajima da ipak nekako padnu u vis. Nije valjda da nešto slično radite i vi u svojim životima?

Možda baš ne skaćete sa solitera da biste osporili zakon gravitacije, ali, **ako ne uspevate u životu onda ili ne razumete ili se ne pridržavate nekih životnih zakona koji su isto tako temeljni kao i zakon gravitacije.** Koji su to zakoni nisu nas učili u školi. Inače, znali biste da ih nabrojite. To jasno govori o tome da škola ne valja. Neke od zakona života učili smo od ljudi koji su nas vaspitavali i sa kojima smo dolazili u kontakt tokom života. Ako ljudi koji su nas učili nisu i sami uspešni, ako nisu uspeli da svoj život pretvore u uzbudljivu i ispunjavajuću igru koja ih dovodi do osećanja radosti, blagostanja, uživanja u životu, kako su onda mogli da nas nauče životnim zakonima kad ih ni sami nisu poznavali? Pa, nikako. **Ne možete naučiti nekoga nečemu što ne znate.** Da znate, naučili biste prvo same sebe, primenili biste znanje. Znanje koje se ne primenjuje ničemu ne вреди. Kada imate znanje kako neki sistem funkcioniše, potreban vam je plan, strategija vezana za to kako da postignete ono

što želite u okviru tog sistema. **U igri zvanj život, potrebne su vam efikasne životne strategije koje se zasnivaju na poznavanju životnih pravila.** Reći ćemo vam koja su to životna pravila, kako se mogu napraviti efikasne životne strategije, ponudićemo vam neke osnovne principe uspeha. Naravno, nikada ne može sve da stane u jednu knjigu. Najčešće čovek zapne kada dođe do konkretne primene principa u vlastitom životu. **Ako stvarno shvatite principe, naći ćete način da ih primenite u različitim oblastima života.** Što bi rekao Đole Balašević **“Princip je isti, sve su ostalo nijanse”.**

U ovoj knjizi prenećemo vam neka iskustva i znanja o tome kako možete biti uspešni u različitim oblastima života, i u životu kao celini. Izvukli smo, saželi i učinili jednostavnijim za praćenje iskustva koja su nam podarili ljudi koji su uspeli. Radili smo u našoj praksi i sa veoma neuspešnim i sa veoma uspešnim ljudima. Sa neuspešnim da bi im pomogli da prevaziđu svoju neuspešnost, a sa uspešnim da bi im pomogli da budu još uspešniji. Mnogo toga o životnim pravilima i strategijama naučili smo i od jednih i od drugih. Prenećemo vam iskustva i “cake” za postizanje uspeha koje smo i sami koristili na svom putu do uspeha. Provalićemo vam i strategije neuspeha, tipične osobine neuspešnih ljudi i obrasce ponašanja koje koriste. Fazone i fore koje svi mi po nekada ili stalno koristimo da bismo upropastili svoj život, i da bismo našli izgovor za to. Možda vam to bude od neke koristi. Imajte na umu to da **je maksimum koji čovek može da dobije od nečega ili nekoga određen time koliko je spreman da primi.**(životni zakon-počnite odmah da ga primenjujete čitajući ovu knjigu) Iz ove knjige možete dobiti ništa ili puno. Možda znanje koje steknete čitanjem ove knjige utiče na to da bitno poboljšate svoj život, a možda se samo malo rasonodite, i ubrzo zaboravite na sve što ste pročitali. Više bismo voleli da uzmete puno, ali to zavisi od vas.

Na ovu knjigu dobijate i doživotnu garanciju. Ako se pridržavate uputstava za upotrebu i uradite domaće zadatke koje ćemo vam zadati to će vas dovesti do uspeha u onome u čemu želite da uspete. Naravno, da bi se pridržavali uputstva za upotrebu knjige vi morate knjigu i upotrebljavati. Ako se pak desi da je upotrebljavate, da uradite ono što se od vas bude tražilo, a ipak ne budete zadovoljni rezultatima, mi ćemo vam vratiti novac. Ne izdavač već mi, autori, lično. U knjizi ćete naći našu email adresu preko koje nas možete kontaktirati i dobiti adresu na koju možete vratiti knjigu, nakon čega ćete dobiti povraćaj novca. Uz knjigu moraju biti priloženi domaći zadaci koje ste uradili, odgovori na pitanja koje smo vam postavili. Oni su dokaz da ste radili ono što smo od vas tražili, da ste koristili knjigu prema uputstvu za upotrebu. Ako se desi da ono što vam nudimo ne bude uspešno u vašem slučaju, molimo vas da iskoristite svoju garanciju. Želimo da znamo zašto nismo bili uspešni da bismo odstranili razloge neuspeha koji leže u nama. To je model koji preporučujemo i vama. U čemu god da ne uspevate, pronađite razloge svog neuspeha i odstranite ih. Cilj ove knjige je da vas motiviše, oduševi i ubedi da promenite u sebi i svom životu ono što ne valja, da budete uspešni. Ako u tome ne uspemo, molimo vas javite nam i navedite šta je nedostajalo. Želimo da se popravimo i da budemo uspešni sto posto. Ne štedite nas, ako nam želite dobro. Mi vama želimo dobro, i nećemo vas štedeti.

Šta je to uspeh?

Šta je to uspeh? Šta je za vas uspeh? To je prvo pitanje na koje moramo da damo odgovor, da bismo znali čime se bavimo. Često u samom načinu na koji čovek definiše uspeh, to jest šta je za njega uspeh, leže koreni njegovog neuspeha, ili uspeha. **Postoji nešto što zovemo ljudska priroda, i što nije baš tako relativno. Ljudska priroda ima neke svoje zakonitosti, pravilnosti i ograničenja, i ne podržava nerealne modele uspeha i predstave o uspehu. Kao što ni život ne podržava nerealne predstave o životu. Ono što je nerealno otpada. Nestaje u procesu prirodne selekcije ideja.** Ako se naše predstave o uspehu, ideje o tome šta je uspeh i kako se do njega dolazi, ne uklapaju sa osnovama naše ljudske prirode, ona će se suprotstaviti našem uspehu. Možda ćemo uspeli u nekim aspektima uspeha, ali će nam naša priroda skupo naplatiti to što je ne poštujemo, i dovešće do neuspeha u nekim drugim važnim aspektima uspeha u životu (zdravlje, lični odnosi, porodica...).

Čovek se uglavnom nada uspehu. Neuspeh ga iznenadi. **Nespeh je uglavnom predvidljiv** (osim ako njegov uzrok nije neka «viša sila», nešto što ne zavisi od čoveka). **I uspeh je, uglavnom, predvidljiv.** Ako bismo, kao objektivni posmatrači koji poznaju osobenosti ljudske prirode i neke zakonitosti uspeha, posmatrali način života određene osobe, mogli bismo, sa značajnim stepenom verovatnoće, da predvidimo njen speh ili neuspeh u nekoj oblasti koju posmatramo, a i njegov uspeh u drugim aspektima-«uspeh u životu», šta god to značilo. Prisetite se, kako ste zamišljali svoj život kad ste bili mlađi? Da li ste ga zamišljali ovakvim kakvim ga vodite? Ako ga niste zamišljali onako kako vam se desio, a većina ljudi je zamišljala nešto drugo, život drugačiji od onoga koji vodi, onda ste propustili da shvatite to da je vaš život rezultat svih vaših izbora. Zaboravili ste na činjenicu da ste odgovorni za sopstveni život, da samo vi upravljate njime, i da svaki izbor ima svoju cenu. Nekom objektivnom posmatraču vašeg života, posmatraču koji poznaje životna pravila i koji dobro poznaje vas, rezultat bi mogao da bude predvidljiv. Naravno, da bismo mogli nešto da predvidimo, moramo jasno da definišemo šta je to što predviđamo. Šta je to uspeh? Kako se vidi da li je neko uspeo? Šta će nam biti pokazatelji da je osoba uspela u onome što smatra uspehom?

A čime ćemo se baviti? Koji je naš model uspeha?

Ono u šta verujemo, a što nam se pokazalo kao delotvorno u praksi je formula uspeha koju sačinjavaju sledeći sastojci:

-Poznavanje pravila životne igre i pridržavanje životnih zakona (znanje o tome kako funkcionise život, odnosi među ljudima, ljudska priroda, društvo, sistem u kojem želimo da uspemo)

-Poznavanje sebe, vlastitih moći i nedostataka. Spremnost da se razvijamo i otklonimo nedostatke. (Ono što ne vidimo ne možemo ni promeniti. Priznavanje sopstvenih nedostatak nužno je da bismo uopšte usmerili sebe na to da ih prevaziđemo. Prepoznavanje vlastitih sposobnosti nužno je da bismo te sposobnosti adekvatno usmerili i iskoristili za uspeh)

-Prepoznavanje svojih suštinskih želja. (Svako je stvoren za nešto, u nečemu je najbolji, ime neku svoju misiju, svrhu postojanja. Ako čovek promaši sopstvenu suštinu, ako ne ostvari svoje suštinske želje, ne može doseći uspeh u životu, ako je uspeh mera ostvarenosti, zadovoljstva i osećanja ispunjenosti.)

-Prioriteti-sposobnost da se uoče prioriteti i rešavaju po hijerarhiji.

-Vizija-jasno viđenje cilja-Postavljanje ciljeva,

-Strategija-planiranje, razvoj efikasnih životnih strategija.

-Upravljanje sobom. Posedovanje i učenje veština samoregulacije, vladanja sobom.

-Motivacija i disciplina. Strast.

-Krug podrške-ljudi koji nas podržavaju i koje mi podržavamo. Vera u sebe i druge ljude. Samopoštovanje i poštovanje drugih.

-Zdravlje

-Istina. Odbacivanje svih samoobmanjivanja. Etika

-Odgovornost-spremnost da se odgovori zahtevima situacije, fleksibilnost.

-Hrabrost-spremnost da se sučimo sa rizicima, da se istupi iz zone sigurnosti i proba nešto novo.

-Ljubav. Sposobnost da se voli-daje i prima ljubav. Sposobnost da se voli ono što se radi.

-Rad

Dok pišemo ovu knjigu u Nemačkoj se održava svetsko prvenstvo u fudbalu. Posmatramo različite formule uspeha u jednoj oblasti na delu. Ko će biti pobednik? Pravila igre su ista za sve. Kod ekipa favorita je prilično ujednačen i kvalitet igrača. Nema više autsajdera. Svi bi mogli biti prvaci. Razlike su suptilne. Pitamo se da li će se ostvariti naše pretpostavke o pobedniku koje gradimo na psihološkim karakteristikama ekipa. I ekipa, kao celina, ima ličnost. Procenjujemo ličnosti ekipa. Veliki favoriti pokazuju preteranu samouverenost i podcenjuju protivnike. Nedostaje im disciplina. Drugi nemaju dovoljno opuštenosti i igraju bez dovoljno kreativnosti. Ne može se sve postići disciplinom. Koja je prava mera i kombinacija potrebnih osobina. Četvrt finale. Svi su tu negde, i gotovo svi bi mogli biti pobednici. Ipak, ubeđeni smo da će pobediti reprezentacija Italije. Ne zbog emocija koje imamo prema reprezentaciji Italije i Italijanima. U ovoj konstelaciji psiholoških snaga procenjujemo ih kao psihološki najjaču ekipu. Finale: Italija-Francuska. Rezultat nerešen:1:1. Igraju se produžeci. Izgleda kao da Francuzi imaju bolju fizičku pripremljenost. Više trče. Da li će to presuditi. U drugom produžetku dolazi do izražaja psihološka prednost Italijana. Isprovociran rečima reprezentativca italije, kapiten Francuskog tima, iskusni i veliki fudbaler Zidan, udara protivnika namerno, uočljivo svima, glavom u frudi. Dobija crveni karton i izlazi iz igre. Nakon drugog produžetka rezultat je i dalje nerešen. Utakmica se odlučuje izvođenjem jedanaesteraca. Psihološki, Francuzi su oslabljeni. Trener Francuske reprezentacije čini, po nama, jednu veliku grešku koja će presuditi ishod utakmice. Za vreme svetskog prvenstva nije uvodio u igru slavnog igrača, velikog napadača Trezegea. Zbog toga je bio kritikovan od mnogih, ali se tvrdoglavo držao svog stava i uspesi tima su mu davali za pravo. Pobednik je u pravu. Sada, na kraju, u finalnoj utakmici, poverava mu izvođenje jedanaesterca. Kako se može osećati veliki igrač koji je svetsko prvenstvo presedeo na klupi, koji nije dao gol niti se pokazao dobrom igrom, a u najkritičnijem trenutku odlučuje o sudbini svoje reprezentacije. Možda će želeti da pokaže kakva mu je nepravda naneta. Možda će biti pod mnogo većim pritiskom nego oni koji su već dali neki doprinos u prethodnim utakmicama i želeti da «visoko uzleti» odlučujućim golom. Predviđamo da će baš on odlučiti utakmicu, ali u korist protivnika. Pucaće visoko.To je tako realno za očekivati, tako ljudski. Trener je prenebregao neke osnovne zakone ljudske prirode. Jednostavno, u tom trenutku na to **nije obratio pažnju**. I veliki igrači su ljudi. Trezege promašuje penal. Puca suviše visoko (baš to, suviše visoko se moglo i očekivati) i pogađa stativu. Italija je prvak sveta. Neke stvari se, sa velikom izvesnošću, mogu predvideti. Dobro, u predviđanju ishoda utakmice pomoglo nam je i nešto što drugi nisu znali, a to je da Italijani imaju tajno oružje. Naime, na kongresu biofibe i neurofibe trenera u Belgiji gde smo bili na obuci za primenu neurofibe, i «trenažera mozga» u vrhunskom sportu, bili su prisutni treneri i direktor sportskih nauka kluba Milan, Bruno De Michelis. Poznato nam je bilo kakav efekat na koncentraciju, fokus, ulaženje u «zonu vrhunskog izvođenja» i sposobnost relaksacije u kriznim situacijama ima ova vrsta treninga. Znali smo da njihovi igrači treniraju na aparatima za biofibe i neurofibe Kanadske kompanije Thought Technology koje i mi koristimo u svojoj praksi. Videli smo

efekte. Radimo biofidbek i neurofidbek svakodnevno i znamo šta se sve može postići tim metodama. Italijani su uradili sve što je potrebno i iskoristili sve što im je na raspolaganju (najsavremenija naučna dostignuća), i znali smo da će biti šampioni. Njihovo tajno oružje bilo je u njihovim glavama. **Ko zna, zna.** (kada budemo govorili o biofidbeku i neurofidbeku kao metoda za učenje veština samoregulacije prenećemo vam i tekst članka koji se pojavio u časopisu «The Gazette» dan pred finalnu utakmicu i koji govori upravo o neurofidbeku i biofidbeku kao tajnom oružju Italijana. Članak smo pročitali nekliko nedelja posle finalne utakmice.)

