



Vodič za uspešno postavljanje ciljeva u 8 koraka

Strahinja Trifunović

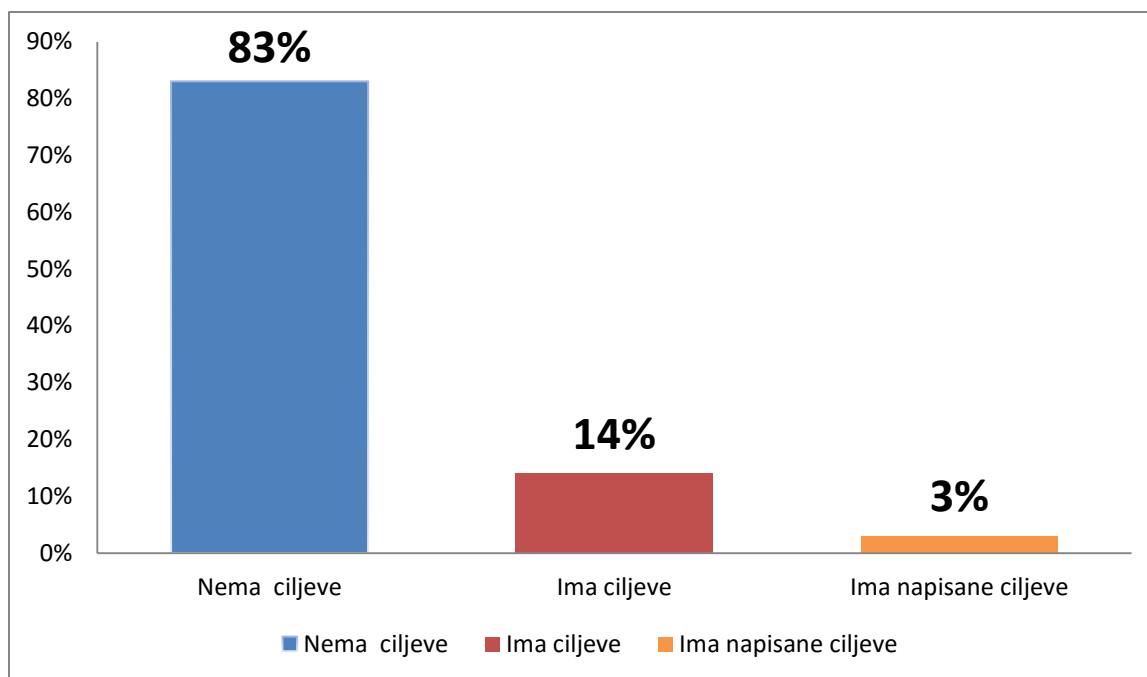
Sadržaj:

Šta će nam zapisani ciljevi?.....	3
(1) Šta tačno želite u životu?.....	4
(2) Zapišite ciljeve!.....	5
(3) Postavi vremenski rok.	5
(4) Šta Vas je sprečilo da već ostvarite Vaš cilj?.....	6
(5) Indetifikujte znanja, informacije i veštine	6
(6) Indetifikujte ljude koji vam pomažu i koji vas podržavaju...	6
(7) Napravite PLAN.	7
(8) Vizuelizacija	9
Vežba: Postavljanje ciljeva.....	11

Šta će nam zapisani ciljevi?

Na pitanje da li imate ciljeve u životu, većina ljudi će odgovoriti: "DA, naravno da imam". Međutim na pitanje da li su vaši ciljevi zapisani, odgovor će biti u većini slučajeva: „Ne“ a verovatno će i uslediti i kontra pitanje "A šta će mi to?" Važnost pravilno postavljanja ciljeva možda najbolje ilustruje jedan istiniti događaj odnosno istraživanje:

Jedan profesor na Harvardu sa postdiplomcima napravio je eksperiment tačnije istraživanje. Naime, on je postavio pitanje svojim studentima: Koliko od vas prisutnih ima svoje ciljeve? Određeni broj studenata je podigao ruke, nakon čega je profesor pitao a koliko vas koji imate svoje ciljeve imate napisane ciljeve? Njih samo nekoliko je podiglo ruke. Kako je to izgledalo u procentima pogledajte u sledećem grafikonu.



