

OLIVERA  
PTICA

OSTVARI  
SVOJ  
CILJ

U 10  
KORAKA

■ Laguna ■

---

---

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



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

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

OSTVARI  
SVOJ  
CILJ  
U 10  
KORAKA



# Sadržaj

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



# Uvodna reč o ediciji

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

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

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



# O knjizi

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

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

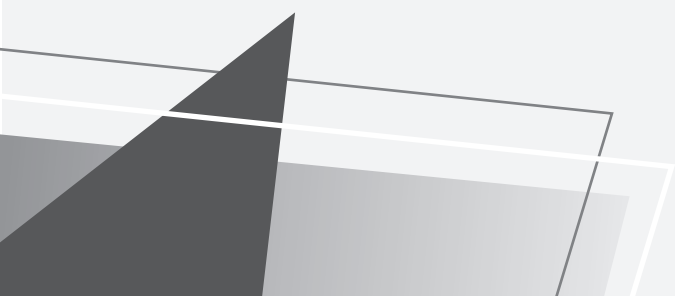
Ukoliko se tokom primena tehnika u vama probudi želja za još ozbiljnijim radom na sebi, ili prepoznate u sebi budućeg kouča ili predavača, budite slobodni da putem sajta **[www.oliveraptica.rs](http://www.oliveraptica.rs)** kontaktirate naš centar za lični razvoj.

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

Hvala vam na poklonjenom vremenu i poverenju.

Vaš trener ličnog razvoja,

*Olivera Ptica*



# I KORAK

## Spoznaj koliko su ciljevi važni

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

## CILJEVI SU VAŽNI...

01

...ZATO ŠTO NAS NJIHOVO  
ISPUNJENJE ČINI SREĆNIMA

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

**02**

**...ZATO ŠTO SU NAŠI  
NAJJAČI POKRETAČI**

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

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



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

Zamoliću vas da zamislite sledeće: Imate auto i dobar

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

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

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

## 03

...ZATO ŠTO NAM DAJU  
OSEĆAJ SIGURNOSTI

*Kristijanov cilj bio je da pronađe sebi devojkicu. Nije da ih do tada nije imao, ali su nekako uvek one pronalazile njega. Ovog puta, želeo je da inicijativa bude njegova. Da bi mu ovo pošlo za rukom, čekali su ga neki važni zadaci – da razvije odlučnost, da ojača osvajački aspekt svoje ličnosti i da otkrije kakvu devojkicu želi. Zahvaljujući usvojenim veštinama i činjenici da prvi put u prijateljsku utakmicu polova ulazi sasvim svesno, sa jasnim ciljem i dobro osmišljenom strategijom, Kristijan je stekao jak osećaj sigurnosti i samopouzdanja zahvaljujući kojima je vrlo brzo našao devojkicu kakvu želi.*



Svima koji poseduju čulo vida lakše je da se kreću po svetlu nego po mraku. Isti je slučaj i sa svim ostalim čulima, pa i sa umom, za koji bismo mogli reći da je naše jedino „sintetičko“ čulo. Za razliku od oka, koje se orijentiše prema slikama, ili uha, koje se orijentiše prema zvuku, um se najbolje orijentiše prema ciljevima. Stoga jasni ciljevi umiruju naš um i stvaraju mu osećaj sigurnosti. I ne samo to! Oni jačaju naše samopouzdanje i osećaj svrsishodnosti.

Dok koračate ka svom cilju, da biste povećali osećaj sigurnosti, možete primeniti još jednu taktiku. Ukoliko imate problem sa verovanjem u sebe i ako vam teško polazi za rukom da zamišljate kako ste već ostvarili svoj cilj, izaberite neku osobu koja će vam biti uzor, neku u čiji uspeh u toj oblasti nikada ne biste sumnjali. Potom, kad

god osetite da vam samouverenost slabi, upitajte sebe: „Šta bi na mom mestu uradio/la... (ime osobe koja vam je uzor)?” Potom uradite baš to ili nešto slično. Kristijanov uzor bio je predsednik Putin. Njega je vrlo lako mogao da zamisli kao neodoljivog zavodnika. Svaki put kada bi osetio pad samopouzdanja i nije znao koji je sledeći korak koji treba preduzeti u igri osvajanja, Kristijan bi sebi postavio pitanje: „Šta bi uradio Putin?” Odgovor bi mu stizao brzo i nepogrešivo, jer nije bioablokiraneverovanjem u sebe.