Utakmica zvana vaš život-Igrači tima neuspeha i tima uspeha u vama samima

Gledajući ljude koji ne shvataju neke osnovne zakone života, odnosa među ljudima, ljudske prirode...kako tumaraju kroz život kao muve bez glave, osetimo bol. Bolno je kada gledate kako ljudi rade nešto za šta unapred možete znati da je kobna greška. Bolno je da vidite kako se trude, nadaju, pokušavaju, sanjaju...a vi znate da je tako nemoguće, da ne kapičaju kako život funkcioniše. Život će ih ponovo zviznuti u glavu. Jedan od ciljeva ove knjige je i to da pokušamo da prenesemo neka znanja o pravilima životne igre i efikasnim strategijama igranja. Pa, ko ima uši da čuje, čuće. Ko ima oči da vidi, videće. Ko nema, osetiće kad ga život zvizne u glavu. Dobro je čak i to, ako izvuče pouku, pa ne pokuša ponovo na isti način da dokaže kako je u pravu.

Kad smo već pod utiskom svetskog prvenstva u fudbalu, nastavićemo sa iznošenjem onoga što imamo da kažemo u tom stilu. Život je igra, rekli smo. **U igri postoje dve suprotstavljene strane. Obe su u vama samima.** Postoji mogućnost da pobedite sebe ili da pobedite sebe. Taj izraz je dvosmislen, to vam je jasno. Čovek može da pobedi sebe tako što će pobediti svoje mane i nedostatke. A može pobediti sebe i tako što će njegovi nedostaci pobediti njega, što će sam sebe onemogućiti da uspe u životu. Nemate izbor da ne igrate ovu utakmicu. Morate pobediti sebe ili u jednom ili u drugom smislu. Nerešen rezultat ne rešava ništa. Niste ni pobednici ni gubitnici. Šta ste onda? «Kako ste se nadali dobro ste se udali»? «Ide vam *relativno* dobro». Ma, koga zavaravate? Šta ćete o svom životu misliti kad dođe «veliko finale»? Jednom se mora rešiti pobednik i gubitnik. **U životu nema nerešenih rezultata, ili ste pobednik ili gubitnik. Ako ne ostvarite ono što suštinski želite i za šta ste sposobni, vi ste gubitnik.** (i ovo je životni zakon koji morate znati). Što pre to shvatite, i priznate u čemu ste gubitnik, pre ćete krenuti u bitku za pobjedu. Teorija relativiteta u tome ne važi. **Ko zna zna.** Možete to da krijete od sebe i drugih koliko hoćete, ali ne možete da izbegnete osećanje gubitka koje će ležati u vama i određivati vaše zadovoljstvo životom, bili toga svesni ili ne. **Ili razumete život i njegove zakonitosti i uspevate, ili ga ne razumete, i ne uspevate.**

Šta mislite o tome da zajedno odgledamo utakmicu vašeg života? Da li se na osnovu sastava i psiholoških karakteristika ekipe «neuspeha» i ekipe «uspeha» u vama samima može predvideti ishod meča. Možda vas interesuju vaši izgledi za budućnost. Umesto da gledate u horoskop, ili odete kod neke baba - vračare, probajte sa ovim načinom predviđanja. Za razliku od horoskopa, u ovoj igri vaša budućnost zavisi od vas. Možda vam se to ne sviđa. Možda više volite da vašu budućnost određuje raspored zvezda. Sviđalo vam se ili ne, reći ćemo vam istinu sa nadom da je nećete baciti. **Vi ste jedini odgovorni za vaš život i uspeh. Vaši problemi su vaše vlasništvo. Vi ste stoprocentni vlasnik sopstvenih problema, i niko ih neće rešiti umesto vas. Niko ne može da živi vaš život umesto vas.** Vi ste trener i jedne i druge ekipe. Imate pravo i da navijate za jedan tim, jer to je vaš život. Imate pravo da ubacujete i izbacujete igrače kako vi smatrate da treba, da je za vas dobro. Odnos snaga u dva tima ne mora biti podjednak. Ne mora biti isti ni broj igrača. Mi smo odgledali mnogo takvih utakmica, i dobri smo u tome da treniramo trenere. Ako ste za, da počnemo:

Da vidimo prvo moguće sastave timova. Ko igra u vašoj ekipi neuspaha. Navećemo najčešće «igraće» u ekipama neuspaha koje smo susretali kod drugih ljudi, a vi prepoznajte ima li ih i u sastavu vašeg tima «neuspaha» i koliko su jaki. Morate poznavati suparnika da biste ga pobedili. Ne smete ga potcenjivati, a nikako ne smete negirati njegovo postojanje. **Nevidljivi protivnik zabiće vam najviše golova. Ono što ne vidite i ne priznajte, ne možete ni da promenite.** (životno pravilo) Treba da znate i to da su ovi igrači profesionalci, i da ne igraju za džabe. Rećićemo vam odmah na početku jedno od osnovnih pravila igre, pravila koje važi za ljudsku prirodu, da biste mogli da sve vreme budete svesni da svaki igrač u timu neuspaha i u timu uspeha ima svoju «platu», honorar za usluge koji mu vi plaćate. Dakle, vi ste glavni. Vi ste šef, vlasnik kluba, finansijer, ali i onaj koji izvlači dobit. Sve igraće dovodite u tim vi, trenirate ih, igraju za vas, vi ih plaćate, i od toga ostvarujete korist. Pravilo glasi: **«Čovek nikada ništa ne radi ako za to ponašanje ne dobija neku nagradu, neku dobit.»** Ovo pravilo je univerzalno kao i zakon gravitacije. **Važi uvek i za sve ljude, pa i za vas.** Ako u vašem životnoj utakmici postoje neuspesi, to znači da imate ekipu igrača u sebi koji igraju za neuspeh. Ako radite nešto što vas dovodi do neuspaha, onda je sigurno da od toga imate neku korist, jer inače to ne biste radili. Znamo da će se neki odmah zapitati: Kako može čovek da ima korist od sopstvenog neuspaha? Zvuči glupo, ali je istinito. Čovek ništa ne radi ako od toga nema neku korist. U psihologiji se to naziva **«sekundarna dobit»**. Ta dobit koju dobijate od tima neuspaha ne mora biti zdrava dobit, nešto što podstiče vaš razvoj i uspeh u životu, nešto što vam izgleda razumno i logično, ali je ipak dobit, i to vama značajna dobit.

Na primer, izbegavanje ljudi vas neće dovesti do uspeha, ali može da vas zaštiti od bola koje biste mogli da doživite ako biste se otvorili prema nekome, pa doživeli odbacivanje. Zatvaranje vas odvaja od ljudi i zadovoljstva koje odnosi sa ljudima mogu da vam pruže, od radosti, ljubavi, uspeha, života...ali vas štiti od mogućeg «slomljenog srca», odbačenosti, rizika...i to je dobit. To je korist koju možete imati od igrača neuspaha. **Kad god činite nešto što je negativno, destruktivno po vas,** posebno ako to činite često, ako ponavljate određeno ponašanje kao obrazac, **budite sigurni da od toga imate neku veliku korist, inače to ne biste radili. Vi se ponašate tako kako se ponašate zato što to ponašanje uspeva-dovodi vas do određene koristi.** Te koriste je, uglavnom, jako teško uočiti. Nije važno da li vi želite svesno da se tako ponašate, niti da li svesno uviđate da od takvog ponašanja imate velike štete. **Jedan deo vas od tog ponašanja ima neku veliku korist koju ne želite da vidite niti da priznate. Dok god je tako imaćete dva suprotna «programa», igraćete utakmicu sami sa sobom u kojoj će jedan deo vas pobeđivati onaj drugi deo umesto da pobeđujete životne probleme i osvajate svoju sreću.** Zato ćemo navesti neke od profesionalnih, velikih igrača ekipa neuspaha koji tezgare u timovima većine ljudi. **Vaš zadatak je:**

- 1. da prepoznate one igraće koji igraju u vašem timu neuspaha.**
- 2. Da prepoznate kako, čime i koliko ih plaćate.**
- 3. Da prepoznate korist koju izvlačite iz njihove igre.**

Možda vam se sve ovo neće svideti, ali ne zavaravajte se. Ne zamajavajte se. Ovo je istina sa kojom ne treba da se raspravljate. Čvrsta je koliko i zakon gravitacije. Ne pokušavajte da padnete u vis, već nađite sebe u tome. Vi niste izuzetak od pravila. Niko nije. Imajte na umu jedan od osnovnih životnih zakona koji smo vam već rekli: **Ne možete da promenite ono što nećete da prepoznate i priznate.** Budite surovo iskreni prema sebi. Igrač koji igra u vašoj ekipi neuspaha, a vi ga ne prepoznate, zabiće vam sigurno gol. Ne proveravajte zakon gravitacije. Nemojte da napravite još jedan pogrešan izbor, jer **Vi ste odgovorni za sopstveni život-niko drugi** (i ovo je životni zakon, ali o njemu ćemo kasnije, u toku utakmice). Pa da krenemo-odvežite se.

II ANATOMIJA NEUSPEHA-STRATEGIJA NEUSPEHA

Sastav (anatomija) i strategije ekipe neuspeha

U napadu igraju:

- 1. Nedostatak jasne predstave o tome šta želimo od života, koje su naše suštinske želje i ciljevi.** Koji je smisao našeg života? Ljudi često traže ispunjenje, uspeh, sreću i zadovoljstvo tamo gde ih ne mogu naći. **Često težimo ispunjavanju ciljeva koji nisu naši**, koje smo pokupili negde kroz proces vaspitanja, kroz medije i imidže koje nam nude...”**Ako sedneš u pogrešan voz, svaka ti je stanica pogrešna”(životno pravilo).** Loš izbor ciljeva, ciljeva koji ne proizilaze iz naših suštinskih želja, vodi do toga da nam je “svaka stanica pogrešna” i da nemamo ni dovoljno motivacije da putujemo tim putem. Čak i ako uspemo u ostvarivanju ciljeva koji nisu naši, koji ne izvire iz naših suštinskih želja, nećemo biti ispunjeni, osetićemo prazninu. Ako putujemo ka svom suštinskom cilju, osećaćemo zadovoljstvo na svakoj stanici i radovati se svakom osvojenom koraku do cilja. I samo putovanje ispunjavaće nas radošću i zadovoljstvom, pa nećemo biti tako nestrpljivi da što pre stignemo do krajnje stanice. Zbog toga nećemo imati ni doživljaj prevelikog odricanja, imaćemo dovoljno strpljenja i temeljnosti u radu na ostvarivanju ciljeva. Mnogi od nas mogu da definišu šta ne žele, ali zapnu kod toga da jasno definišu šta žele, ko su, šta je njihov životni put. Ako ne znamo gde želimo da stignemo, vrlo je verovatno da ćemo sestati u pogrešan voz.
Kakvu korist čovek može da ima od nejasne predstave o tome šta hoće od života, koje su njegove suštinske želje i životni ciljevi? Recimo to da izbegne strah od rizika, od otvaranja srca i žudnji koje će morati da sledi, strah od promena, otvaranja ka novim iskustvima, sukob sa nekim ko mu nameće svoje ciljeve (najčešće roditelji, društvo), da tako izbegne odbacivanje, strah, bol, napor. Ako ovaj igrač igra u vašem timu neuspeha, koji su vaši razlozi zbog kojih ga koristite? Koliko i kako ga plaćate? Koja je vaša korist od njegove igre? Ako ne znate šta stvarno želite, vi imate veliki, suštinski problem. Morate pronaći šta je to što želite da ne biste “promašili temu”. Ako promašite temu, možete pisati svoj “pismeni zadatak” sa najlepšim stilom, a ipak ćete dobiti keca-nećete biti ispunjeni i uživati u životu.
Do pogrešnog izbora nas najčešće dovode→

- 2. Pogrešne predstave o tome šta je uspeh i kako se do njega dolazi.** Živimo u zavodničkoj civilizaciji. “Zavođenje je korišćenje laži, lažno predstavljanje, ili, u bilo kom obliku, davanje lažnih obećanja drugoj osobi (ili osobama), da bi se ona navela da pomisli, oseća, ili učini nešto, što inače ne bi.” (definicija iz rečnika). Naša civilizacija je “tržišno orijentisana”, orijentisana ka stvaranju robe od svega, jer samo roba, masovni proizvod, ono je što donosi veliki profit. Zato civilizacija i od nas pokušava da napravi robu, da tipizira naše potrebe, želje, ciljeve...A da bi to mogla, potrebno je da nam proda “imidže” lažne predstave o tome šta je uspeh i kako se do njega dolazi koje se uklapaju u tržišnu orijentaciju života. Tržištu su potrebni mediokriteti, uprosečene, tipizirane individue koje će želeći ono što tržište nudi i raditi da bi trošile na ono što tržište nudi. Naučite što više o prirodi čoveka i njegovim suštinskim potrebama, o svojim potrebama, o načinima na koje se stiče samospoznaja, zadovoljstvo, uspeh u životu. Budite otvoreni za to da nova znanja menjaju vaša uverenja, vaše paradigme. Ne trudite se uporno da prilagodite život svojim

uverenjima, jer baš njega briga za vaša uverenja. Život ima svoje zakone, i nepoznavanje zakona (kao i u krivičnom zakoniku) ne oslobađa vas posledica prekršaja. Zakon gravitacije neće poštediti ni tek prohodalu bebu ako se, nesretnim slučajem, prevali preko prozora, ne obazirući se na to što beba nije kriva i ne zna za njega. **Većina ljudi će učiniti sve da dokažu svoje slike, predstave o životu, čak i kada su neistinite i negativne.** U onome što se dešava u stvarnosti tražiće samo ono što podržava njihove predstave. Ono što traže, to će i dobiti. Onda će reći, “eto, opet mi se pokazalo isto...muškarci (ili žene) su takvi i takvi, život je takav...ljudi su takvi...**Zato se ljudi teško i menjaju.** Slike koje imaju o životu, ljudima, odnosima, uspehu...koliko god bile nerealne, daju im neki osećaj sigurnosti da poznaju izvesna pravila života (makar negativna) i da mogu da predviđaju i kontrolišu život. Ponovno potvrđivanje tih uverenja time što se u realnosti stalno traže dokazi da su ispravna, tako što se uvek gleda i sluša samo ono što potvrđuje ta uverenja, dovodi do nemogućnosti promene. To nas vodi do još jednog životnog zakona:

Imate li i vi neka uverenja o životu, odnosima sa ljudima, ljubavi, načinu kako se uspeva u životu...koja ne dovode do uspeha?(ne dovodi do uspeha znači da niste zadovoljni) Ako niste uspešni u nekoj oblasti, sigurno ih imate i to vezana baš za tu oblast. Uradite to odmah. Krećemo sa domaćim zadacima. Ako hoćete da od njih stvarno imate neku bitnu korist, pišite. Uzmite praznu svesku koja će vam služiti samo za domađe zadatke iz ove knjige. Ne preskačite zadatke. U kasnijim zadacima tražićemo “rešenja” iz prethodnih. Čuvajte svesku, ili to u čemu pišete, šta god bilo, na nekom mestu gde nije dostupno drugima.