83% nije imalo nikakve ciljeve;

14% imalo je ciljeve ali nisu bili nigde zapisani;

3% je imalo jasne ciljeve napisane na papir;

Nakon nekoliko godina ista grupa studenata se okupila kako bi razmenili svoj iskustva zajedno sa profesorom. Rezultati su bili sledeći:

Grupa studenata koja nije imala ciljeve zarađivala je manje od proseka u toj državi.

Studenti koji su imali ciljeve ali ne i zapisane zarađivali su prosečno.

Onih 3 % studenata je zarađivalo 10 puta više nego onih 97%.

(1) Šta tačno želite u životu?

Odvojte vreme za sebe i sami sa sobom porazgovarajte kako bi znali šta je tačno što želite u životu, kakav život želite. Slobodno maštajte, otvorite svoj um i idealizujte. Budite iskreni sami sa sobom. Zamislite Vaš život kako bi izgledao kada bi sve bilo moguće i ne bi bilo nikakvih ograničenja. Zamislite da imate novca koliko želite i koliko Vam je potrebno, da imate sve kontakte koji su Vam potrebni, sve resurse, sve prijatelje, obrazovanje i znanje, alate, veštine, iskustvo, baš baš sve što Vam je potrebno kako biste lako ostvarili svoje ciljeve.



Zamislite da sve što poželite je ostvarivo sa 100% sigurnosti, kako bi tada izgledao Vaš život, šta biste promenili? Kako izgleda Vaš savršen život?

- **Novac** – Koliko želite da zaradite ove godine? Koliko želite da zarađujete sledeće godine, koliko za 5 godina?
- **Porodica** – Kako izgleda Vaša porodica, kojim životnim stilom živite..?
- **Zdravlje** – Ako bi Vaše zdravlje bilo savršeno kako bi to uticalo na sve ostale aspekte Vašeg života?
- **Imovina** – Kako izgleda Vaša imovinska karta, šta sve posedujete, koliko imate uštedevine...?

Praktična vežba: Tri cilja u 30 sekundi

Napišite na parčetu papira tri najvažnija cilja u Vašem životu, i to odmah. Pišite brzo, jer imate samo 30 sekundi. Šta god da napišete u ovih 30 sekundi, najpribližnije opisuje sliku onoga što zaista želite u životu.

(2) Zapišite ciljeve!

Vaši ciljevi moraju biti napisani. Moraju biti jasni, konkretni, detaljni, i merljivi. Kako bi Vam bilo jasnije kako da napišete ciljeve, zamislite da poručujete Vaš cilj iz neke fabrike, u Vašoj porudžbini potrebno je da opišete proizvod (cilj) koji poručujete tako da zaposleni u fabrici znaju tačno šta treba da Vam naprave i isporuče. Ili recimo, kada ste u restoranu, konobaru je potrebno da objasnite tačno šta želite za predjelo, glavno jelo, koju tačno salatu, piće itd.

Samo 3% ljudi zna pravilno da ispiše svoj cilj i zaista to i uradi.



(3) Postavi vremenski rok.

Naša podsvest koristi vremenski rok kao „silu“ koja nas pokreće svesno i nesvesno da se krećemo ka ostvarenju cilja u određenom vremenskom roku. U slučaju da je Vaš cilj previše velik, podelite ga na više manjih ciljeva, samim tim i više rokova, odnosno podrokov. Npr. u slučaju da ste postavili cilj čiji je rok ostvarenje za 20 godina, Vi taj cilj možete podeliti na više manjih godišnjih ili petogodišnjih ciljeva. Na taj način možete pratiti ostvarenje Vašeg cilja odnosno koliko ste napredovali ka cilju.

Ako Vam se desi da iz nekog razloga ne ostvarite cilj do određenog roka, i to je u redu, dešava se, jednostavno postavite novi rok. S tim što u ovom slučaju potrebno je napraviti analizu šta se desilo pa cilj nije ostvaren u određenom roku i šta ste is tog konkretnog slučaja naučili, kako bi to ispravili u novom postavljanju ciljeva odnosno prilikom određivanja vremenskih rokova.