**04**

**...ZATO ŠTO NAM DAJU SNAGU  
DA USTANEMO I KRENEMO DALJE**

*Svi problemi, pa i bolesti, samo su pošтари koji nam nose poruku da se menjamo. Što je problem veći, to je neophodnija veća promena da bismo se iscelili. Ponekad za nju imamo snage, a ponekad nam je potrebno ono čuveno **zašto** da bismo je u sebi pronašli. Minina bolest je u toj meri uzela maha da je iziskivala krupne i korenite promene i u njenom telu i u njenom životu. Zato je, pored postupanja po savetima lekara i stručnjaka za prirodnu medicinu, Mina svoj život podelila na segmente i u okviru svakog postavila jedan cilj za koji je vredelo boriti se. A onda je krenula u njihovo ostvarivanje. Za relativno kratko vreme u Mininom životu nije ostao nijedan segment koji nije pretrpeo generalno spremanje. Sa svakim ostvarenim ciljem, Minina volja za životom je rasla, da bi na kraju nadjačala bolest i vratila njeno telo – ali i dušu – u zdravo stanje.*

*Ova mlada zdrava žena puna životne radosti nikada ne bi povratila svoje fizičko zdravlje da nije bilo ciljeva čije je ostvarenje njen život ponovo učinilo vrednim življenja.*



Kao što vidimo na Mininom primeru, ciljevi su posebno važni kada padnemo, jer nam daju razlog da ustane-mo i nastavimo dalje. Hajde da opet za trenutak uronimo u svet mašte kako bismo zamislili dva različita scenarija.

*Prvi scenario:* Jutro je, idemo do obližnje prodavnice da kupimo doručak. Usput razmišljamo o tome kako ide leto i da bi valjalo smršati. Kako smo već napolju, odlučujemo da odložimo kupovinu doručka i da malčice trčkaramo oko bloka, ne bismo li skinuli koji gram i time smanjili osećaj griže savesti zbog bureka koji nas strpljivo čeka u toploj tepsiji obližnje pekare. Ali desi nam se nezgoda. Onako pospani, ne vidimo prepreku na putu, padamo i oderemo kolena. Da li ćemo tada samo otresti prašinu sa sebe i nastaviti da trčkaramo naokolo ili ćemo odustati od borbe protiv kalorija i otići pravo u pekaru da se utešimo kojim ukusnim zalogajem?

*Drugi scenario:* Predstavljamo svoju zemlju na olimpijskim igrama. Trka na osamsto metara počinje. Potpuno smo fokusirani na svaki svoj pokret, disanje, druge trkače... i, naravno – na cilj. Ulažemo svu svoju snagu da bismo ubrzali korak... izbijamo na čelo kolone... Još malo pa smo na cilju. U trenutku kada nas već preplavljuje osećaj ushićenosti zbog predstojeće pobe-de, saplićemo se i padamo. U deliću sekunde registrujemo svoje odrane dlanove i kolena koja krvare. Šta radimo? Da li ustajemo i,

ne obraćajući pažnju na bol, nastavljamo da trčimo najbrže što možemo? Ili odustajemo? Suvišno je tražiti odgovor, nekako nam se svima podrazumeva. Zašto? Zato što imamo pred sobom jasan i truda vredan cilj.

Sada kada sve ovo znate, ako želite da unesete više entuzijazma u svoj život, nije naodmet da zapišete poneki svoj cilj, makar samo radi zagrevanja pre zvaničnog zauzimanja mesta na startnoj liniji koja vas čeka u trećem poglavlju. **Za početak, upitajte se gde želite da budete za mesec dana, godinu, deset godina...?** Ovi unutrašnji vodiči biće vam od velike pomoći da nastavite dalje čak i ako usput izgubite koju bitku... jer šta je izgubljena bitka spram konačne pobeđe?