Domaći zadatak br 1: Navedite, za početak, pet najvažnijih stvari koje sebi niste u potpunosti priznali ili primili k’ znanju. Mante se foliranja. Toga ima kod svakoga. Znae vi, negde duboko u sebi, šta je to, koji su to problemi koje nećete da priznate jer vam je bolno da se suočite sa njima. Koja su vaša uverenja koja stoje iza tih problema? Zašto ih se držite kad već ne pokazuju da su realna? Kakve koristi imate od toga što igraju u vašem timu? Nemojte reći “nikakve”, jer ih ne biste zadržavali. Čovek ne radi ništa od čega nema koristi, pa tako ne zadržava i nerealna uverenja ako mu ne donose nekakvu korist.

Dopustite da realnost utiče na vaša uverenja. Ako postanete mediokritet, vrlo je verovatno da će vas snaći i neki od narednih uzroka neuspeha→

Vezni red: (ovi igrači će nabacivati lopte napadačima)

- 3. Nedostatak ambicije i volje da se borimo za ostvarivanje ciljeva. Lenjost.** Ako cilj ne izvire iz naše suštinske želje, ako negde u našoj dubini ne osećamo da će nas ostvarivanje cilja dovesti do osećanja ispunjenosti, ostvarenosti, ako se plašimo uspeha...nedostajace nam i ambicija i volja da ga ostvarimo. Bićemo lenji. Čak i ako nateramo sebe da radimo da bismo ostvarili cilj koji ne izvire iz naše suštinske želje, osetićemo prazninu kada ga ostvarimo. Osetićemo da nam je i ta “stanica” pogrešna. Nedostatak ambicije može biti i posledica straha od uspeha (i straha od neuspeha) o čemu ćemo govoriti nešto kasnije.

*Ako ste neambiciozni i lenji, kakvu korist imate od toga?Koju cenu plaćate ovim profesionalcima neuspeha? Da nemate korist, ne biste to radili (ili ne radili. Neambicioznost i lenjost su ponašanja, a svako ponašanje je usmereno nekoj koristi). Svako ponašanje ima određene posledice. **Birajući ponašanje, biramo i posledice** (i ovo je životni zakon) Koje posledice vi birate nedostatkom ambicije ili lenjošću? Da li ih želite? Znajte da će one sigurno doći, kao što znate da ćete pasti ako skočite sa visine. Dakle, koja je korist koju imate od nedostatka ambicija i od lenjosti, i zašto je*

ona za vas veća od koristi koju biste dobili ambicijom i vrednoćom? Da ta korist nije veća, ne biste bili neambiciozni i lenji. Zato, otkijte je.....

III

ANATOMIJA USPEHA-STRATEGIJE USPEHA

Sastav ekipe uspeha-anatomija uspeha-strategije uspeha

Upozorenje pre upotrebe: Počeli smo ovu knjigu sa tvrdnjom da postoji nešto što zovemo ljudska priroda, da ona ima neke svoje zakonitosti, pravilnosti i ograničenja, i ne podržava nerealne modele uspeha i predstave o uspehu. Samim tim ni ciljeve koji nisu u skladu sa ljudskom prirodom. Ako se naše predstave o uspehu, ideje o tome šta je uspeh i kako se do njega dolazi, ne uklapaju sa osnovama naše ljudske prirode, ona će se suprotstaviti našem uspehu. Možda ćemo uspjeti u nekim aspektima uspeha, ali će nam naša priroda skupo naplatiti to što je ne poštujemo, i dovešće do neuspeha u nekim drugim važnim aspektima uspeha u životu (zdravlje, lični odnosi, porodica, osećanje ispunjenosti...). Znamo da će se mnogi usprotiviti ovoj tvrdnji. Reći će da čovek ima slobodnu volju, i da sam bira ciljeve svog života. Sa time se slažemo. «Čoveku je od Boga sve dozvoljeno, ali mu nije sve na korist.»

Za razliku od ekipe neuspeha u kojoj svaki od igrača može da odigra svoju solo tačku i da vas dovede do toga da budete uspešni u neuspehu, kod ekipe uspeha postoji «prva postava», srž ekipe koji mora da izađe na teren i bez koje nećete pobediti. To su standardni prvotimci. Za pravi, veliki uspeh, uspeh u životu kao celini, prva postava mora da igra «kao jedan». Igrač koji započinje igru, i usmerava akciju kompletnog tima zove se:

- 1) Vizija. Čovek mora da zna šta želi da bi u tome i uspeo.** Zato se za uspešne ljude i kaže: «On (ili Ona) zna šta hoće od života.» Čovek koji jasno zna šta želi može jasno i da vidi kako izgleda ostvarenje njegovog cilja. Vizija je jasno viđenje cilja i puta ka cilju. Osobe koje imaju viziju svog cilja mogu da ga opišu do detalja i pre negi što stignu do njega. Mogu da opišu kako će izgledati kad stignu na cilj, kako će se osećati, šta će raditi...i to im daje snagu da istraju i ne pokleknju pred preprekama. Oni i vide prepreke koje će ih čekati na putu, pa ih zato prepreke ne iznenađuju i ne plaše. Pripremljeni su. Igrač zvani Vizija je dalekovid jer vidi daleko ispred sebe. On je izviđač, nosilac mape kojom se krećemo do puta na koji smo krenula. On jasno zna gde smo krenuli i kako ćemo stići tamo najkraćim putem. Ako imate viziju, uvek ćete znati da li ste na pravom putu, koliko ste blizu cilja, na kom delu puta se nalazite, koliko vam još treba. Prepoznavaćete putokaze pored puta jer ste već više puta tuda prošli vođeni svojom Vizijom. Zato, ne polazite na put bez Vizije. Ne ulazite u utakmicu života bez ovog igrača. Ako nemate svoju Viziju, pozajmićemo vam jednu. Viđenje ili Vizija ulazi u vaš život i odmah vas pita: «Da bismo znali gde i kako želite da stignete, koliki nas put čeka, šta sve treba da uradimo, prvo moramo da znamo gde ste sada. Gde ste vi sada?» Verovatno vam nije lako da odgovorite na to pitanje jer je neprecizno i suviše uopšteno. Uvešćemo zbog toga u igru drugog igrača koji igra u tandemu sa Vizijom, a to je:
- 2) Istinoljubivost.** Njegova-Njena (možda ćete se iznenaditi, ali nije ni malo čudno što gotovo svi veliki igrači u timu uspeha (reč uspeh je muškog roda) imaju ženska imena i rod.) specijalnost je **spособnost samoprocene**. Istinoljubivost prema sebi (a time i prema drugima) je ključni igrač jer ima sjajnu sposobnost «pregleda terena». Ona je «libero» u

vašem timu. Igra na svakoj poziciji na kojoj pokušava da prodre neki od igrača obmane. Istina ne podnosi samoobmanjivanja i suprotstaviće se igračima iz tima neuspeha kojima je to specijalnost-samoobmanjivanje (poricanje, perceptivna zaštita, pogrešne predstave o sebi...) Istinoljubivost je igrač čiji je zadatak da spreči iluzioniste protivničkog tima da učine to da vi budete sebi osoba koju najmanje poznajete. Nepoznavanje sebe je tragičan gubitak. Sa drugim ljudima provodite neko vreme, a sa sobom ste uvek. Vi ste osoba koja može da ostvari vaše ciljeve. Nepoznavanje sebe je autogol. Najmoćnije znanje je znanje o samom sebi. Vi ste zajednički imenitelj svega što vam se dešava u životu. Vi učestvujete u svemu tome, poboljšavajući ili pogoršavajući stanje stvari. Sticanje znanja o sebi je nešto bez čega ne možete igrati utakmicu života. Morate imati u vidu da bez ogledala ne možete videti sopstveno lice. Čovek uvek bolje vidi lice (mane, nedostatke, manipulacije) drugih nego svoje lice. Pogledajte sebe u lice, i dobro izvršite samoprocenu. Vaše ogledalo će, u ovom treningu, biti papir na kojem ćete «crno na belo» da izvršite sistematsku samoprocenu.

Ako čovek želi da pređe put od tačke A do tačke B, mora da zna gde su i tačka A i tačka B. Kako će preći to rastojanje ako ne zna gde je tačka A, tačka u kojoj se trenutno nalazi. Definisavanje tačke A znači to da ustanovite u čemu ste i koliko uspešni ili neuspešni i zašto ste tu gde jeste, bez samoobmanjivanja. Polovina rešenja problema leži u njegovom definisanju. Potrebno je da napravite dijagnozu-presek stanja svog života. Kada vam bude jasno odakle krećete i gde želite da stignete, biće vam jasno i rastojanje koje treba da pređete, kao i to šta vas sve na tom putu čeka. Da se bacimo prvo na definisanje tačke A. Gde ste vi sada sa vašim uspehom? Zašto ste uspešni u onome u čemu ste uspešni, i zašto ste neuspešni u onome u čemu ste neuspešni. Šta ste vi činili (ili niste činili) što je dovelo do rezultata kakav imate. Pošto život nije jednodimenzionalan, ni uspeh u životu nije jednodimenzionalan. Postoje brojne kategorije života u kojima se može biti uspešan ili neuspešan, i vaša pozicija u svakoj od tih kategorija ne mora biti ista. Veliki je broj dimenzija u kojima je važno da čovek bude uspešan da bi bio zadovoljan svojim životom, ali se one mogu grupisati u neke šire kategorije radi boljeg pregleda. Te šire kategorije su:

- **Lična** (odnos sa samim sobom, slika o sebi, samopoštovanje, razvoj ličnih osobina, znanje, obrazovanje, zdravlje, novac)
- **profesionalna** (uspeh u profesiji, zadovoljstvo profesijom, kompetentnost, adekvatni prihodi od profesije.)
- **Društvena** (veza sa ljubavnim pratnikom, prijateljstva, nova poznanstva, Ljudi koje osećate kao svoju životnu podršku)
- **Porodična** (odnos sa supružnikom, roditeljima, decom, braćom i sestrama, familijom)
- **Duhovna** (Jasna vizija smisla ili misije koju imate u životu. Osećanje da živite ono što jeste, da živite svoje autentično Ja. Osećaj povezanosti sa nečim većim od vas. Vera u nešto, neku nad vrednost koja daje širi okvir vašeg života, nešto što je šire od vas samih. Bog, ako ste vernik, ili nešto drugo ako niste-vera u dobro, moralna načela, ljudsku prirodu...Viša sila ili viši princip u koji verujete.)

Dakle, pitanje je: **Gde se sada nalazim**(tačka A) i **šta je to što istinski želim od života** (tačka B-gde želim da stignem).

Definisavanje tačke A-trenutnog stanja. «Crno na belo» sistematska samoprocena.

Opremite se sa dovoljno papira jer ćete dobiti dosta domaćih zadataka da uradite. Nemojte zabušavati, jer ovo vam je prilika da napravite najtemeljniju samoprocenu sebe koju

ste ikada uradili, i da jasno definišete tačku A-trenitno stanje, lokaciju na životnom putu od koje krećete. Ako ovde prevarite sebe, a nadalje radite sve ispravno, nemate šansu da stignete tamo gde želite. Ako želite da kupite voznu kartu do nekog grada, nije dovoljno da znate dokle idete, već i odakle idete. Ako vam je cilj da stignete do Beograda, na primer, a nalazite se u Njujorku, avionska karta Peking-Beograd neće vas odvesti u Beograd, iako je mesto dolaska ispravno. Sa različitih polazišta različiti putevi vode do istog odredišta. Pipremite se za težak rad, jer ovaj domaći zadatak nije ni malo lak. U ovom delu nemojte se baviti time šta treba da uradite i kako ćete rešiti probleme. Sada vas interesuje stanje stvari. Prvo «dijagnoza», a potom «terapija».

Domaći zadatak br.4

Napravite tabele za svaku od kategorija uspeha u životu koje smo naveli. Svaka od tih tabela treba da ima dva dela. Jedan deo se odnosi na trenutno stanje, a drugi deo na idealno stanje (kakvo želimo da bude). Jasno vam je da ni jedna procena ne može da se uradi ako nemamo neki definisani način procene. Svaka procena se vrši u odnosu na nešto. To nešto, u odnosu na šta ćete procenjivati svoje trenutno stanje, biće ono stanje koje želite da ostvarite-idealno stanje. Ako želite da procenite znanje nekog studenta, morate imati jasne kriterijume. Šta je za 5, a šta za 10. Dakle, za vas je ocena 10 idealno stanje. Vaš je zadatak da uporedite svoj uspeh u svakoj životnoj kategoriji sa onim uspehom-stanjem koje vidite kao idealno, kao čistu desetku. Uzmite svesku, (ili možetne tabelu napraviti na kompjuteru) i napravite za svaku životnu kategoriju po jednu tabelu kao ovu koju ćemo vam prezentovati. Ostavite dovoljno praznih mesta za odgovore. Tabele treba da izgledaju ovako:

Životna kategorija: (upišite naziv-lična, ili profesionalna, porodična, društvena, duhovna)	Tabela idealnog stanja
Kada bih živio idealno u ovoj kategoriji života onda bi:	
A. Moje ponašanje bilo:	
Šta bih radio? Kako bih to radio?	
Gde bih to radio?	
S kim bih to radio?	
Kako bi to što radim izgledalo drugima?Kako bi opisali način na koji živim u ovoj kategoriji?	
B. Osećao bih se:	
Kako bih se osećao u pogledu samog sebe?	
Kakvo bih osećanje imao u odnosu na dan koji je ispred mene?	
Kako bih se osećao kada iskrsnu neki problemi u ovoj kategoriji života?	
C. Iz mog života nestalo bi negativno:	
Nepoželjne posledice	

<i>koje ne bih više doživljavao?</i>	
<i>Koje bi moja loše navike nestale?</i>	
<i>Koje bi negativne reakcije ljudi na mene nestale?</i>	
<i>Kako ću uočiti da je nestalo nešto od tog negativnog iz mog života?</i>	
D. U mom životu pojavilo bi se nešto novo pozitivno i videlo bi se po:	
<i>Koje bi bile reakcije drugih ljudi koje bi mi pokazivale da u ovoj oblasti živim za desetku?</i>	
<i>Kakva bih poboljšanja video u svojim svakodnevnim aktivnostima?</i>	
<i>U čemu bih posebno uživao?</i>	
<i>Kako bi se to videlo na meni? Koje bi telesne promene bile uočljive?</i>	
<i>Koje bih svoje resurse koristio?</i>	

Životna kategorija: (upišite naziv-lična, ili profesionalna, porodična, društvena, duhovna)	Tabela stvarnog stanja-od 1-10
U stvarnosti je moja ocena za ovu životnu kategoriju:()	
A. Moje aktuelno ponašanje je:	
<i>Šta radim, pa kasnije žalim zbog toga? Šta radim, a znam da ne valja?</i>	
<i>Koji moji postupci govore da se nalazim na navedenom nivou? Po čemu se vidi da sam na tom nivou?</i>	
<i>Kako se vadim pred ljudima da bih prikrio nedostatke u ovoj životnoj kategoriji? Koji su mi verbalni izgovori? Kojim drugim postupcima maskiram</i>	