Ne postoje nerealni ciljevi, postoje samo nerazumni rokovi.

(4) Šta Vas je sprečilo da već ostvarite Vaš cilj?

Indetifikujte prepreke koje ćete morati da prevaziđete kako biste ostvarili cilj.

Teorija ograničenja ili teorija sprečavajućih faktora – skoro uvek postoji jedan ograničavajući faktor ili ograničenje koje određuje brzinu ostvarenja cilja. Koji je to faktor u Vašem slučaju? Istražite.

Takođe i pravilo 80/20 se može primeniti i na ograničenja. 80% ograničavajućih faktora i razloga koji Vas „odvlače“ i sprečavaju od ostvarenja ciljeva nalaze se u nama samima. To su nedostatak znanja, veština, mnoštvo predrasuda, kao i ograničavajuća uverenja. Samo 20% razloga koji utiču na ostvarenje cilja su van nas samih. Zato uvek krenite od sebe i istražite sebe i svoje resurse.

(5) Indetifikujte znanja, informacije i veštine

Ključno otkriće:

Vaša najslabija ključna veština određuje visinu vaših prihoda i Vaš uspeh. Znajući ovu činjenicu, Vi možete napraviti mnogo više napretka i uspeha radeći na toj jednoj veštini nego na svim ostalima veštinama.

Ključno pitanje:

Šta jedna veština koju uspete da poboljšate i razvijete može da učini pozitivno za Vaš život?

Kako će veština koju uspešno poboljšate i razvijete uticati i pomoći da ostvarite Vaš najvažniji cilj u životu?

Koja god da je to veština, napišite je, napravite plan kako da je unapredite i poboljšate, nakon čega radite na njoj svaki dan, investirajte svoje vreme u sebe.

(6) Indetifikujte ljude koji vam pomažu i koji vas podržavaju.

Napravite listu, na kojoj će se naći svi ljudi iz Vašeg života sa kojima je potrebno da sarađujete i radite kako biste ostvarili cilj. Takođe, u ovu listu uvrstite i ljude koji Vas podržavaju u Vašim životnim i poslovnim ciljevima. Počnite sa članovima Vaše najuže porodice, čija će vam podrška i saradnja biti potrebna i u većini slučajeva neophodna. Navedite zatim Vaše šefove, direktore, kolege. Prilikom pisanja poslovnih ciljeva, posebnu pažnju obratite na Vaše kupce ili klijente koji će kupovati Vaše proizvode ili usluge.

Nakon što indetifikujete i napravite spisak ljudi čija Vam je pomoć potrebna, zapitajte sami sebe: „Kada ostvarim ovaj svoj cilj, kako će to uticati na ove ljude sa spiska? Potrudite se da taj uticaj bude što je pozitivniji mogući, neka ostvareneji Vašeg cilja donese i svima njima dobro i dobrobit.“



Da biste postigli velike ciljeve potrebno je da imate pomoć i podršku od značajnog broja ljudi. Jedna ključna, prava osoba, na pravom mestu u pravo vreme napraviće veliku razliku. Najuspešniji ljudi su oni koji su igradili i održavali najveću mrežu ljudi koji im mogu pomoći i kojima oni mogu pomoći zauzvat. Da, namerno su upotrebljene reči: „izgraditi“ i „održavati“ svoje ljude tj. kontakte, jer tačno je da veze sa ljudima se grade godinama i održavaju, prestanete li to da radite smanjujete svoju mrežu ljudi koji vam mogu pomoći, samim tim i šanse za uspeh. Zato, gradite veze sa drugim ljudima i održavajte iste.

(7) Napravite PLAN.