**05**

**...ZATO ŠTO NAM POMAŽU  
DA UPOZNAMO SEBE**

*Kada je došla na sesiju, Lana je smatrala da je njen glavni cilj da konačno završi fakultet i počne da radi u jednom od domova za decu bez roditeljskog staranja. U tom cilju nije bilo ničeg lošeg – naprotiv! Ali jaka emocija tuge i suze kojima je njena priča o napuštenoj deci bila propraćena navele su me da je pozovem na jedno važno putovanje. Trebalo je da ode u prošlost i upozna uplakanu devojčicu koju je osećaj odbačenosti pratio tokom celog detinjstva a nastavio je da je prati i kada je odrasla. On ju je onemogućavao da izgradi skladne odnose sa okruženjem, a pre svega sa momkom za kojeg je trebalo uskoro da se uda. Tokom našeg rada, Lana je brzo shvatila da je ta devoj-*

*čica u njoj, pružajući ruku drugoj odbačenoj deci, zapravo pokušavala da i sama dobije prihvatanje za kojim je toliko žudela. Lana je ostvarila svoj početni cilj – završila je fakultet i zaposlila se upravo u ustanovi u kojoj je želela. Ali je usput ostvarila i jedan daleko vredniji – iscelivši jedan važan deo svoje duše, oslobodila se velike količine bola i osposobila za građenje harmoničnih odnosa.*



Naši ciljevi nam pomažu da razumemo sebe. Kada nismo sigurni šta je to što zaista želimo, sve što treba da uradimo jeste da zamislimo cilj kao već ostvaren i da onda sebe upitamo šta ćemo time dobiti? Kada dobijemo odgovor, treba ponoviti pitanje: „**I onda? Šta ću time dobiti?**” I opet: „I onda? Šta ću time dobiti?” I tako dalje, sve do krajnjeg odgovora nakon kojeg nema novog „I onda?”. Taj odgovor će nam veoma pomoći da bolje razumemo sebe, svoje najdublje potrebe i želje. I ne samo to. Sagledavanjem krajnje dobiti koju ćemo od tog cilja imati daćemo još jednom sebi priliku da proverimo da li je to nešto što zaista želimo ili smo možda „pobrkali lončice”.

Evo jednog hipotetičkog primera (mada ne sumnjam da svako od nas poznaje bar jednu osobu poput ove): Razveden muškarac srednjih godina koji već dugo nema vezu mašta o kupovini auta koji trenutno prevazilazi njegove finansijske mogućnosti. Da bi proverio da li je skup auto zaista ono što mu treba, služi se navedenim pitanjima. To izgleda otprilike ovako: „Kupujem skup auto. I onda? Šta ću time dobiti? Osećaću se moćnije.

Biću interesantniji ženama. I onda? Šta ću time dobiti? Privući ću neku atraktivnu žensku. I onda? Šta ću time dobiti? Možda ću se njome i oženiti. I onda? Šta ću time dobiti? Biću srećan, osećaću se voljenim i prihvaćenim. I onda? Onda... Onda... Čekaj! Da li ću sigurno biti voljen i prihvaćen? Šta ako jednog dana shvatim da moja žena više voli moj auto nego mene? Ili je auto navede na pogrešan zaključak kako imam više novca nego što imam, pa kad shvati da se prevarila, počne da traži odstupnicu?"

Ukoliko je mudar, ovaj muškarac će zaključiti da ono što njemu treba nije auto već malo više samopouzdanja i srodna duša, i to svakako ne ona čija će se naklonost meriti kubikažom njegovog automobila i dubinom njegovog novčanika. Zato odlučuje da kupi auto u skladu sa svojim mogućnostima. I da počne više da se druži kako bi povećao šanse da sretne ženu svog života.

## 06

### **...ZATO ŠTO SU NAJPOUZDANIJI MERAČI NAŠEG USPEHA**

*Iako relativno mlad, Aleksa je vlasnik veoma jake firme koja zapošljava zavidan broj ljudi. Pored njegove hrabrosti i visoke poslovne etike, za njegov uspeh najzaslužnija je sistematičnost i sposobnost da svaki svoj budući uspeh predstavi nizom ciljeva koje treba ostvariti da bi se do njega došlo... a koji ga opet, zajedno sa već ostvarenima i onima koji će se tek ostvariti, dovode do onog glavnog – da se penzionise u svojoj četrdesetoj i pretvori svoj posao u hobi. Ukoliko bi bilo ko želeo da stekne uvid u veličinu Aleksinog uspeha, dovoljno bi bilo da baci pogled na listu ciljeva koje*

*je do sada ostvario i koju koristi kao banku sećanja kojoj se vraća svaki put kada treba da se suoči sa nekim novim, izazovnim ciljem čijim će ostvarenjem proširiti granice svojih moći.*



I dalje istražujemo – zašto su ciljevi toliko važni?