<i>stanje stvari?</i>	
<i>Ako me neko provocira na nepoželjno ponašanje, koja mu moja osobina pomaže u tome? Na koju me foru uhvate? Koji je moj tipični obrazac ponašanja kad «legnem na rudu». Šta prvo uradim?</i>	
<i>Da li mi ljudi koji su mi važni govore da imam problema u ovoj oblasti? Kako se vadim, zašto ih ne slušam?</i>	
B. Moja stvarna osećanja vezana za ovu kategoriju života:	
<i>Koja je moja neposredna emotivna reakcija «iz stomaka» kad razmišljam o ovoj životnoj dimenziji?</i>	
<i>Kad moram da izađem na kraj s teškoćama u ovoj oblasti, kakve su moje emocije, kakav bol doživljavam?</i>	
<i>Koja osećanja izaziva u meni kriza u ovoj dimenziji života?</i>	
<i>Kako se pred sobom izgovaram za to što sam podbacio? Kako sebi objašnjavam probleme?</i>	
C. Ono negativno što je u meni vezano za ovu kategoriju života:	
<i>Koje patnje mi prouzrokuje neuspeh u ovoj životnoj kategoriji? Koji su fizički znaci mojih problema u ovoj oblasti?</i>	
<i>Koje vrste nepoželjnih reakcija dobijam često od drugih ljudi?</i>	
<i>Da li sam u ovoj oblasti života onaj «stvarni Ja», ili igram neku dodeljenu ulogu i nosim masku?</i>	
<i>Kako sam, uopšte, dospeo u takvu</i>	

<i>situaciju? Šta je to u meni što je doprinelo problemu?</i>	
<i>Koje me prepreke blokiraju?</i>	
<i>D. Ono pozitivno što nemam ali mi je potrebno je:</i>	
<i>Šta je ono pozitivno što nemam a što bi, da ga imam, znatno podiglo moju uspešnost u ovoj oblasti?</i>	
<i>Šta mi je potrebno da čujem i osetim od drugih, a što do sada nisam čuo i osetio?</i>	
<i>Šta je potrebno da drugi prestanu da mi rade i govore?</i>	

Da li ovo počinje da vas zamara? Lenjost, površnost, želja za lakom dibiliti vam prodiru u «šesnaesterac»? Ne volite tabele? Mrzi vas da piskarate? Možete vi sve to da razbistrite sa sobom i u glavi? Nemate vremena? Imate preča posla? Videvši da bi od ovoga što radite tim uspeha mogao da ima stvarne vajde, tim neuspeha kreće u ofanzivu? Provalili smo vas (tim neuspeha) zato što je to tako ljudski i tako uobičajeno. Znamo po sebi. A što je najgore, ovo nije ništa. Tek ste počeli. Ima još podosta zadataka? Mislite se da li da odustanete, ili da ošljariate? Da površno obavite zadatak? Da to uradite do stepena do kojeg vam nije naporno, bolno, neprijatno...? Pogledajte sastav ekipe neuspeha i pokušajte da uvidite koji od vaših igrača neuspeha se pripremaju da vam zabiju gol u životnoj igri. Pa, ako hoćete da izgubite, izgubite. Zašto bi nama više stalo do vašeg života nego vama samima? Izbor je na vama. Ako ste, pak, odlučili, izabrali da u pravljenju vaše efikasne životne strategije istrajete do kraja, idemo dalje.

Možda niste načisto koju ocenu sebi da date za pojedine kategorije života. Pazite, bez obzira na to da li ste u nekoj oblasti života zadovoljni, popunite po jednu tabelu idealnog i trenutnog stanja za svaku kategoriju. Ali, gornje tabele sadrže samo prosečnu ocenu, koja označava prosečno stanje stvari kao prosečna ocena sa studija ili iz škole. Ali, svaka od ovih kategorija ima svoje «predmete» iz kojih se dobija prosek. Zato je dobro da, pre nego što upišete prosečnu ocenu, date sebi ocene iz pojedinih «predmeta», životnih ispita, koji spadaju u šire životne kategorije. Koji su to «predmeti» koje nose u sebi životne kategorije? Kategorije bi se mogle cepkati na puno manjih predmeta, ali bi to prilično iskomplikovalo vaš posao. Ako bismo, na primer, predmet samopoštovanje analizirali, videli bismo da tu može biti priličan broj podpredmeta. Zašto poštujemo sebe? Zato što smo pametni, što dobro i organizovano mislimo, što uspostavljamo konstruktivne odnose sa ljudima, što smo vitalni, poštenu, dosledni, vredni, zato što vladamo sobom, što smo dobri supružnici i roditelji,...Sve ove dimenzije određuju samopoštovanje, zato smo njega stavili kao osnovni predmet kategorije lično koji u sebi sadrži «lekcije» i «poglavlja». Samopoštovanje je ovde prosečna ocena koju sebi dajete na osnovu doživljaja vaše uspešnosti u razvijanju i ispoljavanju vaših pozitivnih osobina. Daćemo pregled predmeta po životnim kategorijama (mada i vi možete da upišete neki predmet za koji mislite da vam je važan u određenoj životnoj kategoriji). Prosečnu ocenu za kategoriju izračunaćete tako što ćete sabrati ocene koje ste sebi dali za svaki predmet, i podeliti taj zbir sa brojem predmeta u kategoriji.

Kategorija «Lično»-samoprocena po predmetima

Ocena samopoštovanja

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ocena vladanja
-upravljanja sopstvenim životom

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ocena obrazovanja i znanja

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ocena zdravlja

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ocena vitalnost, kodnicije
pokretljivosti, kontakta sa telom,
dobrog osećanja u svom telu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prosečna ocena za celu kategoriju

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kategorija Profesionalno-samoprocena po predmetima

Učinak na poslu, efikasnost

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Napredovanje, status

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Finansije-zadovoljsvo prihodima

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Zadovoljstvo poslom (profesijom)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prosečna ocena za celu kategoriju

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kategorija «Društveno»-samoprocena po predmetima

Odnos sa partnerom

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Odnos sa prijateljima

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nova poznanstva

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Odnosi sa kolegama

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prosečna ocena za celu kategoriju

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kategorija “porodično-samoprocena po predmetima

Odnos sa roditeljima

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Odnos sa decom

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Odnos sa supružnikom

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Odnos sa braćom i sestrama

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Odnos sa familijom

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kategorija «duhovno»-samoprocena po predmetima

Osećaj smisla i misije u životu-ocena autentičnosti, življenja onoga što stvarno jeste, vašeg stvarnog Ja.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Osećaj povezanosti sa čovečanstvom u celini, agape-ljubav prema čoveku uopšte

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Osećaj povezanosti sa nečim većim od sebe, Bogom, ili nekim višim principom.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Otvorenost duha. Otvorenost ka novim duhovnim spoznajama.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ako ste ocenili sebe po predmetima iz životnih kategorija, lakše vam je da date sebi i prosečnu ocenu za određenu kategoriju. Ono što se može na bilo koji način proceniti, kvantifikovati, meriti...može se i kontrolisati. Izbegavanje da se «odmerite» je izbegavanje odgovornosti. Kada procenite sebe po životnim kategorijama, možete izvući opštu ocenu, ocenu sebe kao upravnika svog života. Da, vreme je da vam predstavimo trećeg igrača iz stalne, prve postave ekipe uspeha:

- 3. Upravljanje sobom. Životom valja upravljati. Ako niste za volanom svog života, život će vas «vozati».** Ljudi koji su uspešni u životu svesno i namerno brinu o sebi. Oni aktivno vode računa o svom fizičkom, emotivnom, psihičkom i duhovnom zdravlju. Stalno ulažu u sebe, u razvoj veština samo-upravljanja. Održavaju ravnotežu između različitih aspekata svog života. Ne izgaraju u jednoj životnoj kategoriji dok stvaraju haos u drugoj. Nisu samodestruktivni, jer su svesni da su oni sami najvažniji resurs za ostvarivanje svojih životnih ciljeva. Nije im stil življenja da «brljaju», pa da posle «vade fleke». Da biste bili objektivni prema sebi, zamislite da je taj upravnik vašeg života neko drugi. Zamislite da imate neko imanje, ili firmu, i zaposlite nekoga da rukovodi, upravlja tim vašim dobrom. Šta biste tražili od njega? Da ste mu dali veliku platu da radi svoj posao kako treba, kakva bi bila vaša očekivanja od te osobe? Da je neko drugi, neko koga ste vi zaposlili, upravljao vašim dobrom, vašim životom, kakvu biste mu ocenu dali? Šta biste mu rekli da vam kaže: «Dobro šefe, zaposlili ste me da sačuvam vaše blago i da ga umnožim, ali, da li ste vi sigurni da zaslužujete da imate sve to?», ili «Šefe, briga o vašem blagu zahteva da planiram, stalno radim, učim novo, da se usavršavam i menjam da bih se prilagodio zahtevima tržišta, a mene mrzi da se time bavim...» Da li biste mu dali otkaz? **Problem je u tome što sebi ne možete da date otkaz, pa se ponašate kao oni koji imaju zaštićeno radno mesto?** Kao da upravljate «društvenom» imovinom i da za to nemate odgovornost? Oni koji na neodgovoran način upravljaju društvenom imovinom makar kradu da bi imali nešto za sebe, da bi prelili iz društvenog u privatno. Ako kradete od sopstvenog života, od života koji je 100% vaše privatno vlasništvo, u čiju «kasu» ćete to preliti?

Domaći zadatak br.5-procenite upravnika. Dakle, da je vaš upravnik neko drugi, i da je došlo vreme da procenite njegov učinak da biste mu odredili platu, postavili biste mu pitanja slična ovima:«Dobro, upravniče, da vidimo kako obavljáš posao za koji te plaćam. Vreme je da mi položiš račune. Odgovori mi:

-Kako se ti staraš o tome da ja i moje imanje-moj život, budemo bezbedni i da ne ulazimo u nepotrebne rizike?

-Da li me stavljaš u prilike u kojima mogu da iskoristim svoje potencijale, znanja, veštine, sposobnosti, u kojima mogu da umnožim svoje blago?

-Da li stvaraš prilike u kojima dobijam ono što želim?

-Kako se brineš o mom fizičkom, emotivnom i duhovnom zdravlju?

-Kakve odnose sa ljudima stvaraš? Da li stvaraš veze u kojima mogu da budem zadovoljan i srećan?

-Da li mi obezbeđuješ spokoj? Da li mogu da budem miran, siguran kad ti vodiš moj život?

-Da li mi tvoje rukovođenje omogućuje da imam vremena i za zabavu, rekreaciju, igru, provod?

-Da li si u stanju da praviš ravnotežu među stvarima koje su važne u mom životu, blagu nad kojim upravljáš?»

Odgovorite na ova pitanja i zapišite odgovore.

Pošto ste malo popričali sa svojim egom, upravnikom vašeg života kojeg ne možete da otpustite, i uvideli da ne radi najbolje svoj posao, šta ćete sada? Ne preostaje vam ništa drugo do da se uključite u problem. Upravnika kojeg ne možete da otpustite, a ne radi dobro, morate da motivišete, da saradujete sa njim, da ga edukujete, da budete strpljivi sa njim...I da ga, na adekvatan način, malo pritisnete i držite pod kontrolom. Sa upravnikom svog života, sa sobom, treba da napravite čvrst i precizan ugovor, «**Ugovor sa samim sobom**». Proces koji sledi treba da vam pomogne da naučite kako se pravi ugovor sa samim sobom. Vašem upravniku potreban je i pomoćnik. To je četvrti igrač prve postave:

4. Sposobnost određivanja prioriteta. Uspešni ljudi probleme i izazove u životu rešavaju prema njihovoj hijerarhiji. Prvo rešavaju ono što je na prvom mestu, pa zatim prelaze na zadatke nižeg prioriteta. Ne dozvoljavaju da žive reaktivno, da ih život voza, da rade ono što im je iskrslo, što je hitno, što je neko drugi zapodenuo...Onome što im je najvažnije, što ima najviši prioritet, daju **projektni status**. To znači da se realizacija onoga što ima projektni status počinje odmah, i sa maksimalnom energijom. Dakle, morate znati šta je ono što je najvažnije, a šta je manje važno, i usmeriti svoju pažnju i akciju po prioritetima. Zato je vaš domaći zadatak br. 6 određivanje prioriteta.

Domaći zadatak br. 6-određivanje prioriteta. Ako ste završili procenu stanja vašeg života po životnim kategorijama i predmetima, vreme je da procenite prioritete rešavanja određenih problema i pravljenja promena. Napravite tabelu prioriteta kao što je sledeća:

Tabela pregleda **prioriteta po životnim kategorijama**

Najviši prioritet	
Visok prioritet	
Srednji prioritet	
Nizak prioritet	

U ovu tabelu upišite redosled prioriteta po životnim kategorijama. Koju kategoriju i predmet u okviru te kategorije morate prvo da rešavate? Koja vam je najbitnija, gde imate najviše problema? Do čega vam je najviše stalo, šta vam je najdraže i najbliže srcu? Možda vam je

teško da se odlučite, ali naterajte sebe da ipak date prioritete. Kada to uradite sa kategorijama, napraviti novu tabelu u kojoj ćete proceniti prioritete u okviru kategorija, prioritete po «predmetima». Šta je ono što prvo morate da menjate u okviru određene životne kategorije. Da definišemo šta je koja klasa prioriteta:

Najviši prioritet: Nešto što verovatno izaziva veliku patnju ili je opasno po vas. Nešto što izuzetno želite da promenite jer je od kritičnog značaja. Nešto što toliko okupira vaše misli da vam ostavlja malo vremena i energija da razmišljate i bavite se nečim drugim. To ima projektni status.

Visok prioritet: Ono što okupira vaša osećanja, razmišljanja i energiju, ali ne u tom stepenu kao najviši prioritet. To je nešto što ne mora da bude izvor intenzivne patnje, ali neosporno remeti vaš život i morate mu posvetiti ozbiljnu pažnju.

Srednji prioritet: To je nešto što je vredno promene, ali vam ne remeti ozbiljno život i ne dominira vašim razmišljanjem. Svesni te toga, i pratite situaciju da se ne pogorša, usput popravite po nešto, ali osnovnu energiju i vreme posvećujete višim prioritetima. Kada njih odradite, okrenućete se srednjim prioritetima.

Nizak prioritet: To je ono što bi «bilo lepo» promeniti, ali možete dobro da živite sa tim i bez promena. Svesni ste da bi bilo lepo da to promenite, ali ima mnogo prećih stvari. Niski prioriteti nemaju projektni status.