Prilikom izrade vašeg plana, potrudite se da obuhvatite sve prepreke koje treba da savladate, veštine i znanja koja imate, veštine i znanja koja treba da razvijete ili unapredite, i ljude sa kojima treba da sarađujete ili čija vam je pomoć i podrška potrebna. Navedite svaki korak, pa i onaj najmanji i najjednostavniji koji je potrebno da izvršite kako biste bili bliži ostvarenju vašeg cilja. Nakon toga poređajte sve korake i zadatke po prioritetima odnosno po redosledu koji je potrebno ispratiti kako bi cilj bio ostvaren na vreme. Kada sačinite spisak svih koraka i zadataka koji je potrebno da obavite videćete koliko ste daleko ili blizu Vašeg cilja. Često tada ljudi uvide koliko je potrebno i odricanja i vremena i koliko su zaista daleko od svog cilja. Međutim, pretpostavljam da već znate da put od hiljadu milja počinje sa jednim korakom, tako da korak po korak i svaki cilj je ostvariv, baš svaki. Zato je važno imati PLAN.

Pravilo 80/20 kaže da će 80% vaših rezultata biti ostvareno na osnovu 20% vaših aktivnosti.



Takođe pravilo 80/20 kaže da 20% vremena koje potrošite na planiranje i organizaciju ostvarenja vašeg cilja će Vam uštedeti i do 80% vremena i truda potrebnih za ostvarenje cilja. Mislite o tome.

Plan treba da se sastoji od prvih do poslednjih koraka i tako ga treba i organizovati, hronolški:

- Planirajte svaki dan, svaku nedelju i svaki mesec unapred
- Svaki mesec isplanirajte na početku meseca
- Svaku nedelju planirajte u nedelji koja jo prethodi (npr. u 17. Nedelji planirate aktivnosti za 18. Nedelju)
- Svaki dan isplanirajte veče pre

Što pažljiviji i detaljniji budete bili prilikom planiranja aktivnosti, to ćete više ostvariti za kraće vreme.

Pravilo kaže da svaki minut koji provedete za planiranje uštedi 10 minuta u realizaciji. To u stvari znači da Vam se investiranje u planiranje isplati 1000%

Takođe, važna činjenica jeste da kada imate ciljeve i planove za iste, šanse za ostvarenje Vaših ciljeva su 10 puta veće.

Kada su prioriteti u pitanju, koristite jednostavno pitanje: „Ako mogu da uradim samo jedan zadatak sa liste za danas, koji je to najvažniji zadatak?“ Koja god da je to aktivnost ili zadatak stavite broj jedan pored i nastavite dalje sa istim pitanjem, tako ćete dobiti prioritetne zadatke odnosno aktivnosti. Kasnije možete koristiti i pitanje: „Koji zadatak će mi najviše doprineti ostvarenju cilja, u koji zadatak da uložim svoje vreme?“

(8) Vizuelizacija

Vežbajte vizuelizaciju Vašeg cilja, igrajte se. Kreirajte jasne, živopisne, uzbudljive, emocionalne slike vaših ciljeva, kao da se baš sada manifestuju odnosno ostvaruju.

Potrudite se da vidite vaše ciljeve kao već ostvarene događaje. Ako je to recimo automobil, zamislite sebe kako vozite automobil.



Ako je to npr. odmor, zamislite sebe kako ste već tamo, ako je to recimo novi dom, zamislite sebe već u novom stanu, pogledajte oko sebe, obratite pažnju na sve detalje, mirise, osećaje, okolinu, opustite se i uživajte. Posebnu pažnju posvetite emocijama koje vas obasipaju prilikom vizualizacije. Mentalna slika u kombinaciji sa emocijama ima ogromnu moć i uticaj na vaše podsvest i podsvesne misli.

Kada vizualiziramo mi u svojim glavama gradimo sliku o nečemu, nekoj situaciji ili nekom predmetu. Svi mi koristimo vizualizaciju, a da toga većinom nismo ni svesni. Ponekad vizualiziramo nešto što želimo da

ostvarimo ili dobijemo, ali većinom vizualiziramo nesvesno, tj. bez da smo svesni da je to što radimo vizualizacija. Upravo zato što je to jedna automatska radnja koja se odvija spontano, slično kao i disanje. S tim što kao i kod disanja, kada ne dišemo punim plućima ili ne dišemo ispravno rezultati po naše zdravlje neće biti dobri. Tako i kod vizulizacije, ako je osvestimo i radimo na ispravan način rezultati koje možemo dobiti su veličanstveni.

Vizualizacija je verovatno najmoćnija tehnika, a ujedno je svima dostupna, koja može da pomogne da se vaši ciljevi ostvare mnogo brže nego što ste ikada pomislili da je moguće.