Ako gradonačelnik nekog mesta želi da se kandiduje za novu funkciju, on neće pričati pred glasačima o svojim propalim snovima, o svim stvarima koje je nameravao da učini ali mu se nije dalo i svim sjajnim idejama koje nikada nije sproveo u delo jer nije imao vremena. Ako je mudar, on će pričati o rešenim problemima, sređenim parkovima, otvorenim vrtićima, o renoviranom bioskopu u centru grada... Drugim rečima – o ciljevima koje je ostvario. On zna da će ljudi njegov uspeh procenjivati na osnovu učinjenog a ne onog što je u njegovoj glavi.

Naravno da nema ničeg lošeg u dobrim idejama, ali ako njihovo ostvarenje redovno izostaje, one s vremenom gube vrednost u očima onoga kome se predstavljaju.

Ova priča daje nam ideju kako da za relativno kratko vreme na osnovu nečije priče zaključimo da li se radi o istinski uspešnoj osobi, drugim rečima – o osobi koja ostvaruje svoje ciljeve. Recept je vrlo jednostavan – dovoljno je samo obratiti pažnju na način izražavanja. Ako je njena priča haotična, nejasna, sa mnogo opštih mesta, takva osoba verovatno nije daleko dogurala. Jer ko nema jasne misli, nema ni jasne ciljeve... a ko nema jasne ciljeve, ne može ih ni ostvariti. Nasuprot ovome, kada uspešni ljudi pričaju o svojim ciljevima, najčešće možemo stvoriti savršeno jasnu sliku njihovog ostvarenja.

07

...ZATO ŠTO NAS ČINE  
ODLUČNIJIMA

Sunčica je oduvek većini ljudi iz svog okruženja govorila lične stvari o sebi. Zbog toga su mnogi od njih davali sebi pravo da komentarišu njen život, njene odluke i da donose proizvoljne zaključke, koji su je, bivajući uglavnom pesimistični, prečesto odvlačili od njenih ciljeva. Sunčici se činilo da su samo iskreni i da je to u redu, jer je i sama oduvek cenila iskrene ljude. Ali na duši joj je ostajao bolan ožiljak svaki put kada bi čula „dobronamerne“ savete ljudi koji su je vukli unazad.

Zato je na jednoj od sesija postavila sebi cilj da odredi jasnije granice između sebe i ljudi iz najbližeg okruženja. Da bi joj ovo pošlo za rukom, odlučila je da svoje lične stvari ne iznosi tek tako pred svoje kolege i prijatelje. Kada je jednom sebi postavila ovaj cilj, postala je daleko odlučnija u postavljanju granica, i svaki put se sve lakše ujedala za jezik kada bi zaustila da iznese neki detalj iz svog ličnog života. Budući da se radilo o osobi koja se, zaobilazeći zamke ega, sa velikom hrabrošću razračunavala sa svojim slabostima, Sunčica je u rekordnom roku uspela u sebi da izgradi zdrav mehanizam čuvanja svoje privatnosti kojim se zaštitila od spoljašnjih negativnih uticaja. Odlučnost koju je razvila težeći ostvarenju svog prvobitnog cilja otvorila je vrata za ostvarivanje i svih budućih.



Cilj i odluka su dva nerazdvojna druga. Svaki cilj podrazumeva i čitav niz odluka koje će dovesti do njegovog

ostvarenja, a svaka donesena i sprovedena odluka dodatno jača našu odlučnost. Stoga nema čoveka koji ima iza sebe mnogo ostvarenih ciljeva a da nije odlučan. Da biste povećali šanse za ostvarenje svojih ciljeva, neka vam postane navika da, kad god postavite neki cilj, odmah upitate sebe: **„Koju bih odluku u vezi s ovim ciljem mogao da donesem?“**

Postoji još jedan razlog zašto ciljevi jačaju našu odlučnost. Svi smo odlučniji kada znamo kuda idemo, a kada ne znamo, kuda god da krenemo, idemo u pogrešnom pravcu.