Tabela pregleda prioriteta po «predmetima» u okviru životnih kategorija

Najviši prioritet	
Visok prioritet	
Srednji prioritet	
Nizak prioritet	

Ovakvu tabelu možete da napravite za svaku životnu kategoriju da biste imali jasan pregled šta u okviru te kategorije prvo treba da menjate i rešavate. Ako je, na primer, kategorija lično dobila prioritet, šta u okviru toga ima najveći prioritet. Da li je to potreba da radite na vašem zdravlju, ili na samopoštovanju, ili morate prvo da se pozabavite svojim obrazovanjem...

Nemojte raditi ove domaće zadatke na brzaka. Odvojte dovoljno vremena. Nećemo vam mi davati ocene. Život će vas oceniti. A znate kako je on surovo objektivan u tome. Ako su potrebni dani da odgovorite na ova pitanja i uradite domaće zadatke, odvojte dane. Najbolje je da odredite neko konkretno vreme kada ćete se time baviti ali, ipak, dajte sebi i neki razuman krajnji rok do kojeg ćete završiti zadatak.

Ako ste odredili prioritete, zreli ste za proces postavljanja ciljeva. Pripremite se za to da postavljanje ciljeva nije ni malo jednostavan proces. Mislimo na postavljanje ciljeva koje ćete ostvariti. Ljudi stalno postavljaju sebi neke ciljeve koje ne ostvaruju, ili postavljaju ciljeve koji su promašaj, koji ih neće odvesti tamo gde stvarno žele da stignu. **Najčešća greška je u tome što ljudi brkaju ciljeve i sredstva, pa sredstva postavljaju kao ciljeve.** Na primer, ako kažete da vam je cilj da kupite novi auto, vi ste pobrkali cilj i sredstvo. Zašto vam je potreban novi auto? Kako ćete se osećati ako kupite novi automobil? Osećaćete se uspešnim? Imaćete osećaj slobode da možete da stignete negde bez straha da će vam auto stati? Osećaćete da vam ide u životu, jer možete sebi da priuštite bolja kola? Želite bolje plaćen posao? Morate da se upitate zašto. Koja će vam osećanja doneti bolje plaćen posao? Osećaj sigurnosti? Osećaj slobode da birate? Kola i posao su samo sredstva da dođete do krajnjeg cilja-osećanja koje želite, a koja povezujete sa posedovanjem tih sredstava. Zašto je važno da razumete tu bitnu razliku? Zato što ako ste svesni toga da su vaš krajnji cilj osećanja koje želite da imate, a ne neka stvar ili događaj, sredstva preko kojih možete doći do tih osećanja, tada ćete shvatiti da se do ciljeva-osećanja može doći različitim sredstvima i

putevima. Nećete se «ufiksirati» na neko konkretno sredstvo i od njega napraviti životni cilj. Čuli ste, verovatno, više puta šale na račun muškaraca koji su «ufiksirani» za veličinu, izgled i cenu njihovih automobila. Ljudi kažu «Kako se trudi da veličinom i cenom automobila pokaže kolika mu je ona stvar (polni organ). To je tipična «zamena teza». Čovek želi da se oseća kao muškarac, ali je našao simboličan način-sredstvo, da dođe do tog osećanja. Ako bi shvatio da mu je osećanje muškosti, sigurnost u sopstvenu muškost cilj (ako bi prvo priznao sebi da ga nema dovoljno), verovatno bi našao neki efikasniji način da do tog osećanja i dođe. Ovako, brkanjem ciljeva i sredstava, pravi karikaturu od sebe i svoje muškosti. **Kada vam je jasan cilj-osećanje koje želite da imate, uvidećete da postoji mnogo više načina da do tog cilja dođete.** Nećete se ufiksirati samo na jedno sredstvo i biti nesrećni ako ga ne dobijete. Možda ste čuli vic o dva ribolovca. Ide ovako:

Dva čoveka sede i pecaju. Jedan je došao luksuznim automobilom, sa skupocenim priborom za pecanje, odeven u skupocenu odeću, sa skupim satom na ruci. Sedi, peca i uživa. Drugi je došao biciklom. Obučen je u radnički kombinezon, peca priborom koji je sam napravio za male pare, sat na ruci i nema. Sedi, peca i uživa. Gleda ga ovaj prvi, bogati ribolovac, i ne može da izdrži da ga nešto pita:

«Čoveče, mogu li da te ne pitam nešto», kaže prvi.

«Pitaj me.», kaže drugi

«Gledam te tako kako sediš ovde i gubiš vreme pecajući, umesto da radiš nešto korisno za sebe.» počinje prvi sa iznošenjem svog stava.

«A šta bi to korisno trebao da radim». Pita ovaj drugi.

«Pa, na primer, mogao bi da otpočneš neki posao i da zaradiš više novca. Mogao bi da nabaviš mreže i nekakav mali čamac, da uloviš više ribe, pa da je prodaš i zaradiš više...»

«I, šta bih sa time?»

«Pa, onda kupiš još jedan čamac i mrežu, pa zaposliš nekoga da radi za tebe...Mogao bi da kupiš auto, a ne da se voziš biciklom. Mogao bi da kupiš bolje odelo, bolju kuću...šta ja znam, mogao bi sebi da priuštiš mnogo toga.»

«I onda? Šta kad sve to budem imao?»

«Onda si siguran i zadovoljan, uspešan, imaš sve što ti treba...i onda mirno dođeš kao ja na pecanje i uživaš u životu.»

«Ali, ja to već radim.» odgovara mu drugi.

Ako se isto osećanje može postići na više načina, onda je na vama da izaberete onaj način koji vama najviše odgovara. Nemaју svi ljudi iste potrebe i ne vole svi ljudi isti način života. Zapravo, potrebe su slične kod svih ljudi kada govorimo o osećanjima. Svi imaju potrebe da se osećaju sigurno, voljeno, ostvareno, uspešno...ali im nisu isti putevi i sredstva. Ako razlikujemo ciljeve od sredstava dobijamo slobodu da biramo sredstva. Ako je naš životni cilj da dobijemo Nobelovu nagradu, onda imamo veliku šansu da ne uspemo u tome. Koja osećanja želimo da imamo, i nadamo se da bismo ih imali ako dobijemo Nobelovu nagradu? Ako nam je cilj da se osetimo prihvaćenima, da osetimo da je ono što dajemo vredno, da smo u nečemu što radimo izuzetno dobri...onda imamo bezbroj načina sa velikom šansom da uspemo u tome. Ne fiksirajte se za sredstva, usmerite se na ciljeve. Dakle, kako želite da se osećate u životu? Kao «riba u vodi»? Kao «na svom terenu». Kako želite da se osećate u svakoj od navedenih kategorija života, u svakom od «predmeta» života u okviru kategorija? Ta osećanja, željena stanja, to je vaša želja vodilja-suštinska želja. Ona vas neće odvesti stranputicama. Nećete sesti u «pogrešan voz». Ne postavljajte ciljeve pre nego što raščistite sa sobom šta stvarno želite. Onda će vam biti lakše i da odredite prioritete. Ako ste to uradili, ako ste raščistili sa sobom šta zaista želite i pitate se: «dobro, i šta sada da radim sa tim?», onda je vreme da uvedemo i sledećeg igrača prve postave tima uspeha:

5. Sposobnost planiranja-strategija. Planiranje je glavni strateg vaše ekipe uspeha. Ljudi koji uspevaju znaju precizno **šta** treba da čine da bi došli do uspeha, **kada** to treba da rade, kojim redosledom će se odvijati njihove aktivnosti, **kako**, na koji način će sprovesti svoje akcije, **gde** će to raditi. Dobar strateg zna koje **prepreke** ga čekaju na putu i koje **resurse** ima na raspolaganju. Kada sve to zna, onda sastavi svoju strategiju **«crno na belo»**. To preporučujemo i vama, i nudimo vam efikasne načine da napravite svoju strategiju. Idemo stavku po stavku, korak po korak, crno na belo.

Prvi korak u pravljenju strategije je postavljanje ciljeva i njihovo raščlanjivanje na konkretne, operativne zadatke. Ako ste popunili tabele «Idealno» i «Stvarno» uočili ste da postoji razlika između onoga što radite, i zbog čega ste dali sebi ocenu koju ste dali, i onoga što bi trebalo da radite da bi dobili desetku. Ta razlika je uzrok toga što se ne osećate onako kako želite da se osećate. Da biste se osećali onako kako želite da se osećate moraćete da položite «diferencijalne ispite» u školi života. Prvo pitanje vezano za te «diferencijalne ispite» je: **Koliko želite da se približite idealu? Za koju ocenu ćete se spremati na ovom ispitu?** Od vaše ambicije zavisi to koliko će vam učenja biti potrebno i koliko napora ćete morati da uložite. Dobri studenti znaju da je uvek bolje spremati se za višu ocenu jer, ako nešto na ispitu pođe naopako, ako je profa loše volje, može da nam zakine za jednu ocenu, ali ne za tri. Ako se spremamo za desetku, teško da će profina loša volja biti takva da dobijemo peticu. Proći ćemo na ispitu. Tako vam je i u sportu sa sudijama. Sudija koji je pristrasan može da navija za jednu ekipu ako je razlika u kvalitetu mala, pa će onda on malo da «nategne» u korist svojih miljenika. Ali, ako dobra ekipa počne da «puni» njegove miljenike, ako se vidi razlika u «klasi», neće se sudija brukati i navlačiti nešto što se ne da navući, nešto što se «vidi iz aviona». Nije budala. I njemu je jasno da «ko zna zna». Preporučujemo vam da ne ciljate nisko.

Jedno od životnih pravila je: **Maksimum koji ćete od života dobiti je ono što tražite.** Možda vam se nekada i desilo da ste dobili više nego što ste tražili. Od mame, tate, deke, bake, nekog dobrog prijatelja, neko vas je obradovao, a vi to niste ni tražili. Ali, to se dešava retko, među bliskima, i ne može biti princip kojeg ćete se držati. Da li ste nekada pokušali nešto da prodate? Da li vam je ikada neko ponudio da plati više od onoga što ste tražili? Takvu budalu verovatno niste sreli. Život nije budala. **Život vam neće dati više od onoga što tražite.** Izreka kaže «I beba dobije sisu kad zaplače», kad zatraži. Naravno, niste beba i nije dovoljno da zaplačete da biste od života dobili ono što tražite. Moraćete da platite. **Život vam neće dati ono što tražite ako niste spremni da to i platite. Sve ima svoju cenu.** Platićete svojim radom, naporima, borbom, odricanjima, suočavanjima sa preprekama, a pre svega sa samim sobom. **Vi možete biti svoja najveća prepreka ako sebi to dopustite.** Ako ste odredili šta želite, vreme je da vidimo i koliko i kako treba da platite za to. Dakle, pitanje je: **Šta treba da uradite da biste dobili ono što želite?** Odgovor na ovo pitanje nije ni malo jednostavan. Potrebno je da znate mnogo toga da biste dobro odgovorili na ovo pitanje. Nedovoljno precizan odgovor neće dati rezultate, a **ono što ne daje rezultate je jalov posao.** Nećemo da radimo jalove poslove. Zar ne? Dakle, za odgovor na ovo pitanje potrebno je da znate i odgovore na podpitanja koja se u njemu sadrže:

- 1. Šta konkretno treba da uradim?** (spisak operativnih zadataka koje treba obaviti da bi se postigao cilj).
- 2. Kako to treba da uradim?** (određivanje kvaliteta aktivnosti u skladu sa ciljem koji želim da postignem. Za koju ocenu se spremam?)
- 3. Kakav treba da budem da bih dobro uradio ono što treba da uradim?** (osobine koje treba da razvijem, posedujem i ispoljavam da bih na pravi način uradio ono što hoću da uradim)

4. **Kada to mogu da uradim** (adekvatan menadžment vremena, adekvatno korišćenje vremenskih resursa.)
5. **Gde to mogu da uradim** (lokacija adekvatnog prostora za obavljanje zadataka, mesta gde se to može najbolje uraditi.)
6. **Sa kim to mogu da uradim** (identifikovanje «ljudskih resursa», porodica, familija, prijatelji, poznanici, «veze», ljudi koji mogu da pomognu, poslovni partneri, savetnici za određenu oblast, učitelji...)
7. **Šta imam od onoga što mi je potrebno za realizaciju?** (identifikacija resursa-ličnih veština, znanja i osobina koje su dobre za ostvarivanje cilja, finansijska sredstva, oprema, radni prostor, vreme...)
8. **Šta nemam, a potrebno mi je** (identifikacija ličnih nedostataka koje je potrebno ispraviti, drugih resursa koje je potrebno proširiti ili stvoriti-novac, prostor, vreme, pomoćnici...)
9. **Identifikacija prepreka koje mogu da me čekaju na putu** (i definisanje načina na koji bi se mogle prevazići. Šta bi sve i ko bi sve mogao da vam «postavlja klipove pod točkove»)
10. **Kako da sebe ne opstruiram u tome?** (Identifikacija svih igrača neuspeha u meni i pomna budnost da mi ne daju gol. Identifikacija i odstranjivanje negativnih ograničavajućih uverenja o sebi i ljudima. Disciplina, istrajnost, budna pažnja)

Dakle, idemo korak po korak u formiranju vašeg «akcionog plana», strategije za ostvarivanje ciljeva koje ste sebi postavili. Pazite, ovaj zadatak je dugačak i u sebi sadrži dosta podzadataka. Pripremite dovoljnu količinu papira i stvorite dovoljno vremena da ga obavite. Krenite po prioritetima. Prvo odgovorite na prethodna pitanja vezano za ono što ste postavili kao cilj najvišeg prioriteta.

Zadatak br. 7-korak po korak definisanje «akcionog plana»-životne strategije.

1. **korak: Zadatak 7/1: Operacionalno definisanje ciljeva.** *Operacionalno definisati ciljeve znači izraziti ih u vidu nekog konkretnog događaja ili ponašanja koja ga sačinjavaju. Ostvariti svoje snove znači pretočiti ih u stvarnost. U stvarnosti važe drugačija pravila nego u svetu snova. Važi zakon uzroka i posledice. **Vi morate biti uzrok posledica koje želite. Konkretni uzrok konkretnih posledica.** Ako želite da «proširite svoje znanje», potrebno je da kažete tačno šta to znači. Da naučite neki jezik? Koji? Kada? Kako? Šta ćete konkretno raditi na tome u vremenu koje je pred vama? Šta ćete konkretno raditi svaki dan? Želite da «vidite svet». Šta to za vas konkretno znači? Koliko mesta i kojih želite da obiđete u narednih tri godine? Šta konkretno treba da uradite da biste to postigli? Želite «srećan brak». Kako će konkretno izgledati taj vaš srećan brak? Šta ćete raditi? Po čemu ćete videti da uspevate u tome? Dakle, koji god da je vaš cilj, morate da odgovorite sebi na sledeća pitanja:*

-Koji su konkretni vidovi ponašanja koji sačinjavaju taj cilj? Šta ćete raditi ili nećete raditi kad budete živeli svoj cilj?

-Kako ćete znati da ste ostvarili cilj?

-Kako ćete se osećati kada budete ostvarili svoj cilj?