Kada koristite kombinaciju jasno postavljenih ciljeva, vizuelizaciju i emocije, vi aktivirate vaše podsvesne misli. Tada vaše podsvesne misli rešavaju svaku prepreku ili problem koji se može naći na putu ostvarenja vaših ciljeva. Podsvesne misli aktiviraju Zakon privlačenja i počinju privlačiti u vaš život ljude, okolnosti, ideje, resurse i sve ono što vam je potrebno i nephodno da ostvarite vaš cilj još brže i lakše.

"Kada nešto zaista želiš, ceo univerzum se zaveri da ti pomogne da to i dobiješ."

Vežba: Postavljanje ciljeva

1. Korak

Uzmite list praznog papira i napišite u naslovu reč „Ciljevi“ sa današnjim datumom.

Napišite barem 10 ciljeva koje planirate da ostvarite sledeće godine ili u bliskoj budućnosti.

Postoje dva načina kako da započnete pisanje cilja: jedan je da započnete rečenicom: „Vidim sebe...” i dalje nastavite sa opisom celokupnog cilja ili možete započeti rečju „Ja“. Samo vi možete koristiti reč „Ja“. Neka ovu reč uvek prati glagol koji označava kretanje ili akciju koji deluju kao komanda vašeg svesnog uma na vaše podsvest.

Vaše ciljeve opišite u sadašnjem vremenu, kao da se upravo ostvaruju. Npr. ako je vaš cilj da zaradite određenu svotu novca u ovoj godini možete napisati: „Ja zarađujem toliko i toliko evra svakog meseca.“ Ili recimo ako je u pitanju novi automobil: „Vidim sebe 22.03.2018. u svom novom Mercedesu, crne boje... (detaljan opis automobila)“

Vodite računa da prilikom pisanja ciljeva, oni uvek budu zapisano pozitivno. Umesto da napišete „Nisam pao ni jedan ispit u januarskom ispitnom roku“ možete napisati: „Ja sam položio sve ispite u januarskom ispitnom roku“.

Uvek formulišite vaše ciljeve u sadašnjem vremenu i kao da se upravo ostvaruju ili su baš u tom trenutku ostvareni. Ovo aktivira vašu podsvest i vaše podsvesne misli da promene vašu realnost.



2. Korak

Kada ste napisali svojih 10 ciljeva, postavite sami sebi pitanje: „Kada bih imao čarobni štapić koji može da mi ostvari jedan od ovih 10 ciljeva za manje od 24 sata, koji cilj bih izabrao, odnosno koji cilj bi mi najviše dobrog doneo i koji bi najbolje uticao na mene i moj život?“

Uzmite vremena koliko Vam je potrebno, dobro razmislite i kada odlučite koji je to cilj, zaokružite ga. Nakon toga uzmite novi list papira i u naslovu napišite upravo taj cilj.

Sada, ovaj cilj poptuno razradite i opišite u detalje:

- Opišite Vaš cilj jasno, konkretno i u što više detalja.
- Postavite rok za ostvarenje cilje, ako je potrebno i podrokovke.
- Razmislite i zapišite koje su to prepreke koje ćete morati da savladate kako biste ostvarili svoj cilj. Posebno obratite pažnju na ključne prepreke.
- Odredite koja su to znanja i veštine potrebne da ostvarite cilj. Odredite koja je veština ili znanje najvažnija i u koju ćete uložiti dodatni napor i vreme kako biste je usavršili.
- Odredite ko su ljudi čija vam je pomoć i podrška potrebna. Razmislite šta će oni dobiti zauzvrat od vas odnosno kako će ostvarenje vašeg cilja pozitivno uticati na njih.
- Napravite listu svih zadataka i aktivnosti koje je potrebno da izvršite kako biste ostvarili cilj, kao i prioritete istih.
- Napravite plan, odnosno hronološki spisak aktivnost od prve do poslednjoj koje je potrebno da izvršite.
- Disciplinujte sebe da svaki dan uradite barem nešto što će vas pomeriti makar korak bliže ostvarenju vašeg cilja.