08

**...ZATO ŠTO ZAHVALJUJUĆI  
NJIMA POSTAJEMO ONO ŠTO  
NIKADA NE BISMO BILI BEZ NJIH**

*Saru je život, kako sama tvrdi, prilično mazio. Sa svojih dvadeset devet nanizala je mnoštvo lepih uspomena. Pored pažnje kojom je tokom odrastanja bila okružena i mnoštva divnih uspomena stečenih u svom rodnom gradu, Sara je posetila skoro sve evropske prestonice, školovala se u Londonu, iz aviona posmatrala vatromet, za godinu dana posetila dva vulkana, vozila se podmornicom i skakala bandedži-džampom... Nakon završenog privatnog fakulteta i nekoliko dodatnih obuka, počela je da se bavi pomagačkom profesijom u kojoj je zaista uživala. A onda je preko svog posla došla u kontakt sa humanitarnom organizacijom za palijativnu negu. Ovo ju je inspirisalo da postavi još jedan cilj – da bude jedan od volontera ove organizacije. Uskoro joj se cilj ostvario. Najpre je prošla obuku, a onda*

*je krenula u svoje prve posete ljudima koji su se suočavali sa terminalnom fazom bolesti. Pored toga što je, pomažući njima, stekla dragoceno iskustvo u radu sa ljudima, Sara je otkrila najlepší deo sebe i izgradila daleko veću empatiju za sve ljude u svom okruženju i krenula je krupnim koracima napred na stazi duhovnog razvoja.*



Nikada ne smemo zaboraviti da najvažnije pitanje priče o ciljevima nije šta smo postigli već kakvi smo ljudi postali. Da bi nas ostvarenje ciljeva zaista učinilo boljima, važno je da naš spoljašnji rast bude praćen unutrašnjim. Zapravo, najbolje bi bilo da prvo narastemo iznutra, pa da se onda taj rast manifestuje spolja. U protivnom, kada nas spoljašnji uspeh iznenadi, ako ne požurimo da ga dostignemo iznutra, talasi života će nas uvek, na ovaj ili onaj način, vraćati unazad. Jedan od najvećih dokaza za to su mnogobrojni ljudi koji su relativno brzo nakon dobijanja neočekivanog nasleđstva ili sedmice na lotou postali daleko nesrećniji nego što su bili pre „srećnog događaja”. Osim toga, svi znamo makar jednog čoveka (ili smo to mi?) koji zarađuje mnogo novca, ili je možda najpriznatiji autoritet iz neke oblasti, ili je čuveni sportista, muzičar, ugledni profesor... a njegov lični život je njegov lični pakao. Ovo se dešava kada dozvolimo da naš unutrašnji razvoj zaostane za spoljašnjim.

Ali vi nemate razloga da brinete zbog ovoga. Ovaj priručnik je osmišljen tako da konstantno podstiče i usmerava vaš unutrašnji rast. On ima za cilj da vam po-

mogne da izgradite harmoničan odnos između svog spoljašnjeg i unutrašnjeg, da izgradite integritet – stanje svesti u kojem se vaše misli, reči i dela podudaraju. A onda ćete biti zaista dobro sa samima sobom. Bićete srećni.

I za kraj, evo jedne divne priče koja će nas podsetiti u kojoj meri naši ciljevi mogu transformisati naš život i nas same...



*Vilma Rudolf je rođena kao dvadeseto od dvadeset dvoje dece. Budući da je bolovala od dečje paralize, lekari su rekli da će joj ceo život biti potrebne proteze da bi mogla da hoda. Ali ona je sebi postavila cilj da jednog dana ne samo hoda bez proteza već i da postane poznata sportistkinja za koju će čuti ceo svet. Prilično hrabar cilj, zar ne? Uprkos bolesti, istrajavala je u preoblikovanju svog tela, razvijanju kondicije i svih potrebnih veština. Prve uspehe postigla je u košarci, potom u atletici, da bi 1960. godine na olimpijskim igrama u Rimu osvojila tri zlatne medalje – dve pojedinačno, na 100 m i 200 m, a jednu u štafeti 4 x 100 m. Zbog brzine i gracioznosti nazvali su je Crna Gazela.*

*Da nije sebi postavila ovako visoke ciljeve, Vilma Rudolf bi verovatno zauvek ostala polupokretna cura ispunjena samosažaljenjem.*

Da li vam nakon ove divne priče vaši ciljevi i dalje deluju nedostižno? Jeste li spremni da krenemo? Neka naš prvi zajednički cilj bude da ovladate veštinom postavljanja ciljeva!