*Odgovori na ova pitanja **biće vaši putokazi** koji će vam stalno govoriti da li idete ka cilju ili ste skrenuli sa puta.*

*Da bi vam ti putokazi pored puta bili što uočljiviji i prepoznatljiviji potrebno je da ih, koliko god je moguće **izrazite kao merljive jedinice. Izrazite svoje ciljeve u vidu ishoda koji se mogu opaziti, izmeriti i kvantifikovati.** Što konkretnije, to bolje. Želite*

da «popravite svoju finansijsku situaciju». Konkretno, kada ćete biti uspešni u tome? Koliko je to novca? Želite bolji posao? Koji je to konkretan posao? Želite više slobodnog vremena? Koliko vremena? Kada? Na šta konkretno ćete ga trošiti? Želite bolje «uslove života»? Šta je to konkretno? Gde želite da živite? U kakvom prostoru? Koje kvadrature, u kakvoj okolini...? Do kada nameravate da ostvarite te ciljeve? Do kog datuma? Morate odrediti rok da biste svom cilju dali projektni status. Bez roka, spremni ste na odugovlačenje. Bez roka, ne možete ni da procenite realnost svog plana. Kad imate rok, moći ćete i da raščlanite cilj na zadatke i odredite koje zadatke u kom roku treba da obavite. Kad to znate, moći ćete da odredite i ono što treba da radite svaki dan da biste došli do cilja.

Odredite ciljeve koje možete kontrolisati, koji zavise od vas. Ako postavite cilj da dobijete premiju na LOTOu, jedino što možete uraditi je da redovno igrate LOTO. Sve drugo ne zavisi od vas. To je cilj koji ne možete kontrolisati, i mala je verovatnoća da će vam se ostvariti. Ako je vaš cilj da provedete sunčan vikend sa porodicom, vaš cilj zavisi od «više sile». Pogrešno je postavljen. Cilj koji zavisi od vas bio bi da provedete vikend sa porodicom u prijatnoj atmosferi ljubavi i razumevanja. To zavisi od vas. To možete kontrolisati. Kada postavljate ciljeve težite onome što možete da uradite, a ne onome što ne možete i što ne zavisi od vas. Ako imate pedeset godina, nemojte postavljati sebi cilj da postanete reprezentativac u vaterpolu.

Ako ste odgovorili na prethodna pitanja, tek sada možete da date i konkretan odgovor na prvo pitanje iz svog akcionog plana-**Šta konkretno treba da uradim da bih došao do cilja?** Ako vam je, još uvek, teško da napravite konkretan popis zadatak koji su pred vama, poslušite se jednim trikom-**planirajte u nazad.** Kako se planira u nazad? Pa, kad planiramo unapred, prvo odredimo šta ćemo uraditi sada, pa onda sledeći korak u vremenu...itd. Međutim ,ako ne možemo da se setimo svega, onda je lakše da upotrebimo trik planiranja u nazad. Evo kako:

Počnete tako što pitate sebe da li možete da ostvarite svoj krajnji cilj danas. Ako ne možete, zašto mislite da ne možete? Šta morate da uradite pre toga? Da li nešto morate da uradite pre toga? I tako idete razmišljajući unazad, dok ne dođete do zadatka koji možete da obavite danas. To će vam pomoći da dođete do polazne tačke, do onoga od čega možete da krenete u realizaciji cilja. Na primer, ako vam je cilj da se uključite u neku dugotrajniju edukaciju koja vam je važna za napredovanje u vašoj profesiji, možete li da počnete danas? Ne možete. Prvo morate da se prijavite, da budete primljeni. Možete li danas da budete primljeni? Ne možete, morate prvo da se prijavite. Možete li danas da se prijavite? Ne možete, nije rok za prijavu, a nemate ni napisanu prijavu niti sakupljena potrebna dokumenta. Možete li danas da napišete prijavu? Možda, ali nemate formular za prijavljivanje. Možete li danas da nabavite formular? Ne znate, morate da pogledate na njihovom sajtu da li postoji formular, ili morate otići u tu obrazovnu instituciju po formular...I tako dođete do jedne liste koja može biti podugačka, ali vam daje jasnu predstavu o tome koje korake, i kojim redosledom treba da preduzmete da bi došli do cilja. Na kraju liste je ono što možete učiniti danas ili, ako ne danas, u prvom mogućem roku. Cilj ovog postupka je da dobijete **popis zadataka** koje morate da obavite po određenom redosledu da biste došli do nekog cilja. To još nije dovoljno za akcioni plan, ali je nužno za početak.

- 2. korak - zadatak 7/2: Operacionalno definisanje načina-kvaliteta izvršavanja zadataka. Odgovor na pitanje kako to treba da uradim.** I sami znate da je veoma bitno i to kako se nešto uradi. Često je upravo taj kvalitet presudan. Možemo obaviti neki zadatak da bismo ga «skinuli sa vrata», da bismo ga «otaljali», da bismo

«ispunili formu», da bismo mogli da kažemo «eto, uradio sam...». Ima zadataka koji se mogu «otaljati», a da to ne utiče bitno na postizanje onoga što želimo da postignemo. Moguće je i to da nas perfekcionizam, usmeravanje velike energije i vremena na to da se neki zadatak obavi «u sitna crevca», do tančina, odvuče sa puta i oduzme nam snagu i vreme potrebne da se pozabavimo nečim suštinski bitnim. Zadatak: Pogledajte listu zadataka koju ste napravili, i procenite kakav kvalitet prilikom obavljanja svakog zadatka treba da pružite. Imate ograničeno vreme i energiju. Nemojte «ošljari» tamo gde se ne sme ili «cepidlačiti» perfekcionistički u ispunjavanju zadataka koji to ne zahtevaju. Nije vaš cilj da ostavite utisak pred samim sobom, već da uradite ono što je potrebno da biste dobili ono što želite. Dakle, pored svakog zadatka stavite potrebnu «oznaku kvaliteta» (od 1-5, ili od A-E) i definišite sebi šta ta oznaka konkretno znači. Kako će izgledati kada taj zadatak obavljate tim kvalitetom.

3. **korak/ zadatak 7/3-Definisanje «potrebnog sebe».** Jasno vam je da niste ostvarivali svoje ciljeve zato što niste bili onakvi kakvi ste trebali da budete da biste ih ostvarili. Zadatak: E, sada pogledajte u svoju listu zadataka i ocenu kvaliteta sa kojim ti zadaci treba da se obave, pa odredite kakav treba da bude čovek koji će te zadatke uraditi sa takvim kvalitetom koji je potreban. Ako niste načisto sa time kakav treba da bude čovek da bi obavio te zadatke tim kvalitetom, možete uraditi sledeće:

Zadatak: 1)»Osvrnite se oko sebe». Pogledajte ima li ljudi kojima polazi za rukom ono što vi treba da obavite. Gledajte pažljivo šta oni rade i kako rade, i provalite u čemu je tajna njihovog uspeha. Pokupite njihove «cake» i vežbajte da ih imitirate. Čuvajte se zavisti, jer ako im budete zavideći, nećete ništa naučiti od njih. Naći ćete nešto loše, i time obezvređiti ono dobro što rade. Pokupite ono dobro, a odbacite loše. Ne bojte se, time što ćete kupiti dobre mehanizme uspeha od nekoga drugoga nećete izgubiti sebe. Najbolji način da izgubite sebe je da ne učite od onih kojima uspeva.

2) **«Osvrnite se u sebe»** Time što ste se suočili sa svojim doprinosima vlastitom neuspehu pokazali ste da ste sposobni da učite na svojim greškama. To je samo deo posla. **Morate naučiti da učite i iz sopstvenih uspeha.** Sigurno ste nekada u nečemu bili uspešni. Sigurno postoji neka oblast života u kojoj ste bolji nego u drugoj. Sigurno je bilo perioda u vašem životu kada vam je išlo bolje, situacija u kojima ste se bolje snašli nego obično...Pa onda pokupite «cake» od samog sebe. Dobro je spoznati sopstvene mane. Ali, loša strana toga je što tako provodimo mnogo vremena koncentrišući se na negativne aspekte svog života. Kada se sa nekim više družite, bolje ga i upoznate, pa postoji opasnost i da se srodite sa njim (to je opasnost ako je on negativac). Dakle, dobro razmislite i analizirajte svoje dobre strane koje ste pokazali kada ste u nečemu bili uspešni. Ako ste zaboravili, priselite se. Možda je to bilo odavno. Oživite tu sliku do detalja. Kakvi ste bili? Šta ste radili? Zašto i kako ste prestali da koristite te svoje kapacitete? Ako ste dobri u jednoj oblasti života, a ne ide vam u drugoj, zapitajte se koje sposobnosti i osobine koje vam pomažu u oblasti u kojoj ste uspešni ne koristite u oblasti u kojoj ste neuspešni. Koji su vaši igrači uspeha koje koristite u timu tamo gde dobijate? Pobogu, pa koristite ih i tamo gde ne dobijate. Ne menjajte tim koji dobija.

3) Kada ste skinuli cake od drugih i od uspešnog sebe, **zamislite «potrebnog sebe» u budućnosti.** Zamislite kako gledate tog «pravog» sebe sa visine, iz ptičje perspektive. Gledate ga kako živi onako kako želi i dobija ono što želi. Opišite ga sebi kao da je glavni lik romana koji pišete. Opišite u detalje šta radi, kako rešava probleme, kako komunicira sa ljudima, kako ljudi reaguju na njega, kako je raspoložen, kako se oseća. Zamislite ga u različitim situacijama u kojima se i vi nalazite u životu, i detaljno opišite njegove reakcije i iskustva. Ako ne znate kako bi reagovao, nagađajte. Unesite

se u svoj lik i nagađajte kako bi on reagovao. Uradite to tako da bi, iz vaših opisa, neki dobar glumac mogao da jasno oseti lik i da se identifikuje sa njim. Ne štedite papir. Budite detaljni. A kad sve to završite, pročitajte svoju priču i pređite iz uloge pisca u ulogu glumca. Osetite kako vas prožima lik kojeg igrate. Dobri glumci postaju lik kojeg igraju. Oni ne glumataju, već se identifikuju sa likom i žive njegov život. Dakle, na vama je da postanete dobar glumac (ne da glumatate), da se odentifikujete sa likom kojeg ste sami stvorili (željeni, potrebni ja) i da vežbate «ulogu». To ne znači da ćete život provesti glumeći nekog drugog. Ako niste ono što možete da budete, zapitajte se da li ste do sada provodili život glumeći neku ulogu, nekog drugog. Imate tu privilegiju da sami za sebe napišete lik koji ćete glumiti. Nećete valjda sebi odrediti epizodnu ulogu, ulogu gubitnika. Ili možda volite takve likove i uloge?

4. **korak-zadatak 7/4,5,6,7-Orijentacija u vremenu. Menadžment vremena. Kada ću da uradim ono što treba da uradim.** Očekivanje da ćete «naći vreme» da uradite ono što treba je isto kao i očekivanje da ćete naći negde na ulici novac koji vam je potreban da nešto uradite. Vreme se ne nalazi, ono se stvara. Novac se zarađuje i dobro raspoređuje. Raspoređivanje znači da se od nečega oduzima da bi se nečemu drugome dalo. Pred vama je spisak zadataka koje treba da uradite da biste došli do cilja. Znaite kojim kvalitetom koji od zadataka treba da uradite i sa kakvim mentalno emotivnim stanjem. Ostaje vam da to adekvatno rasporedite u vremenu i da sledite svoj plan. Ništa što je vredno ne možete da odradite odjednom. Postizanje važnih životnih ciljeva je proces koji se ne dešava preko noći (samo se snovi mogu desiti preko noći. Ostvarivanje snova, njihovo prenošenje u stvarnost, zahteva vreme i isplaniranu svrsishodnu akciju). **Ako je vaš cilj dugoročan, potrebno je da ga podelite u merljive faze, i da ga ostvarujete korak po korak.** To je bitno i zbog vaše motivacije. Kad god ostvarite jedan korak, vi ćete biti uspešni i dobiti novu snagu da napravite sledeći korak. Kroz život i hodamo korak po korak. Ne skaćemo već koraćamo. Odredili ste pravac kretanja i način kretanja, sada proraćunavate potrebnu brzinu i raspored koraka. Bitno je da faze budu merljive, da biste objektivno mogli da procenite da li i koliko napredujete. Na primer, ako želite da smršate, i kažete sebi da ćete smršati 20 kila do leta, onda to deluje kao krupan zalogaj (nećete smršati ako pojedete tako krupan zalogaj). Ako je vaš zadatak da smršate kilogram nedeljno, to ne izgleda tako strašno, i svake nedelje možete biti zadovoljni i osećati se uspešnim ako smršate jedan kilogram. Ako vam je cilj da imate «ispunjavajući odnos» sa partnerom, odredite šta je prvo što bi vas ispunilo i što bi bilo jasan znak da se krećete ka krajnjem cilju. Možda da svako jutro popijete kafu i razgovarate prijateljski, bez svađe, i da istrajete u tome nedelju dana? Kada vam to pođe za rukom, u prvoj fazi, preći ćete na sledeće » ispunjenje».

Veštine menadžmenta vremena za postizanje ciljeva

Efikasno ostvarivanje ciljeva poćinje i završava menadžmentom vremena. Većina ljudi ne uspeva u ostvarivanju svojih ciljeva jer “nemaju vremena”. Da biste postigli više, potrebno je da naućite kako da dobro izbalansirate svoje aktivnosti i napravite najefikasnije korišćenje vremena. Kažu da je vreme novac. Ako biste se poigrali, i odredili koliko novca vredi određena jedinica vremena, možda biste postali svesniji toga koliko “trošite”.

Zadatak7/4: Koliko novca zarađujete dnevno? To nije teško izračunati. Podelite svoje mesećne prihode sa prosećnim brojem dana u mesecu-sa 30. Podelite tu sumu sa 24 (24 sata-jedan dan). Dobijeni iznos podelite sa 60 (broj minuta u satu). Dobićete vrednost jednog vašeg minuta. Zamislite da su vaši minuti stvarno novćanice, i

obratite pažnju na šta ih trošite. Da li biste dali toliko novca za određene aktivnosti na koje inače trošite vreme?

Poigrajte se još malo: Uzmite blokčić i zapišite sve što radite u toku jednog dana i vreme koje potrošite na to. Pokrijte ceo dan, svih 24 časa. Uradite to za celu nedelju. Pogledajte svoje ciljeve i prioritete koje ste im dali-stavite brojeve ispred ciljeva-po prioritetima. Pogledajte ponovo zapise o vašim aktivnostima u toku nedelje, i ispred svake aktivnosti stavite broj cilja ka čijem ostvarivanju je određena aktivnost usmerena. Saberite vreme (u minutima) provedeno u aktivnostima koje imaju ispred sebe isti broj (isti cilj). Izračunajte procenat ukupnog vremena koje ste utrošili na određene ciljeve tako što prvo izračunate broj minuta u nedelji ($24 \times 7 \times 60 = 10080$ min.) pa onda podelite broj minuta provedenih u određenoj grupi aktivnosti sa brojem minuta u nedelji. Dobićete broj koji, kada ga pomnožite sa 100, daje procenat vremena koje koristite nedeljno za ostvarivanje određenog cilja. Na primer, ako spavate 8 sati dnevno (cilj je odmor, regeneracija, zdravlje) onda trošite 2940 minuta nedeljno na spavanje, ili 29,16% svog ukupnog vremena ($2940 : 10080) \times 100$. Poređajte dobijene procenat po veličini. Da li redosled procenata vremena koje posvećujete određenim ciljevima odgovara njihovom redosledu po prioritetima? Verovatno ne. Ono čemu posvećujete dovoljno vremena verovatno ćete i ostvariti ako ste dobro odradili posao postavljanja ciljeva i zadataka, dobro se organizovali i ako se pridržavate svog akcionog plana.

Uspeh i neuspeh se mogu predvideti. Ne dajte da vas život iznenadi. Krajnji ishod se dobrim delom definiše na početku. Na osnovu početka se može i predvideti. Šta vi možete da predvidite na osnovu rezultata malog snimka o vašoj potrošnji vremena?

Zadatak 7/5: Napravite okvirni dugoročni plan.

Odakle početi? Da biste imali pregled celine, vašeg budućeg života kao celine, prebacite se daleko u budućnost. Uđite u vremepolov, i odputujte kroz vreme 25 godina unapred. Kako bi trebalo da su izgledale prethodnih 25 godina vašeg života, a da vi ne osećate da ste promašili život u nekoj od važnih oblasti, da vas ne sačeka osećanje žaljenja i neipunjenosti? Setite se one izreke: "E, da mi je ova pamet, i one godine...". Možda je dobar cilj koji možete postaviti sebi to da kada prođe tih 25 godina ne izgovorite ovu rečenicu. Uđite ponovo u vremeplov, i vratite se u sadašnjost.

Imajući u vidu ono što ste shvatili i doživeli u budućnosti, **napravite planove za manje vremenske periode**. Planove koji će, kada ih ostvarite, voditi do vašeg opšteg životnog cilja.

Napravite petogodišnji, godišnji, šestomesečni, mesečni plan...imajući na umu da su ti planovi potoci i reke koje treba da se uliju u vašu veliku životnu reku. Svaki kratkoročniji plan treba da se bazira na prethodnom, dugoročnijem planu. Dobro procenite potrebno vreme za postizanje pojedinih ciljeva. Za to je potrebno da poznajete svoje norme, stepen efikasnosti. O metodama samoprocene govorićemo kasnije. Ljudi retko uspevaju u ostvarivanju ciljeva kada previše forsiraju na putu do uspeha. U žurbi da se što pre stigne do cilja i stresu koji nastaje iz preteranog pritiska na sopstvene kapacitete, ljudi obično propuste neke važne aspekte, što često vodi do negativnog ishoda i do toga da ne dobiju ono čemu su se nadali. Maratonci to dobro znaju. Ako ne rasporede pravilno svoje snage, i potroše se previše na startu, neće biti zadovoljni kada (i ako) budu prelazili liniju cilja. Na kraju, napravite dnevnu listu zadataka koje treba ispuniti.

“druga ruka”-razradite i doterajte ciljeve i planove.

Kada ste napravili skicu sa svojim ciljevima i planovima, potrebno je da se to dotera, precizira, pojasni...kako bi "mapa" koju ste napravili bila precizni put do "blaga". U procesu doterivanja potrebno je da vodite računa o sledećem:

Koliko je vremena uopšte potrebno da biste ostvarili pojedine ciljeve? Gde da ga nađete?...I vi ste već ušli u problematiku menadžmenta vremena. Za efektivni menadžment vremena potrebne su nam sposobnosti da planiramo, delegiramo, organizujemo, usmeravamo sve aspekte našeg života. Za to je potrebno da odvojimo tridesetak minuta dnevno koji će biti posvećeni osmišljavanju, planiranju, organizaciji i usmeravanju nas samih. Kada savladate te veštine, potrebno je daleko manje vremena. Kao i sa novcem, na početku treba identifikovati najveće «kradljivce» i potrošače vremena. Navešćemo neke najčešće potrošače vremena, a vi vidite da li oni i vama oduzimaju vreme (a ne vode vas do nekog značajnog cilja), i da li imate još neke svoje trošadžije.

Najčešći kradljivci i potrošači vremena.

Da bi proces menadžmenta vremena dao rezultate, važno je ustanoviti koje aspekte vašeg ličnog menadžmenta vremena treba poboljšati.

Zadatak 7/6: Pogledajte ove tipične kradljivce vremena na listi, i štiklirajte one koji i vama troše vreme.

- Telefonski pozivi. "Često me ljudi zivkaju, ili ja zivkam njih. Razgovori umeju da budu duži nego što je potrebno. Ti razgovori su retko potrebni, retko su povezani sa ciljem koji želim da ostvarim."
- Gledanje televizije. "Ne gledam samo ono što me baš interesuje, već vrtim daljinski bez veze, i često gledam nešto samo zato što nema ničega boljeg..."
- Gosti. "Ljudi mi dolaze nenajavljeni, i kad meni baš nije zgodno. Ne mogu da ih odbijem, neprijatno mi je da im kažem da se najave...i tako izgubim puno vremena i ne uradim ono što treba..."
- Sastanci. "Često se sastajem sa ljudima, a većinu toga bih mogao da obavim i telefonom, mejlom...Sastanci su duži nego što je potrebno da bismo dogovorili ono što treba..."
- Zadatci koje bi neko drugi trebalo da obavi za vaš. "Radim stvari koje bi trebalo da radi neko drugi. Lakše mi je da sam obavim nešto nego da zahtevam od drugih da rade svoj posao."
- Oklevanje, razvlačenje, neodlučnost. "Dok se premišljam i nakanjujem da uradim nešto, izgubim više vremena nego da sam to odmah uradio."
- Delovanje bez dovoljno informacija. "Krenem da realizujem neki zadatak pre nego što se raspitam i prikupim dovoljno informacija o tome kako se to radi. Onda shvatim da je to moglo mnogo lakše da se obavi, samo da sam znao šta i kojim redosledom ide...Ko pita ne skita..."
- Bavljenje zadacima ili problemima drugih ljudi. "Navikao sam ljude da me stalno upošljavaju da rešavam njihove probleme, pa ne stignem da rešavam svoje. Prosto ne mogu da odbijem kad mi neko nešto traži i da kažem da imam svoja posla i da mi je to tada preče..."
- Nejasna komunikacija. "Često se dobro ne sporazumem sa ljudima, pa onda izgubim vreme radeći nešto što sam mislio da smo se dogovorili, a posle ispadne da nismo. Ne umem da jasno definišem dogovor i nesporazumi mi oduzimaju vreme."
- Neadekvatno znanje. "Prihvatam se poslova za koje nemam znanja, i onda izgubim mnogo više vremena na to nego što bi potrošio neko ko to zna da radi. Kad izračunam, shvatim da bi mi bilo jeftinije i bolje da sam platio nekome ko zna, ili da sam prvo seo pa naučio kako se to radi, a onda uzeo da radim."

- Nejasni ciljevi i prioriteti. “Ne znam tačno šta hoću i šta mi je preče. Onda se prihvatam onoga što mi iskrsne. Bavim se perifernim stvarima samo zbog toga što su se one nametnule ili mi ih je neko nametnuo tog dana, umesto da se fokusiram na ono što mi je stvarno bitno u životu.”
- Nedostatak planiranja. “Ne osmislim plan do kraja, nego krenem da nešto radim sledeći impuls. Onda mi iskrsavaju nepredviđene okolnosti za koje nisam pripremljen, i na to potrošim puno vremena. Da sam bolje razmislio, mogao sam i da ih predvidim, i da se priprelim za njih. Tako bih uštedeo vreme i nepotreban trud.”
- Stres, anksioznost i premor. “Stalno sam napet i premoren, pa ne obavljam stvari efikasno. Zbog toga se još više zamaram i nerviram, a gubim i vreme.”
- Nesposobnost da se kaže “Ne” tuđim zahtevima. “Uvek me neko skrene sa puta. Taman planiram da uradim nešto za sebe, a pojavi se neko ko traži nešto od mene, i ja uradim prvo to...Prosto ne umem da kažem “ne” i nogo vremena potrošim na udovoljavanje drugima i onda kada to i nije baš potrebno. Cimaju me za svaku sitnicu i kad je jasno da to mogu i sami.”
- Lična dezorganizacija. “Haotičan sam i dezorganizovan. Stalno negde jurim kao muva bez glave, ili ne radim ništa. Ne umem da vladam sobom, i potrošim puno vremena bez adekvatnih rezultata.”
- Optuživanje drugih za sopstvene neuspehe. “Puno vremena provodim raspravljajući se sa onima za koje mislim da su uzroci mog neuspeha, da me ometaju, previše upošljavaju...umesto da shvatim da sam sam (sama) odgovoran za sopstveni život i da preduzmem odgovarajuće akcije.”

Imate li i vi još nešto da dodate? U većini slučajeva, vi sami ste i uzrok i rešenje problema. Ljudi najčešće nađu vremena da se bave nekim važnim ciljem i aspektom života kada se nađu u krizi, kad “doteraju cara do duvara”, “u pet do dvanaest”. Tada se prioriteti nametnu sami po sebi. Neki ljudi i ulaze u krize da bi naterali sebe da se prisete prioriteta. Većina ovih potrošača vremena se i pojavljuju baš zbog zaboravljenih prioriteta.

-Gubljenje vremena na nebitne stvari. “Blejanje”, nekontrolisana dokolica. Ljudi veoma često veliki deo vremena troše na stvari koje im nisu posebno bitne, umesto na ono što je bitno za njihov život. Mnogi od nas imaju u glavi ideju da su životni ciljevi nešto što treba sprovoditi u toku godine, ali ne baš danas, svakog dana. Nije loše, ponekad, trošiti vreme na dokolicu. Iz dokolice se, kadkada, izrode kreativne misli i ideje. Ali, dokolica je nešto čime sebe možemo častiti onda kada smo obavili aktivnosti usmerene ka ostvarivanju nama važnih ciljeva. Dokolica je lepa kada nema svesnog ili nesvesnog osećanja krivice. Osećanje krivice zbog neispunjavanja odgovornosti prema samom sebi, prema ciljevima koje smo sami postavili pred sebe, može se potisnuti iz svesti. Tada se možemo prepustiti “gubljenju vremena”. Ali, potisnuto osećanje krivice ipak radi. Ne da nam da se dobro provedemo, grize nas iznutra. I onda se niti odmaramo stvarno, niti se zabavljamo stvarno, niti radimo.

-Pretrpavanje obavezama. Neki od nas navale sebi na glavu previše obaveza koje moraju da obave istog dana, pa ne uspeju da veći deo toga urade onako kako treba. To dovodi do poluzavršenih projekata, nedostatka osećanja uspešnosti, dodatnih komplikacija i doradivanja poslova, stalne užurbanosti i površnosti. To je dobar način da se izgubi vreme. Od svega po malo, ni od čega dovoljno. Kada bismo napravili poređenje sa novcem, to bi bilo nešto slično kao kada bismo potrošili novac na veliki broj jeftinih i nekvalitetnih sitnica koje nam ne koriste puno u životu, ali ih je puno. Možda bi se te kupljene stvari mogle popraviti, doraditi, kompletirati...ali, kada izračunamo novac (i vreme potrebno da se to uradi) potreban za te dorade, shvatimo

da nam je bilo jeftinije i korisnije da smo kupili skuplje i kvalitetnije stvari. Postoji izreka da je najskuplje kupovati jeftinu robu. I vreme potrošeno na veliki broj površno obavljenih i poludovršenih zadataka je jeftino potrošeno vreme koje, na duži rok gledano, skupo košta.

- **Nesposobnost da se kaže “Ne”** je česti kradljivac vremena, a i uzrok pretrpavanja obavezama. Nekim ljudima je stvarno teško da kažu ne, plašeći se da ne pokvare sliku o sebi, da ne povrede druge ljude. Oni koji imaju ozbiljnije problema sa odbijanjem tuđih zahteva uvek će imati na vratu po nekoga ko će im uvaliti svoje obaveze, probleme, odgovornosti...”Vreća nađe zakrpu”. Prisetite se onoga što smo već rekli: ljudi se ponašaju prema nama onako kako smo ih naučili. Ljudi rade ono što im prolazi. Rade vam to što vam rade zato što im kod vas to prolazi. A prolazi im zato što vi od toga imate neku korist koja nije zdrava. Nije zdrava jer dobijate nešto (na primer prihvatanje od strane onih kojima činite, sliku o sebi kao ljubaznoj osobi, sigurnost...) čime se zamajavate, za šta mislite da je korist, a što vas odvlači od sopstvenog razvoja i ostvarivanja suštinskih ciljeva. Umesto premije, života kojim ste zadovoljni, vi se zadovoljavate utešnim nagradama.

- **Nesposobnost da se delegiraju poslovi, obaveze, odgovornosti.** Ima ljudi koji sve tovari na svoja leđa jer nemaju poverenja da nešto prepuste drugome, strpljenja da druge obuču u izvršavanju nekih svojih obaveza. Takvi će se često žaliti da sve moraju sami i da nema ko da ih odmeni. Postoji jedna posebna vrsta lenjosti-lenjost da se nauče drugi da preuzmu deo obaveza, da se napravi organizacija u kojoj bi to moglo da funkcioniše. Takve osobe nisu lenje da se “ubijaju od posla” radeći sve sami, ali su lenji da naprave promene, edukuju druge i organizuju aktivnosti tako da mogu delegirati neke od svojih obaveza u porodici ili na poslu. Ili su “lenji” da zahtevaju od drugih da rade svoj posao. Drugima je, onda, jasno da kod ovih “radiša” prolazi svaljivanje svega na njihovu grbaču. Pazite se da ne prođete kao Mujo iz onog vica kad je otvorio javnu kuću. Sretne ga Haso pa ga pita: “Bolan Mujo, čujem da si otvorio javnu kuću. Pa, kako ti je, kako ti ide?” A Mujo mu odgovara umornim glasom novopečenog malog privrednika: “A dobro je, bolan, Haso, samo je mnogo naporno. Znaš kako to ide...za početak sve radim sam...” Dobro, de, za početak i nekako, ali ako to stalno radite...

-**Nesposobnost da se kaže ni “da” ni “ne”-oklevanje, neodlučnost, razvlačenje.** Jedan od najvećih kradljivaca vremena je izbegavanje odluka i oklevanje i razvlačenje u donošenju odluka. Smanjivanjem vremena provedenog u oklevanju možete bitno povećati vreme dostupno za produktivne aktivnosti. U narodu se to, karikirano, naziva “Oće kaki-neće kaki” stav. Psihoanalitičari bi tu osobinu povezali sa opsesivno neodlučnom, ambivalentnom strukturom ličnosti. Te osobine povezuju sa takozvanom “analnom fazom razvoja”, fazom u kojoj bi dete htelo da bude dobro, da zadovolji mamu i kaki na nošu, ali bi htelo i da zadrži svoje analne sadržaje, da se suprotstavi, da bude tvrdoglavo...Proizvod ambivalencije je imobilisanost. Ni tamo-ni ovamo, ni da, ni ne. Postoji u razvoju dece takozvana faza negativizma, period u kojem im je “opis radnog mesta” ili razvojni zadatak da nauče da kažu ne i ona, ako se pravilno razvijaju, to zdušno rade. Neke roditelje to strašno nervira. Ne znaju koliko je to važno za razvoj deteta. Sposobnost da se kaže ne psihoanalitičari smatraju jednim od “organizatora psihe”. Ko ne zna da odlučno kaže “ne”, ne ume da odlučno kaže ni “da”. Odlučite se. Naučite da kažete i da i ne kada treba. Ako ne možete, potražite profesionalnu pomoć da ne biste proveli život na “noši”.

-**Površnost, impulsivnost, delanje bez dovoljno informacija, bavljenje perifernim aspektima cilja. “Muva bez glave” pristup.** Možemo se ubiti od posla trudeći se da ostvarimo neki cilj, a da ne postignemo ništa. Ako se ne potrudimo da prikupimo

dovoljno informacija o tome šta je potrebno za ostvarenje cilja, ako jasno ne definišemo ciljeve i zadatke, ako ne napravimo dobru organizaciju i menadžment vremena, može nam se desiti da uložimo puno truda, energije i volje u ostvarivanje nekog zadatka, a da efekti toga budu nikakvi. Brzopleti i impulsivni ljudi često imaju snažnu motivaciju, ali nemaju strpljenje i temeljitost u analiziranju i planiranju akcija. Dešava se da se fokusiraju na periferne aspekte zadatka koji treba da obave, da potroše puno vremena i energije na nešto što je sporedno u procesu ostvarivanja cilja, a da ne obrate pažnju na bitne stvari, na one koje dovode do pozitivnog ishoda. Za razliku od opsesivnih oklevala, impulsivni brzo donose odluke, ali to čine “kao muva bez glave”, bez dovoljno analitičnosti i planiranja. Takvi možda ne provedu život predomišljajući se na “noši” kao opsesivci, ali često “ukake” sopstveni život.

Ako ste napravili snimak vaše prosečne potrošnje vremena, i uvideli gde ga rasipate, onda možete da vidite gde ga možete uštedeti i potrošiti ga na nešto što će vam bitno poraviti kvalitet života i dovesti vas do ispunjenja ciljeva koje ste postavili. Pronašli ste «unutrašnje rezerve», i možete da napravite bolju preraspodelu vremena. Napravite vremenski plan. Nemojte počinjati ništa ozbiljno bez jasnog plana aktivnosti i vremenskih rokova. Iz dugoročnog plana ćete napraviti svoj mesečni, nedeljni i dnevni raspored aktivnosti u vremenu. Tako ćete znati šta treba da radite svaki dan, bez potrebe da sve to držite u glavi. Pored toga, moći ćete da merite svoje pridržavanje plana. Ono što se može meriti, može se i kontrolisati. A vi želite da kontrolišete svoje napredovanje prema uspehu i da upravljate sopstvenim životom. Što bolje kontrolišete svoju potrošnju vremena, imaćete više vremena za sebe, prijatelje, porodicu, aktivnosti koje volite.

Sa pravljenjem rasporeda i menadžmentom vremena možete početi ako ste završili posao oko postavljanja ciljeva. Da li ste definisali ciljeve onako kako smo predložili u prethodnom tekstu? Napravili prioritete, dali datume za realizaciju, raščlanili ih na operativne zadatke sa vremenskim odrednicama za svaki zadatak, definisali šta vam je sve potrebno za ispunjavanje zadataka, šta od toga imate a šta nemate, ko vam može pomoći, koje su moguće prepreke...onda je vreme da napravite detaljan raspored aktivnosti u vremenu. Pre toga je dobro da razmislite o još nekoliko bitnih faktora:

VI

UGOVOR SA SAMIM SOBOM-ŽIVOTNE ODLUKE I LIČNA STRATEGIJA

Došli ste gotovo do samog kraja ove knjige. Naći ćete se uskoro pred još jednim od bezbroj izbora koje donosite u životu. Život nas neprekidno tera da pravimo izbore. Svakog dana, u svakom trenutku, mi donosimo neki izbor. “Da li da se umijemo, ili da se ubijemo”, da skrenemo levo ili desno, da zapalimo cigaretu, ili da je ne zapalimo, da radimo nešto po navici, ili da probamo novi način, da izađemo iz zone sigurnosti, ili da se začaurimo u nju, da živimo ili da životarimo. Rezultat tih izbora je vaš život. Onakav je kakvi su vam bili izbori. Biće onakav kakvi budu vaši budući izbori. Naravno nisu svi izbori podjednako važni i ne utiču u istoj meri na vaš život. Ali, svaki izbor utiče u određenoj meri na krajnji rezultat-vaš život. Kada dovršite ovu knjigu naći ćete se pred jednim izborom koji bi mogao da bude važan, čak veoma važan, za vaš život. Šta ćete učiniti sa znanjima koja ste dobili o sebi i svetu iz ove knjige? Stavićete ih u neki fajl, neku fioku u svojoj glavi u kojoj držite brojne beskorisne stvari koje je lepo imati? Možda žete ih staviti u fioku “interesantno” ili, “dobro za raspravu sa prijateljima”, ili “dobro je za intelektualca da zna...”. A možda ćete uraditi nešto bolje. Možda ćete izdvojiti ona znanja koja suštinski mogu da promene vaš život i dati im radni status, status svakodneвно upotrebljivog i upotrebljenog znanja. Možda ćete, na osnovu

onoga što ste čitajući ovu knjigu saznali o svetu, sebi, o načinima postizanja uspeha, izabrati uspeh i doneti neke važne životne izbore-**životne odluke**.

Životne odluke su odluke sa kojima se ne raspravlja, koje se donesu jednom a sprovede uvek, u svim situacijama izbora. Vi ste sigurno doneli veliki broj životnih odluka i do sada. Kad god ste izašli iz svoje zone bezbednosti, iz ponašanja koja su vam poznata i sigurna, u nešto novo i neizvesno, doneli ste važnu odluku. Kad ste kao dete prestali da puzite i doneli životnu odluku da se uspravite i hodate na dve noge vaš se život (i pogled na život) bitno promenio, zar ne? Da li ste u dilemi kada ustajete iz kreveta kako ćete se kretati kroz život tog dana-puzajući ili hodajući? Ako ste doneli životnu odluku da ne kradete, da li o tome razmišljate svaki put kada vam se pruži prilika da ukradete nešto? Da nije životnih odluka morali biste svakodnevno da se vraćate na sva moguća pitanja i da svakodnevno donosite sve moguće izbore, što bi vas potpuno paralisalo. Vaše životne odluke vas definišu kao ličnost. Životne odluke su dogovori sa samim sobom koje ispoštujemo svaki put kada se nađemo pred izborom na koji se odnosi odluka. Kršenje životnih odluka je kršenje dogovora sa samim tobom i ozbiljno pretil poremećaju odnosa sa samim sobom, dovodi do nepoverenja u samoga sebe i gubljenja samopoštovanja.

O važnim životnim pitanjima moramo imati životne odluke da bismo mogli da imamo uspeh u rešavanju tih pitanja. Ništa suštinski važno ne možemo uraditi ako iza toga ne stoji neka životna odluka. Primer koji verovatno svi često srećemo je ostavljanje cigareta. Znamo za jedan jedini sigurno efikasan način za ostavljanje cigareta. Čuli ste priču onih koji su u tome zaista uspeli koja obično ide ovako: "Jednog dana sam samo zgužvao paklu i rekao sebi- Ja više ne pušim. I nisam zapalio od tada. Svi prethodni pokušaji da probam, da smanjim, da ovo, da ono...nisu davali rezultat, dok nisam doneo životnu odluku da ne pušim." Da, sa životnom odlukom se ne raspravlja, ona se sprovodi. Poštuje se ugovor sa samim sobom. Kako bismo mogli da verujemo ikome ako ne možemo da verujemo sami sebi da ćemo ispuniti ugovor? Kako iko može da nam verujemo ako ne verujemo sami sebi?

Životna odluka se donosi iz srca. Ona je uverenje sa kojim živite stalno, ne s vremena na vreme. Napravite popis svojih životnih odluka, onih koje ste već doneli. Sigurno ih imate, ako imate ličnost. Pregledajte ih dobro i uočite šta nedostaje. Koje važne životne odluke još niste doneli? U kojoj oblasti života vam nedostaje neki važan izbor i odluka? Da li ste doneli životnu odluku da ćete se brinuti o sebi? Znaete onu izreku "Ko nije za sebe nije ni za druge." Ako pomislite da je to sebično, ili vas na to upozori neko drugi, prisetite se životnog pravila da **čovjek ne može da da ono što nema**. Ako ne činite ono što je potrebno da biste vi bili dobro, da biste se osećali zadovoljni i ispunjeni, autentični, onda vi nećete imati ni zadovoljstvo, ni ispunjenost, ni autentičnost. Nećete imati sebe. Kako onda možete dati to što nemate onima do kojih vam je stalo? Ako vi nemate sebe, onda oni koje volite nemaju vas. E, to jeste sebično. Ne samo da imate pravo da činite ono što će dovesti do ispunjenja vaših istinskih želja i potreba, već je to i vaša obaveza prema onima koje volite. Da li ste doneli životnu odluku da ćete biti uspešni u onome što vam je važno, uspešni u životu? Možda ste verovali da to ne možete, možda niste znali kako, možda ste upali u apatiju...Ako ste uradili sve domaće zadatke koje smo vam zadali sada znate o sebi i životu više nego što ste znali, pa možete da donesete i bolje životne odluke. Imate jasniju sliku, cilj, svest, znanje, veštine, potrebu, motivaciju...sada ste **odgovorni**, hteli vi to ili ne. Možda smo vam podvalili suočavajući vas sa vašom odgovornošću za sopstveni život, ali vi tu podvalu možete da prenebregnete tako što nećete doneti životnu odluku da promenite u svom životu ono što znate da treba promeniti. Slobodni ste da birate. Izaberite uspeh. Ako donesete tu odluku, ona će pokrenuti moćnu silu u vama, impuls koji će vas dovesti tamo gde želite. Životna odluka će vam dati impuls i pravac, i svi mali, svakodnevni izbori ići će ka tom pravcu i slivati se, kao potoci, u reku životne odluke. Naći ćete stil koji odgovara vama, ono što vas vodi do cilja, način po kojem ste vi jedinstveni. Imajte na umu, najviše što ćete dobiti od života je ono što

tražite. Najvažnije je ono što tražite od sebe. Ako ste roditelj, vaša je obaveza da tražite od sebe ono što će vas dovesti do ispunjenja, do sebe, ako želite da vaša deca vide kako je to moguće. Onda neće imati veliku iluziju kako je normalno da život postaje sve gori što je čovek stariji.

Ako verujete u to da je normalno da kako postajete stariji, kako vas sustižu obaveze i nužda da se borite sa životom, život mora da bude sve gori, da vam pruža sve manje zadovoljstva, onda vas je neko grdno obmanuo. Ako verujete u to da je brak institucija, odnos u kojem muškarac i žena vremenom gube strast, upadaju u rutinu i ostaju u njemu zbog dece, interesa, sigurnosti...u teškoj ste zabludi. Ako mislite da je nužno da se život pretvori u trpljenje, uvalili su vam "šugu" od uverenja. Naučili ste pogrešne stvari. Zar nije normalno za očekivati da čovek sa odrastanjem postaje pametniji? Ako nauči više nego što je znao, trebalo bi da postane kompetentniji za život. Ako je savladao veštine koje nije imao, trebalo bi da se sve bolje snalazi u životu. U koliko nije tako, onda moramo pretpostaviti da su znanja koja je čovek dobio bila loša znanja, neistine, lažna uverenja...jer su ga dovela do neuspeha. Ako čovek postane sazrevanjem gluplji za život, onda mora da se zamisli da li je ono što je naučio o životu pogrešno. Kakvo je to vaspitanje i obrazovanje koje nas čini sve glupljima i nesposobnijima da uživamo u životu? Ako progutate takve predstave i uverenja o životu polako ćete postajati "bivši ljudi". Ljudi kojima će sjaj u oku zasijati samo kada se prisećaju kako su nekada bili "mladi i ludi", kako su nekada bili ljudi koji su umeli da žive i uživaju u životu. Nemojte da postajete bivši ljudi.

Život nije generalna proba. Idemo kroz njega u jednom pravcu, bez mogućnosti da se vratimo nazad i popravimo ono što smo propustili. Pokretna traka zvana "vreme" vozi nas u jednom smeru. Oko nas se pojavljuju šanse. Na nama je da pružimo ruku i iskoristimo ih. Većina tih šansi nam je samo jednom, u jednom periodu vremena, na dohvat ruke. Naše dete će u samo jednom periodu vremena biti beba, samo će jednom poći u osnovnu školu, samo ćemo u jednom periodu vremena moći da uživamo u tome i da budemo deo njegovog odrastanja. Mnogo je toga što vam je važno, a možda prolazi pored vas. Da li ste spremni da pružite ruku ili da propustite još jednu šansu. Vreme je da donesete tu životnu odluku. Ako je vaša životna odluka izašla iz srca, onda već znate sve što je potrebno. Napravite plan, jer bez plana ćete biti samo odskočna daska onima koji imaju plan. Pretočite taj akcioni plan u **ugovor sa samim sobom** i pridržavajte se onoga što ste se dogovorili sa sobom. Ako imate ugovor sa samim sobom imaćete "crno na belo" šta ste se precizno i konkretno dogovorili sa sobom. Pratite pomno da li ispunjavate sve stavke ugovora sa samim sobom. Kako ćete napraviti takav ugovor i kako možete da pratite ispunjenje ugovora već smo vam rekli ranije. Predvidite i nagrade i sankcije u ugovoru sa samim sobom. Kako ćete nagrađivati sebe smislite sami. Život će vas takođe nagraditi prema svojim merilima. I sankcije će život doneti ako se ne pridržavati ugovora sa sobom, bez obzira na vaše slabosti prema sebi. Ono što je sigurna kaznena mera za prekršioce ugovora sa samim sobom je gubitak samopoštovanja. Zato je bitno da razmislite dobro pre nego što napravite takav ugovor. Ako ga napravite i ne ispunite, moraćete da kažete sebi "Ovo sam ja napravio od svog života, svesno i odgovorno.". Ako ga napravite i ispunite, moći ćete sebi da kažete potpuno istu rečenicu "Ovo sam ja napravio od sopstvenog života, svesno i odgovorno.", ali sa drugačijim osećanjem. A upravo to osećanje sebe je vaš krajnji cilj.

Izaberite uspeh. Nemojte životariti. Znamo da možete i bolje. Živite svojim punim kapacitetima.